

УДК 378.147.88

DOI: 10.34670/AR.2026.53.88.039

Структура и содержание педагогической модели мотивации студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре

Чи Сяодань

Аспирант,
кафедра психологии,
Московский государственный университет спорта и туризма,
129366, Российская Федерация, Москва, ул. Академика Лаврентьева, 13;
e-mail: chixiaodan@163.com

Соловьёва Алла Вячеславовна

Кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой психологии,
Московский государственный университет спорта и туризма,
129366, Российская Федерация, Москва, ул. Академика Лаврентьева, 13;
e-mail: solo-av@yandex.ru

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с формированием структуры и содержания педагогической модели мотивации студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре. Рассмотрены основные проблемы при осуществлении педагогической деятельности в высших учебных заведениях. Дано авторское определение понятию «мотив». Рассмотрены основные мотивы студентов в Китае к занятиям физической культурой в вузе. Изучены факторы, влияющие на процесс формирования здоровьесбережения китайских студентов в вузе. Изучены эффективные инструменты, технологии и подходы к обеспечению учебного процесса студентов в вузе к формированию здоровьесбережения. Определено понятие «педагогическое моделирование». Определен комплекс мероприятий в рамках здоровьесберегающей деятельности. Разработана модель мотивации китайских студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре.

Для цитирования в научных исследованиях

Чи Сяодань, Соловьёва А.В. Структура и содержание педагогической модели мотивации студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 5А. С. 281-289. DOI: 10.34670/AR.2026.53.88.039

Ключевые слова

Структура, содержание, педагогическая модель, мотивация, студенты, здоровьесбережение, физическая культура, занятия, педагогическое моделирование, здоровьесберегающие технологии.

Введение

Здоровье является важной составляющей жизни любого человека, поскольку от него зависит реализация творческого потенциала личности, возможность достигать поставленные цели и задачи, добиваться успехов в профессиональной деятельности и т.д. В процессе обучения студенты высших учебных заведений должны не только получить необходимые знания, умения и навыки работы, но укрепить собственное здоровье. Проведение занятий по физической культуре способствует формированию и закреплению установок на здоровьесбережение, совершенствованию физического и психического его уровня. Следовательно, разработка структуры и содержания педагогической модели мотивации студентов к укреплению здоровья средствами занятий по физической культуре играет ключевую роль в учебном процессе. Это определяет актуальность темы исследования, ее теоретическую и практическую значимость.

Проблематика исследования заключается в том, что в настоящее время современное состояние образовательной сферы проявляется в неспособности образования адекватно реагировать на глобальные проблемы человечества, одной из которых является проблема здоровья [Сидоров и др., 2021, с. 6]. Кроме того, существует недостаточно высокая мотивация студентов вузов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре, а также существуют определенные противоречия между содержанием и технологиями осуществления педагогической деятельности, что требует пересмотра данной части вопроса и поиска эффективных вариантов их решений.

Научная новизна исследования заключается в разработке модели мотивации китайских студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре.

Литературный обзор

Вопросы, связанные с рассмотрением структуры и содержания педагогической модели мотивации студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре были изучены в работах различных ученых, среди которых можно отметить труды Брыкова С. С., Задорожнева Ю. В., Головиновой И. Ю., Зенченко И. П., Ильина Е. П., Иванова В. Д., Литвинова С. А., Наговицына Р. С., Сидорова Д. Г., Смирнова Н. К., Харитонов Е. М. и многих других.

Материалы и методы

При проведении исследования были использованы различные методы, такие как метод теоретического анализа, графический метод, а также метод логического рассуждения. В частности, метод теоретического анализа использовался при определении основных понятий по теме исследования, а также при определении проблем мотивации студентов к здоровьесбережению средствами физической культуры. Графический метод применялся при изображении иллюстраций по теме исследования. Метод логического рассуждения использовался при формулировании и обосновании основных выводов в работе.

Результаты и обсуждение

Современная парадигма высшего педагогического образования претерпевает фундаментальные трансформации [Зенченко, 2025, с.111]. В современных условиях задач

высшего образования является не только профессиональная подготовка студентов, но и укрепление и поддержание собственного здоровья. В свою очередь это требует обеспечения необходимых педагогических условий для проведения занятий по физической культуре и формирование мотивации со стороны студентов к здоровому образу жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества [Наговицын, 2011, с.293]. Студент является особым субъектом общества [Харитонов, 2019, с.102].

Следует отметить, что занятия по физической культуре в высших учебных заведениях способствуют общему оздоровлению организма, повышению выносливости, укреплению иммунитета, увеличению стрессоустойчивости и т.д. Кроме того, повышается умственная активность, работоспособность, внимание, память.

«Мотив» (лат. двигать), означает побуждение к конкретному действию, виду деятельности. Мотивом объясняют выбор человеком своего поведения в определённой ситуации. Е.А. Ильина так описывает мотив: «психическое явление, побуждающее индивида к выбору того или иного действия и способа его реализации». Мотив, это субъективная причина такого выбора [Ильин, 2000, с.125].

По нашему мнению, под мотивом следует понимать процесс, определяющий поведение человека в соответствии с его целями и задачи, что определяет активность, организованность и целенаправленность его действий.

Основные мотивы студентов в Китае к занятиям физической культурой в вузе представлены на Рис.1.



Рисунок 1- Основные мотивы студентов в Китае к занятиям физической культурой в вузе

Процесс мотивации студентов высших учебных заведений в Китае к формированию здоровьесбережения находится под влиянием группы факторов:

- 1) разработки государственных программ поддержки и развития здорового образа жизни среди молодежи;
- 2) специфики образовательного процесса;
- 3) влияния культурных аспектов жизни общества;

4) состояния здоровья обучающихся;

5) наличия интересов у обучающихся к ведению здорового образа жизни и т.д.

К числу других факторов, оказывающих влияние на уровень здоровья студентов можно отнести: условия проживания, психологический климат в семье, внешний круг общения, наличие (отсутствие) вредных привычек и многое другое.

Как показывает практика большинство студентов в Китае имеют проблемы со здоровьем. Данные проблемы связаны с недостаточной физической активностью обучающихся, ведением неправильного образа жизни и привычками, низким уровнем физической подготовленности, наличием лишнего веса. К числу других причин можно отнести психологические проблемы, включая депрессивные расстройства, состояния тревожности, последствия стрессов, сложности адаптации в коллективе и т.д. Данные проблемы обуславливают необходимость поиска эффективных решений, нацеленных на их устранение и повышение качества работы по здоровьесбережению в китайских вузах.

Здоровьесберегающая деятельность должна включать в себя различные виды учебных занятий, внеучебные мероприятия, в том числе:

1) проведение здоровьесориентированных занятий, нацеленных на формирование у студентов установок на здоровый образ жизни, мотивацию занятием различными видами спорта;

2) проведение в свободное от учебы время мероприятий оздоровительного характера с целью укрепления здоровья (плавание, бег, прыжки, лечебная физкультура);

3) обеспечение возможности для студентов посещения спортивных секций, кружков по интересам;

4) проведение тренировочных мероприятий различного уровня с целью формирования у студентов навыков и умений спортивного мастерства.

Считаем, что проведение данных мероприятий должны быть системными, плановыми и непрерывными для того, чтобы добиться главной цели педагогической деятельности – укрепить и сберечь здоровье обучающихся в вузе. Однако, при проведении занятий по физической культуре нельзя, чтобы они вызвали переутомление или перенапряжение у студентов. В противном случае это может привести к негативным последствиям для здоровья, с также снизить мотивацию к спорту со стороны студентов.

Важно отметить, что руководство высших учебных заведений Китая создает необходимые условия для занятия студентами физической культурой. Так, университеты имеют спортивные стадионы и залы, оснащенные современными тренажерами и спортивными принадлежностями для занятий фитнесом, теннисом, волейболом, баскетболом, легкой и тяжелой атлетикой, гимнастикой и т.д. Занятия по физической культуре являются обязательной составляющей общеобразовательной программы в вузе. Продолжительность занятий в неделю занимает, как правило, 2-4 часа. Помимо учебных занятий студенты в свободное время (вне учебное) имеют возможность дополнительно посещать спортивные секции и кружки с целью общего физического оздоровления.

В высших учебных заведениях Китая программы по физической культуре переориентированы на существенное увеличение объема образовательного компонента в лекциях [Брыкова, 2024, с.83].

Важно отметить, что проведение занятий по физической культуре в традиционной форме не могут в полной мере обеспечить мотивацию со стороны студентов к здоровьесбережению. Следовательно, требуются новые подходы и эффективные решения, технологии, влияющие на

решение поставленной задачи.

Смирнов Н. К. определяет здоровьесберегающие образовательные технологии как системный подход, встроенный в учебный процесс, направленный на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся [Смирнов, 2005, с. 111].

Литвинов С. А. пишет, что такие технологии способствуют повышению физической подготовки и улучшению морфофункционального состояния организма студентов в ходе учебной и внеучебной деятельности [Литвинов, 2014, с. 57].

Важную роль в повышении процесса мотивации китайских студентов в вузе играет цифровизация. К современным цифровым инструментам физического воспитания можно отнести: моделирование педагогического процесса, геймификацию, применение мобильных приложений и цифровых платформ для обучения, использование фитнес-технологий и т. д.

Применение мобильных приложений в процессе обучения создает удобство в изучении теоретического материала китайскими студентами в вузе, обеспечивает гибкость учебного процесса в целом. Следует отметить, что встроенные в приложения тренажеры помогают обучающимся в реальном режиме времени считывать физические параметры здоровья (пульс, сон, калории) и корректировать их в соответствии с нормативными значениями, проводить регулярный мониторинг данных параметров и разрабатывать индивидуальные программы здоровья.

Цифровые и дистанционные технологии позволяют китайским студентам выбрать удобный формат работы, использовать занятия по интересам и получать обратную связь от педагога в режиме реального времени. Это ускоряет процесс обучения и получения знаний, создает дополнительные стимулы для обучения, предоставляет эффективные инструменты для проведения самостоятельной работы.

Особый интерес у студентов вызывает использование геймификации на занятиях по физической культуре. Такой подход вызывает повышенное внимание к выполнению заданий, представленных в игровой форме, а также вызывает положительный эмоциональный отклик у обучающихся. В процессе занятий студенты активно проявляют мыслительную деятельность, гибкость, умение работать в команде и принимать решения. Таким образом, геймификация позволяет повысить мотивацию к здоровьесбережению на 30-40%. Задорожнева Ю. В. и Головинова И. Ю. указывают, что цифровые средства оптимизируют контроль и индивидуализацию тренировок, повышают мотивацию [[Задорожнева, Головинова, 2025, с.61].

Иванов В. Д. в своей статье пишет о том, что такие технологии способны повысить выносливость, силу и гибкость студентов, а также способствовать мониторингу здоровья и жизненного баланса [Иванов, 2024, с. 95–99].

При разработке учебных программ педагоги должны учитывать современные подходы, а также использовать мотивационные методы преподавания. Это позволит не только повысить качество обучения, но и создаст атмосферу доверительных отношений между педагогом и обучающимися, что в свою очередь будет способствовать повышению мотивации. К числу мотивационных методов преподавания можно отнести:

- 1) проведение обучающих семинаров с награждением;
- 2) проведение командных соревнований (в том числе в дистанционном формате);
- 3) создание проблемных ситуаций с поиском возможностей их решения;
- 4) проведение праздничных открытых спортивных мероприятий с подведением итогов;
- 5) проведение открытых форумов, фестивалей и т.д.

Преимуществом рассмотренных подходов в педагогической деятельности является их

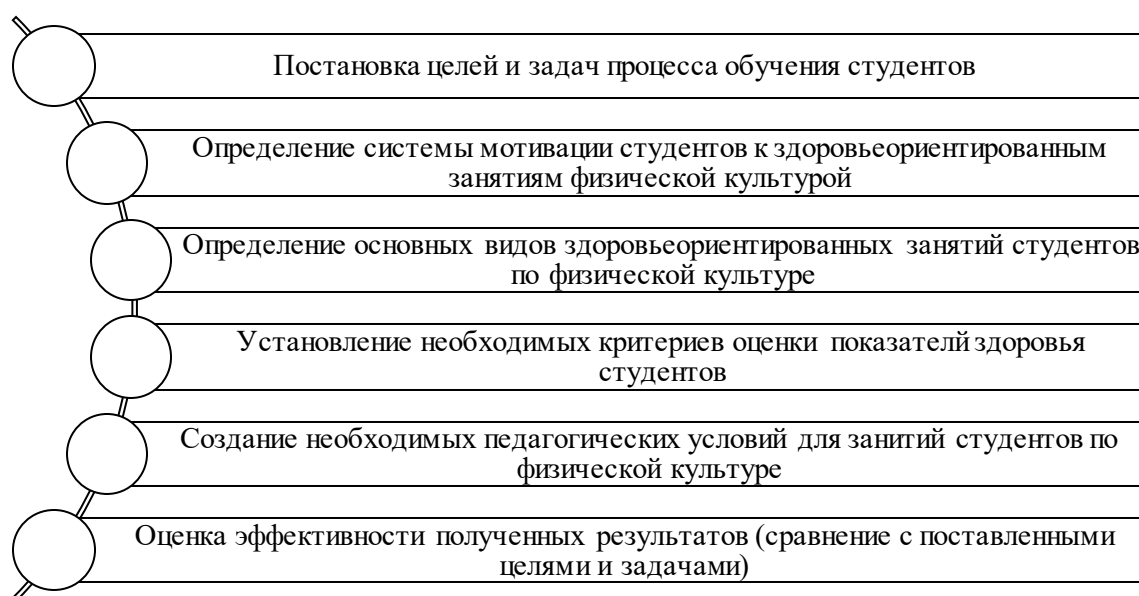
универсальность, адаптация к быстроменяющимся условиям труда, гибкость встраивания в учебный процесс, нацеленность на перспективу развития и т.д.

Обеспечение реализации здоровьесберегающих мероприятий должно также учитывать необходимые условия их проведения, санитарно-эпидемиологические требования к организации обучения и оздоровления детей и молодежи, а также индивидуальные особенности показателей здоровья обучающихся. В стратегической перспективе развития должна быть обеспечена возможность доступности для занятий физической культурой всеми желающими, дальнейшая разработка оздоровительных программ и технологий. Перспективной линией развития является не просто «добавление цифровых средств», а проектирование целостной модели сопровождения – от диагностики исходного уровня и постановки целей до регулярной обратной связи и рефлексии результатов.

Следует отметить, что важное значение в педагогической деятельности играет также квалификация педагогов, наличие и желание трудиться, развиваться. Это создает особую мотивацию для студентов, как наглядный пример своей осуществляемой деятельностью.

Процесс моделирования является достаточно эффективным инструментом осуществления процесса обучения студентов. Под педагогическим моделированием следует понимать целенаправленный процесс, осуществляемый педагогом и включающий в себя четкую постановку целей и задач обучения, определение набора инструментов для осуществления деятельности, ее планирование, а также оценку полученных результатов.

В данной статье разработана модель мотивации студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре, наглядно представленная на Рис. 2.



Разработано автором

Рисунок 2 – Модель мотивации китайских студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре

Считаем, что разработанная модель мотивации китайских студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре может быть полезна при осуществлении планирования учебного процесса в высших учебных заведениях, а также при разработке

индивидуальных программ обучения студентов с целью укрепления их физического здоровья.

Грамотно выстроенная модель мотивации китайских студентов к здоровьесбережению средствами занятий по физической культуре позволит правильно соблюдать режим труда и отдыха, планировать свою деятельность, достигать поставленные цели и задачи на перспективу.

Заключение

Можно сделать вывод о том, что здоровье студента является важным ресурсом для общества, поскольку оно определяет возможности проявления работоспособности, реализации творческого потенциала, а также качество жизни. Наличие проблем со здоровьем у студентов высших учебных заведений в Китае обуславливает необходимость поиска эффективной педагогической модели к сохранению и укреплению здоровья обучающихся посредством занятий по физической культуре. Разработка педагогической модели мотивации студентов к здоровьесбережению позволит не только решить существующие проблемы, но и подготовить высококвалифицированных специалистов, обладающих знаниями, опытом и навыками профессиональной деятельности при этом сохранить и укрепить собственное здоровье.

Библиография

1. Брыкова С.С. Опыт КНР в развитии физической культуры и спорта: основные характеристики // Восточный вектор: история, общество, государство. – 2024. – Вып. 1. – С. 77–86.
2. Задорожнева Ю.В., Головинова И.Ю. Использование цифровых технологий в системе физического воспитания студентов вузов // Наука-2020. – 2025. – № 4 (78). – С. 61–67.
3. Зенченков И.П. Компетентностный подход к формированию физической культуры будущих учителей в условиях цифровизации образовательной среды // Управление образованием: теория и практика. – 2025. – № 11-2. – С. 110–120.
4. Иванов В.Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – № 4. – С. 94–101.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
6. Литвинов С.А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8. – С. 56–58.
7. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293–298.
8. Сидоров Д.Г., Большев А.С., Сидорова О.В. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2021. – 113 с.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
10. Харитоновна Е.М. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни как цель физического воспитания // Фундаментальные исследования. – 2019. – № 8. – С. 102–118.

Structure and Content of the Pedagogical Model of Students' Motivation for Health Preservation by Means of Physical Culture Classes

Chi Xiaodan

Postgraduate Student,
Department of Psychology,
Moscow State University of Sport and Tourism,
129366, 13, Akademika Lavrent'eva str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: chixiaodan@163.com

Alla V. Solov'eva

PhD in Pedagogy,
Head of the Department of Psychology,
Moscow State University of Sport and Tourism,
129366, 13, Akademika Lavrent'eva str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: solo-av@yandex.ru

Abstract

This article examines issues related to the formation of the structure and content of the pedagogical model of students' motivation for health preservation by means of physical culture classes. The main problems in carrying out pedagogical activities in higher educational institutions are considered. The author's definition of the concept of "motive" is given. The main motives of students in China for engaging in physical culture at a university are examined. The factors influencing the process of forming health preservation in Chinese students at a university are studied. Effective tools, technologies, and approaches to ensuring the educational process of students at a university for the formation of health preservation are explored. The concept of "pedagogical modeling" is defined. A set of measures within the framework of health-preserving activities is determined. A model of motivating Chinese students for health preservation by means of physical culture classes has been developed.

For citation

Chi Xiaodan, Solov'eva A.V. (2026) Struktura i sodержanie pedagogicheskoy modeli motivatsii studentov k zdorov'esberezheniyu sredstvami zanyatiy po fizicheskoy kul'ture [Structure and Content of the Pedagogical Model of Students' Motivation for Health Preservation by Means of Physical Culture Classes]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (5A), pp. 281-289. DOI: 10.34670/AR.2026.53.88.039

Keywords

Structure, content, pedagogical model, motivation, students, health preservation, physical culture, classes, pedagogical modeling, health-preserving technologies.

References

1. Blykova, S.S. (2024). Opyt KNR v razvitiy fizicheskoy kul'tury i sporta: osnovnyye kharakteristiki [China's experience in the development of physical culture and sports: Main characteristics]. *Vostochnyy vektor: istoriya, obshchestvo, gosudarstvo*, (1), 77–86.
2. Ilin, E.P. (2000). *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. Piter.
3. Ivanov, V.D. (2024). Fitnes-tehnologii v fizicheskom vospitanii studentov [Fitness technologies in physical education of students]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, (4), 94–101.
4. Kharitonova, E.M. (2019). Formirovaniye motivatsii studentov k zdorovomu obrazu zhizni kak tsel fizicheskogo vospitaniya [Formation of students' motivation to a healthy lifestyle as a goal of physical education]. *Fundamentalnyye issledovaniya*, (8), 102–118.
5. Litvinov, S.A. (2014). Innovatsionnyye zdorovyesberegayushchiye tehnologii v sisteme fizicheskogo vospitaniya vuza [Innovative health-preserving technologies in the system of university physical education]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*, (8), 56–58.
6. Nagovitsyn, R.S. (2011). Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy v vuze [Motivation of students to physical education classes at the university]. *Fundamentalnyye issledovaniya*, (8), 293–298.
7. Sidorov, D.G., Bolshev, A.S., & Sidorova, O.V. (2021). Zdorovyesberegayushchiy podkhod formirovaniya kachestva zhizni studentov [Health-preserving approach to forming the quality of life of students]. *NNGASU*.

Chi Xiaodan, Solov'eva A.V.

-
8. Smimov, N.K. (2005). Zdorovyesberegayushchiye tekhnologii i psikhologiya zdorovya v shkole [Health-preserving technologies and health psychology at school]. ARKTI.
 9. Zadorozhneva, Yu.V., & Golovinova, I.Yu. (2025). Ispolzovaniye tsifrovyykh tekhnologiy v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov [The use of digital technologies in the system of physical education of university students]. Nauka-2020, (4/78), 61–67.
 10. Zenchenkov, I.P. (2025). Kompetentnostnyy podkhod k formirovaniyu fizicheskoy kultury budushchikh uchiteley v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovatelnoy sredy [Competence-based approach to the formation of physical culture of future teachers in the context of digitalization of the educational environment]. Upravleniye obrazovaniyem: teoriya i praktika, (11-2), 110–120.