

**МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 378

DOI 10.5930/1994-4683-2025-12-281-288

**Модель формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию
студентов заочной формы обучения, обучающихся по профилю**

«Физическая культура»

Аксенова Анна Николаевна¹, кандидат педагогических наук

Исакова Татьяна Игоревна², кандидат педагогических наук

Стройкина Любовь Владимировна¹, кандидат педагогических наук

Ромашевская Нелли Ивановна¹, кандидат педагогических наук, доцент

**¹Кемеровский государственный университет, Кузбасский гуманитарно-педагоги-
ческий институт, Новокузнецк**

**²Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Но-
вокузнецк**

Аннотация

Цель исследования – разработать модель формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения, обучающихся по профилю «Физическая культура».

Методы и организация исследования. Применили анализ литературы, опрос, психо-диагностические методы, педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, экспертную оценку, методы статистики. Исследование организовано на базе кафедры физической культуры и спорта Кузбасского гуманитарно-педагогического института, Кемеровский государственный университет.

Результаты исследования и выводы. Апробирована модель формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию у студентов. Полученные данные рекомендуется учитывать в профессиональной подготовке студентов заочной формы обучения по профилю «Физическая культура» для повышения педагогического мастерства и профессиональной компетентности.

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, моделирование, мотивация, саморазвитие, физическая подготовленность.

**Model of the formation of motivation for self-development and self-improvement
among correspondence students studying in the "Physical Education" profile**

Aksanova Anna Nikolaevna¹, candidate of pedagogical sciences

Isakova Tatyana Igorevna², candidate of pedagogical sciences

Stroykina Lyubov Vladimirovna¹, candidate of pedagogical sciences

Romashevskaya Nelly Ivanovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹Kemerovo State University, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Novokuznetsk

²Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The purpose of the study is to develop a model for forming motivation towards self-development and self-improvement in correspondence students studying in the 'Physical Education' profile.

Research methods and organization. The study employed literature analysis, surveys, psychodiagnostic methods, pedagogical testing of physical fitness levels, expert evaluation, and statistical methods. The research was conducted at the Department of Physical Education and Sports of the Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute, Kemerovo State University.

Research results and conclusions. A model for developing motivation for self-development and self-improvement among students has been tested. It is recommended that the obtained data be taken into account in the professional training of correspondence students in the 'Physical Education' program to enhance pedagogical skills and professional competence.

Keywords: higher physical education, modeling, motivation, self-development, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Процесс физического саморазвития и самосовершенствования человека предполагает долговременный и многогранный подход при исследовании. Необходимо понимать, что результат является накопительным фактором и реализуется в большей степени в ходе самостоятельной работы.

Как отмечают Курасбедиани З.В. с соавторами, «Львиная доля времени, необходимого для физического развития, приходится на самостоятельную работу студентов, что предполагает высокий уровень сознательности обучающихся и умение рационально планировать время, что весьма затруднительно без весомого мотивационного компонента» [1, с. 296]. У студентов-заочников больше половины времени, отведенного на процесс обучения, приходится на самостоятельную работу. В то же время студент, параллельно учебе, должен обеспечивать свою семью, повышать уровень профессионализма на работе, заботиться об умственной и физической работоспособности и о своем здоровье.

В монографии А.Г. Абалян с соавторами указывается, что в возрасте 18-24 лет 30% молодежи не занимается спортом и физической активностью систематически, в возрасте 25-29 лет уже 36,3% молодежи не занимается спортом, а в возрасте 30-44 лет эта цифра составляет рекордные 42,7% [2, с. 287]. Именно в возрасте от 20 до 45 лет люди получают высшее образование, зачастую заочно, поэтому так важно обращать внимание на мотивационный компонент именно этой категории студентов.

Многолетние исследования в области формирования мотивации в различных группах обучающихся, в зависимости от возраста, пола, профессиональной направленности, говорят о том, что вопрос мотивации в любых сферах человеческой деятельности никогда не может быть закрыт [3-5]. Авторы данной статьи согласны с суждением Суртава Б.М., который пишет: «Для наиболее объективной оценки мотивации нужно подходить системно, учитывая особенности психологического состояния личности, окружающих товарищей и всего коллектива в целом, отчего может зависеть дальнейшая профессиональная ориентация студента» [6, с. 182].

Данное исследование является актуальным, так как выявлена необходимость разработки модели формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию у студентов заочной формы обучения, которую возможно использовать в процессе обучения для повышения уровня профессионального мастерства.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать модель формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения, обучающихся по профилю «Физическая культура».

Для решения поставленной цели были выделены следующие задачи исследования:

1. Определить начальный уровень готовности к саморазвитию и самосовершенствованию студентов 1–4 курсов заочной формы обучения.
2. Определить начальный уровень физической подготовленности студентов 1–4 курсов заочной формы обучения.
3. Разработать и оценить эффективность разработанной модели формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов 1–4 курсов заочной формы обучения.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании были использованы методы: анализ научно-методической литературы, опрос, самотест

Ратановой Т.А. и Шляхты Н.Ф. «Готовность к саморазвитию», педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, экспертная оценка, методы статистики. Исследование организовано на базе кафедры физической культуры и спорта Кузбасского гуманитарно-педагогического института Кемеровского государственного университета. В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов заочной формы обучения профиля «Физическая культура» в количестве 58 человек (30 девушек и 28 юношей, диапазон возраста исследуемых от 25 до 47 лет). Исследование проводилось с сентября 2024 года по сентябрь 2025 года в три этапа:

Первый этап (сентябрь 2024 г.) включал в себя определение уровня готовности к самосовершенствованию по самотесту Ратановой Т.А. и Шляхты Н.Ф. «Готовность к саморазвитию» [7]. Тест предназначен для выявления готовности человека знать и изменить себя, наличия причинно-следственной связи между честной самооценкой и ее влиянием на формирование и развитие как личностных качеств, так и личности человека в целом. В процессе опроса обнаружены основные мотивы, побуждающие студентов к саморазвитию и самосовершенствованию. Проведено педагогическое тестирование уровня развития физической подготовленности по основным тестам (челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа, наклон вперед из положения сидя).

Второй этап (октябрь 2024 г. – май 2025 г.) посвящен разработке модели формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, внедрению комплексных мероприятий в процесс обучения через воздействие на психоэмоциональную сферу студентов.

Третим этапом (июнь – сентябрь 2025 г.) проведен анализ полученных результатов и статистическая обработка данных психоdiagностики и педагогического тестирования, оценка эффективности модели. Полученные результаты позволили сформировать индивидуальные установки каждого студента для саморазвития и самосовершенствования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Обработка результатов психоdiagностики по самотесту Ратановой Т.А. и Шляхты Н.Ф. «Готовность к саморазвитию», оценка мотивов и педагогическое тестирование физической подготовленности проходили с учетом гендерных различий, но без учета возраста студентов.

Так, после проведения самотеста «Готовность к саморазвитию», были выделены 4 группы студентов: группа А – «совершенствуюсь, не знаю себя»; группа В – «знаю себя и изменяюсь»; группа С – «не знаю себя и не меняюсь»; группа D – «знаю себя, но не изменяюсь».

Результат самотеста Ратановой Т.А. и Шляхты Н.Ф. «Готовность к саморазвитию» представлен на рисунке 1.

Таким образом, можно говорить о том, что в начале исследования и юноши (46%), и девушки (38%) вошли в самую большую группу А. То есть у студентов прослеживается тяга к саморазвитию, но присутствует нежелание познавать себя для получения выраженных результатов в изменении своего психофизического состояния.

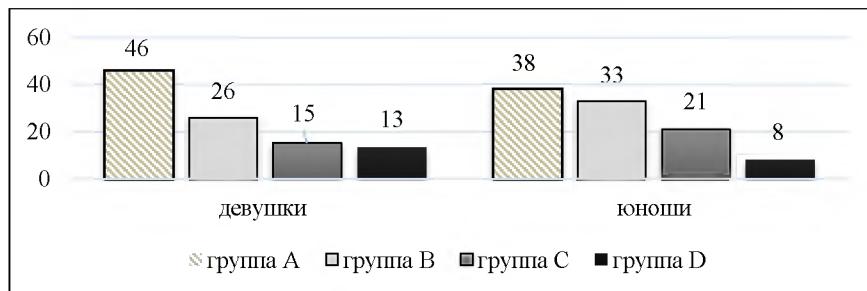


Рисунок 1 – Результат самотеста Ратановой Т.А. и Шляхты Н.Ф. «Готовность к саморазвитию» у студентов (%)

«Благоприятная» группа В представлена на втором месте – юноши 33%, девушки 26%. К сожалению, к «неблагоприятной» группе С относится 21% юношей и 15% девушек, что говорит о низкой культуре формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения и нежелании работать над собой.

Мотивы к саморазвитию студентов выделены, исходя из основных потребностей человека: физиологических, психологических и социальных. Мотивы разделены на 6 групп:

1. Мотивы здоровья.
2. Мотивы потребности в безопасности, потребности к самосохранению.
3. Мотивы, основанные на потребности принадлежности к традициям и культуре сообщества.
4. Мотивы респектабельности.
5. Мотивы успешности.
6. Мотивы, основанные на потребности к самореализации.

Для девушек наиболее важным мотивом являются здоровье (25%) и мотивы, основанные на потребности принадлежности к традициям и культуре сообщества (26%). 6% отметили мотив потребности в самореализации. Для юношей также мотив здоровья занимает ведущее место (23%), а 22% студентов выбрали мотив успешности. 10% юношей выбрали мотив самореализации. И у девушек, и у юношей мотив потребности в самореализации представлен на низком уровне. Полученные данные говорят о том, что студенты заочного отделения, имея за плечами определенный профессиональный опыт, не заинтересованы в дальнейшем саморазвитии и самореализации. Результат опроса о мотивах к саморазвитию и самосовершенствованию у студентов представлен на рисунке 2.

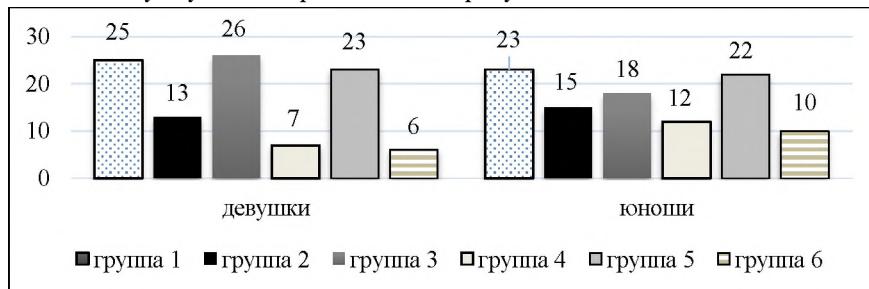


Рисунок 2 – Результаты опроса о мотивах к саморазвитию и самосовершенствованию у студентов (%)

В процессе педагогического тестирования физической подготовленности (ФП), для удобства оценки результатов, студенты были распределены на 3 группы:

низкий уровень ФП; средний уровень ФП и высокий уровень ФП. Из рисунка 3 видно, что высокий уровень физической подготовленности только у 20% девушек и 11% юношей. К сожалению, 38% девушек имеют низкий уровень физической подготовленности. Полученные данные заслуживают внимания со стороны преподавателей физической подготовки. Результаты педагогического тестирования уровня физической подготовленности студентов представлены на рисунке 3.

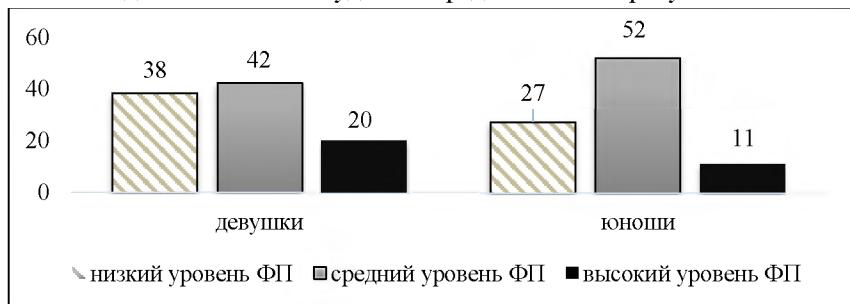


Рисунок 3 – Результаты педагогического тестирования уровня физической подготовленности студентов (ФП) (%)

Второй этап исследовательской работы посвящен разработке модели формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения. После анализа научно-методической литературы выяснилось, что формировать мотивационные установки необходимо через воздействие на психоэмоциональную сферу студентов, используя средства, физические упражнения, и внедряя практико-ориентированный, здоровьесберегающий и индивидуально-дифференцированный подходы. Здоровьесберегающий подход обеспечивает комфортное вхождение студента в мир физкультуры и спорта. Реализация здоровьесберегающего подхода возможна при создании соответствующей педагогической среды, где каждому участнику обеспечивается возможность индивидуальной реализации здорового образа жизни и, следовательно, гармоничного развития личности. Обязательной составляющей профессиональной культуры личности является компетентность педагога по физической культуре и спорту в вопросах здоровья.

Практико-ориентированный подход ориентирует будущих педагогов в содержании предстоящей педагогической деятельности посредством включения в методико-практические занятия элементов деловых игр с распределением ролей. Этот подход помогает смоделировать разные профессиональные ситуации и проблемы, в ходе решения которых происходит осмысление участниками своих личностных качеств и уровня профессионализма. Вовлекаясь в игру, студенты включаются в процесс самопознания, самоорганизации и саморазвития.

Индивидуально-дифференцированный подход позволяет каждому участнику почувствовать свою значимость, нужность и осознать, что получение конечного результата невозможно без его участия. В нашей модели индивидуально-дифференцированный подход тесно связан и даже логически формируется из практико-ориентированного подхода, в котором применяются деловые игры. Индивидуально-дифференцированный подход заключается в персональном подходе к каждому участнику при решении его личной (индивидуальной) оздоровительной и физкультурной задачи в ходе реализации общей задачи, поставленной в командной деловой игре.

На рисунке 4 представлена модель формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения.



Рисунок 4 – Модель формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения

После разработки и внедрения модели формирования мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию студентов заочной формы обучения, обработка полученных результатов, был проведен третий этап исследовательской работы, который показал качественные и количественные изменения в уровне физической подготовленности и самотеста «Готовности к саморазвитию» студентов заочной формы обучения (рисунки 5 и 6).

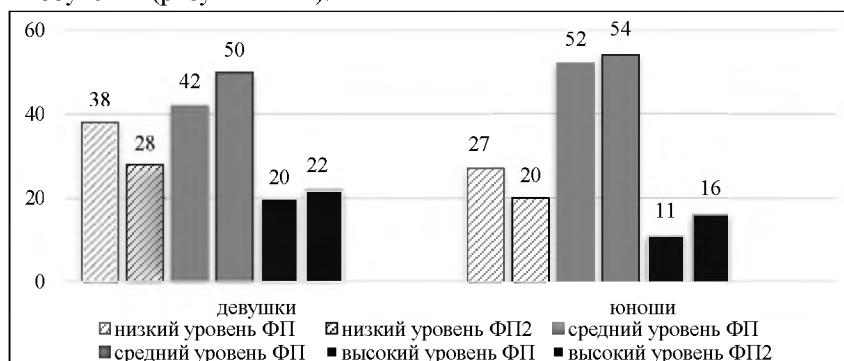


Рисунок 5 – Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов на 1 и 3 этапах исследования (%)

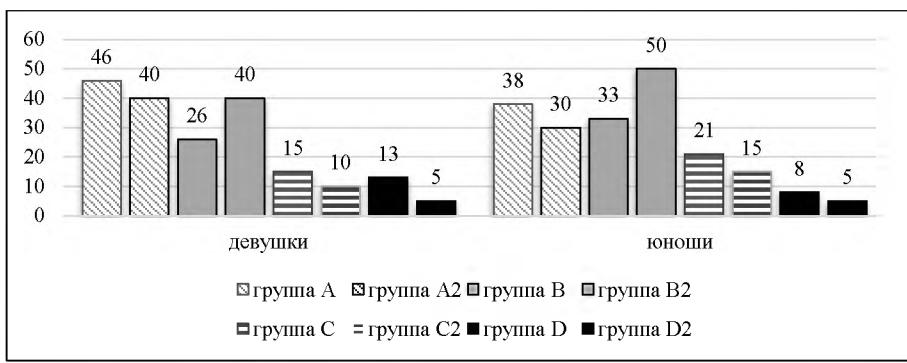


Рисунок 6 – Сравнительный анализ результатов самотеста «Готовность к саморазвитию» студентов на 1 и 3 этапах исследования (%)

Таким образом, можно увидеть, что в конце исследования прирост показателей высокого уровня физической подготовленности увеличился на 2% у девушек и на 5% у юношей. По результатам самотеста «Готовность к саморазвитию» прирост студентов самой «благоприятной» группы В – «знаю себя и изменяюсь» – увеличился на 14% у девушек и на 17% у юношей.

ВЫВОДЫ. Физкультурное образование студентов заочной формы обучения является сложным многоступенчатым процессом, связанным прежде всего с тем фактом, что студенческий коллектив разнороден по возрасту, уровню подготовки и стажу профессиональной деятельности. Положение усугубляется еще и тем, что из-за низкого уровня теоретических знаний у студентов отсутствует мотивация к саморазвитию и самосовершенствованию в процессе обучения в вузе.

У 45% студентов наблюдается нигилистическое отношение к современным тенденциям в науке и образовании. Именно эта часть обучающихся чаще всего демонстрирует на занятиях «профессиональный снобизм», считая себя состоявшимися и всезнающими «профессионалами». Практика работы и эмпирические исследования показали, что такие студенты с трудом идут на личный контакт, и завоевать их внимание, а тем более уважение, возможно, только обладая несомненным профессиональным преимуществом и безупречным авторитетом. Преподавателю высшей школы необходимо уметь подать теоретические знания в интересной форме, чему, в том числе, способствуют современные формы и методы преподавания, а также использование мультимедийных средств. Со студентами-заочниками хорошо зарекомендовали себя в качестве наглядного материала разборы видео блогеров, специализирующихся на «спортивном контенте», и выявление ошибок в них. Наглядно показывая, насколько часто лидеры молодежных референтных групп допускают ошибки, удается донести до обучающихся шаткость такого «профессионализма» без наличия теоретической базы. Полученные данные исследования рекомендуется учитывать в профессиональной подготовке студентов заочной формы обучения профиля «Физическая культура» для повышения педагогического мастерства и профессиональной компетентности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Курабедиани З. В., Токарева С. В., Котова О. В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 294–301. EDN: EENBFA.
2. Мотивация и социальные барьеры к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации : монография / А. Г. Абалиян, Е. М. Бронникова, Е. С. Васютина [и др.]. Москва : ОАО "Подольская фабрика офсетной печати", 2022. 304 с. ISBN 978-5-94634-071-7. EDN: QFEFJB.
3. Аксенова А. Н., Долгин Д. С. Актуальные проблемы повышения мотивации к занятиям боевой и спортивной подготовкой у женщин-сотрудниц Федеральной службы исполнения наказаний России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 3–7. EDN: DMSFJQ.
4. Аксенова А. Н., Гордиенко Е. Г. Средства физического воспитания в процессе формирования мотивации сотрудников ФСИН России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 3–6. EDN: WJNTOY.
5. Аксенова А. Н., Перегудова Н. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов I-IV курса в зависимости от возраста и пола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 6–12. EDN: LTNBHY.
6. Суртаев Б. М. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом // Вестник угреведения. 2012. № 2 (9). С. 177–182. EDN: PCFLGF.
7. Ратанова Т. А., Шлыкта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. 5-е изд. Москва : Флинта, 2008. 319 с. ISBN 978-5-89349-100-5. EDN: QXUARN.

REFERENCE

1. Kurasbediani Z. V. Tokareva S. V., Kotova O. V. (2020), "Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 11 (189), pp. 294–301.
2. Abalyan A. G. [et al.] (2022), "Motivation and social barriers to systematic physical education and sports in the Russian Federation", collective monograph, Moscow, 304 p.
3. Aksanova A. N., Dolgin D. S. (2020), "Actual problems of increasing motivation for combat and sports training among female employees of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 2 (180), pp. 3–7.
4. Aksanova A. N., Gordienko E. G. (2022), "Physical education tools in the process of motivation formation of the employees of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 5 (207), pp. 3–6.
5. Aksanova A. N., Peregudova N. V. (2022), "Formation of motivation for physical education and sports among students of the 1st-4th years depending on age and gender", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 12 (214), pp. 6–12.
6. Surtayev B. M. (2012), "Formation of Motives and Organization of Physical Exercises, Sports, and Tourism", *Bulletin of Ugric Studies*, No. 2 (9), pp. 177–182.
7. Ratanova T. A., Shlyakhta N. F. (2008), "Psychodiagnostic Methods of Personality Study", Flinta, Moscow, 319 p.

Информация об авторах:

Аксенова А.Н., заведующая кафедрой физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0006-7822-0611, SPIN-код 7767-7795.

Исакова Т. И., старший преподаватель Юридического факультета, ORCID: 0000-0001-6396-5377, SPIN-код 1851-3605.

Стройкина Л. В., доцент кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0001-8796-2784, SPIN-код 9291-1584.

Ромашевская Н.И., доцент кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0004-8300-7650.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 29.09.2025.

Принята к публикации 06.11.2025.