

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

И. А. Букас

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

Статья посвящена актуальной психолого-педагогической проблеме формирования осознанного отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой. Выявлены субъективные и объективные факторы, влияющие на отношение к физкультурно-спортивной деятельности; предложена типология установок студентов и описана процессуальность становления – от осознания значимости к устойчивой практике. Сделан вывод о необходимости синергии личностных ресурсов студента и поддерживающей образовательной среды для формирования устойчивых привычек физической активности и профессионального примера будущего учителя.

Ключевые слова: осознанное отношение, физическая культура, студенты педагогических специальностей, внутренняя мотивация, ценностно-смысловой компонент, саморегуляция, педагогические условия, образовательная среда, типология отношения, здоровый образ жизни.

Введение

Физическая культура и спорт в вузе являются частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, способствуя гармонизации духовных и физических сил, формированию ценности здоровья, благополучия и физического совершенства. Эффективность занятий физической культурой во многом определяется тем, насколько сознательно студент относится к ним. Сознательное и активное отношение студента к физической культуре базируется на его внутренних потребностях, мотивах, интересах, целевых установках, убеждениях и ценностях. Развитие осознанного отношения – это долгосрочная воспитательная задача. В современных условиях подготовка будущих педагогов включает развитие у них ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической активности. Студенты педагогических специальностей не только должны усвоить знания по своему профилю, но и сформировать личный пример для будущих учеников в отношении физической культуры. Осознанное отношение к занятиям физической культурой подразумевает понимание студентом значения этих занятий для собственного здоровья, профессиональной деятельности и жизни в целом, а также внутреннюю мотивацию к регулярной физической активности. Недаром среди основных задач физического воспитания студентов выделяют формирование осознанного отношения к физической культуре как ценности и приобретение личного опыта творческого использования средств физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, жизненных и профессиональных целей. Таким образом, развитие осознанного, мотивированного подхода к физической культуре является важнейшей составляющей профессионального и личностного становления будущего педагога.

Однако на практике у большинства студенческой молодежи отсутствует положительная направленность на систематические занятия спортом. К окончанию школы доля учащихся, проявляющих стойкий интерес и позитивную ориентацию к физкультуре, снижается. Данная тенденция особенно характерна для непрофильных (неспортивных) специальностей, включая педагогические, где многие студенты рассматривают дисциплину «Физическая культура» лишь как обязательный курс для получения зачета.

Вопросы формирования осознанного, ценностно-мотивационного отношения будущих педагогов к занятиям физической культурой активно обсуждаются в белорусской и международной исследовательской повестке. В исследованиях подчеркивается дефицит внутренней мотивации и преобладание «обязательного» посещения: А. В. Никулин анализирует причины низкой заинтересованности и барьеры участия студентов в формате вуза [1]; Е. А. Челнокова обобщает педагогические стратегии усиления внутренней мотивации (вариативность, право выбора, практика по интересам) [2]; К. Н. Сизоненко фиксирует снижение вовлеченности и внешнюю мотивацию у студентов непрофильных специальностей [3].

И. В. Григоревич и И. А. Салыщ, по данным БГПУ, показывают преобладание «административного» мотива и запрос на индивидуализацию содержания дисциплины [4]; Е. В. Совпель, А. Е. Бедик, Г. Н. Попкович выявляют у студенток БГУ доминирование мотива «получить зачет» при одновременно высоких эстетических и оздоровительных мотивах [5]; В. В. Шеверновский приходит к выводу, что внедрение пилатеса для студентов спецмедгруппы снижает пропуски и повышает осмысленность выполнения упражнений (пример методики, напрямую способствующей осознанности) [6].

Авторы западных исследований по подготовке учителей сходятся в том, что ценность физической активности признается почти единогласно, но содержательная подготовка к ее продвижению часто недостаточна: Х. Бигелу и соавторы показывают, что при высокой декларативной поддержке до трети будущих учителей вовсе не получают соответствующего обучения по интеграции активности в урок [7]; Э. Э. Сентейо и соавторы связывают готовность предоставлять возможности для активности с характеристиками и установками самих обучающихся на этапе подготовки [8]; Дж. Ю. Кwon и соавторы выявляют ограниченность содержания РЕТЕ-программ по линии CSPAP, что сдерживает формирование у студентов роли «лидеров физической активности» [9].

Цель данной статьи – проанализировать формирование осознанного отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой как психолого-педагогическую проблему.

Основная часть

Осознанность обычно описывают как качество, без которого человеческая деятельность теряет ясность целей и внутреннюю опору. Как указывал А. Н. Леонтьев, любое действие человека опирается на сознание: оно задает ориентиры, помогает выбирать средства и удерживать смысл результата. Мотив становится действительно действенным лишь тогда, когда человек понимает, что именно побуждает его к действию и какие потребности за этим стоят [10, с. 137]. Иначе говоря, осознанность выступает внутренним механизмом, переводящим импульс в устойчивую цель.

Существует множество определений осознанности. В научной литературе ее рассматривают сквозь призму психологии, психиатрии, нейрофизиологии и нейропсихологии; каждый из этих ракурсов добавляет свой понятийный акцент и исследовательские инструменты. Вне академической среды интерес к теме стремительно растет: концепт активно осваивают бизнес-практики, а также формальное, неформальное и информальное образование. В каждом из этих контекстов осознанность получает собственные оттенки значения: то как ресурс саморегуляции и командного взаимодействия, то как инструмент учебной мотивации и проектирования индивидуальных траекторий. В определении осознанности различают три взаимосвязанных уровня. Осознанность как черта личности – относительно стабильная предрасположенность замечать происходящее и себя в нем, осознанность как состояние предполагает кратковременный фокус присутствия «здесь-и-сейчас», который можно вызвать и поддерживать. В то же время осознанность как способ бытия подразумевает повседневную привычку действовать, сверяясь с ценностями, целями и обратной связью от мира и людей.

В этой интегральной перспективе осознанность можно «операционализировать», то есть описать через наблюдаемые компоненты и поведенческие индикаторы. Как подчеркивается в работах Н. С. Поповой, она объединяет независимые, но согласованные элементы: ценностные ориентации, смысловую динамику, саморефлексию, саморегуляцию, эмпатию, внимание и открытость новому – как качества личности и как навыки, поддающиеся развитию [11, с. 17].

Т. А. Баздерова и Г. Г. Солодова предлагают рассматривать осознанность через переживание значимости знаний для решения жизненно важных вопросов. Знание сохраняется и становится «прочным» тогда, когда человек видит его личностный смысл и способы применения. Отсюда осознанность в учебно-профессиональной сфере проявляется как процесс формирования устойчивых знаний, умений и навыков, необходимых для оперативно-служебной деятельности, в том числе в ситуациях, требующих физической готовности и быстрой регуляции поведения [12, с. 152].

Н. В. Илюшин предлагает рассматривать осознанность на учебном материале через последовательность шагов: анализ исходной ситуации, постановка учебной задачи, понимание цели, сформулированной преподавателем, самостоятельная постановка собственной задачи и выбор способов ее решения [13]. Такой подход превращает обучение из пассивного усвоения в деятельность проектирования – с рефлексией, корректировкой действий и ответственностью за результат.

Осознанная направленность личности на регулярную двигательную активность – это не просто «желание тренироваться». Речь идет о внутреннем векторе, который объединяет ценности, мотивы, знания о собственном теле, навыки саморегуляции и готовность действовать. В современном обществе именно эта направленность формирует индивидуальную физическую культуру: она определяет поведение человека в повседневности, влияет на самоотношение и на способы взаимодействия с окружающими. Исследования отношения людей разного возраста и пола к занятиям, здоровому образу жизни и спортивным практикам показывают значительное разнообразие установок (см., напр., К. Р. Кирушин [14]; Е. А. Изотов [15]). На основе этих работ выделим несколько устойчивых типов отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

1. Активно-положительное. Человек понимает ценность физической активности, видит личный смысл и сам выбирает формат регулярных тренировок (вид

спорта, режим, место). Признаки: планирование, участие в секциях/клубах, отслеживание прогресса, готовность адаптировать нагрузки. Такой тип чаще всего связан с устойчивыми привычками и позитивным влиянием на другие сферы жизни (сон, питание, режим труда и отдыха).

2. Пассивно-положительное. Ценности здоровья и развития признаются, но в реальных занятиях человек не участвует или делает это эпизодически. Частые причины: нехватка времени, отсутствие доступной инфраструктуры, прежний негативный опыт, сомнения в собственных силах. Парадокс этого типа в разрыве между убеждениями и поведением: ценностное согласие есть, практики – нет.

3. Негативное. Физкультура и спорт воспринимаются как потенциально вредные или бессмысленные. Основаниями выступают стереотипы («спорт калечит»), неверные представления о нагрузках, травматичный опыт, а иногда и медицинские ограничения, интерпретируемые как абсолютный запрет. Здесь особенно важна корректная информация о дозировке упражнений и безопасных альтернативах.

4. Нейтральное (индифферентное). Выраженной позиции нет: человек не демонстрирует ни интереса, ни отторжения, и потому легко переключается под влиянием контекста – компании друзей, модных трендов, удобства расписания. Это «пластичная» зона, в которой своевременная поддержка способна быстро перевести установку в активно-положительную.

Становление осознанной направленности занимает значительный период и может идти как организованно, так и стихийно (А. В. Ахаев [16], М. П. Лебедева [17]). Организованное формирование связано с образовательными программами, школьными и вузовскими курсами, корпоративным велнесом, работой тренеров и инструкторов. Стихийное – результат повседневных влияний: пример близких, локальные сообщества по интересам, случайные «точки входа» (дворовые площадки, парки, велодорожки).

Процессуальность проявляется в типичной последовательности шагов: осознание значимости активности для собственного благополучия; интерес и поиск подходящих форм (разные виды активности «пробуются на вкус»); пробное участие и первые успехи/затруднения, которые требуют корректировки; интеграция в распорядок дня (переход от разовых занятий к привычке); устойчивость – поддержание практики, гибкая адаптация к изменениям режима, возраста и здоровья. На каждом этапе имеются различные риски: завышенные ожидания, непосильные нагрузки, монотонность, отсутствие обратной связи. Поэтому осознанность важна не меньше, чем мотивация: она помогает дозировать усилия, выбирать безопасные форматы и удерживать внимание на личных целях.

В психологическом плане осознанное отношение характеризуется автотеличностью мотивации: занятия физкультурой становятся значимы сами по себе. Студент осознает цели занятий – укрепление здоровья, развитие личностных качеств, творческое самовыражение – и принимает их своим выбором. Сформированность у студента потребности к физическому самосовершенствованию считается долгосрочным позитивным результатом эффективного физического воспитания. Это требует опоры на положительные ценности («хочу вести здоровый образ жизни») и внутренние мотивы «удовольствия от занятий», «достижения личных рекордов».

На формирование осознанного отношения студентов к занятиям физкультурой влияют два типа факторов. Субъективные факторы отражают внутренний мир студента – его потребности, мотивы, убеждения и ценности. Объективные факторы

связаны с внешними условиями: организацией учебного процесса, оснащением, образовательной средой и социальным окружением.

Ю. М. Курамшин выделяет следующие препятствующие факторы: отсутствие у студентов личного смысла и интереса к занятиям физкультурой (физическую культуру воспринимают как обязанность без личной важности), низкая личная дисциплина и саморегуляция; методические и организационные недостатки, такие как слабое методическое обеспечение и низкий уровень проведения занятий, однообразие и формальный характер уроков без учета индивидуальных особенностей; психологические барьеры, отсутствие взаимопонимания с преподавателем, страх получения травмы, неуверенность в себе; внешние условия – высокая нагрузка по другим дисциплинам, перенасыщенность графика, что снижает приоритетность ФК; дефицит спортивных площадок, оборудования и традиций вуза; нехватка массовых спортивных программ и активности студенчества [18, с. 42].

Успех формирования сознательного отношения во многом зависит от педагогических условий, в которых происходит физическое воспитание. Исследования подчеркивают, что для повышения мотивации важно применять современные методики обучения: интерактивные технологии, проектную и модульную организацию курса, личностно-ориентированный подход [18, с. 43]. Такие технологии позволяют сделать занятия более насыщенными, учесть интересы каждого студента и предоставить ему самостоятельность в выборе форм активности. Кроме того, преподаватели физкультуры должны проявлять педагогическую убедительность и информативность, вовлекая студентов в процесс и объясняя цели занятий.

Образовательная среда в вузе также оказывает значимое влияние. Наличие спортивной инфраструктуры (спортивные залы, площадки, бассейны), инновационного оборудования и оснащения создает благоприятные условия для занятий, тогда как их дефицит снижает интерес студентов. Важными являются системы внеучебной поддержки: работа студенческих спортивных клубов, кружков и секций, организация массовых мероприятий. Эти формы воспитательной работы направлены на популяризацию здорового образа жизни и вовлечение студентов в регулярную физкультурно-спортивную деятельность. Вовлечение в такие внеклассные активности закрепляет у студентов положительное отношение к физической культуре, расширяет их опыт и формирует привычку к двигательной активности.

Таким образом, формирование осознанного отношения требует сочетания психологических методов (мотивирующие беседы, объяснение ценности ЗОЖ) и педагогических условий (разнообразие форм и средств, адекватная оценка, комфортные условия). Учебная среда должна создавать атмосферу поддержки и личностного роста: например, кредитно-рейтинговая система по ФК повышает вовлеченность студентов, а внедрение современных программ привлекает дополнительный интерес.

Заключение

Осознанное отношение студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой – многофакторная психолого-педагогическая проблема. Оно требует синергии внутренней мотивации учащихся и созданных извне условий обучения. С одной стороны, необходимо развивать у студентов ценностное восприятие физической культуры как неотъемлемой части их личности и будущей профессиональной деятельности. С другой – следует совершенствовать педагоги-

ческие технологии и среду: применять интерактивные методики, расширять виды физической активности, поощрять регулярность занятий вовлечением в студенческие спортивные сообщества.

Успешность занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи во многом зависит от их отношения к ним. Поэтому повышенная мотивация должна стать долгосрочной целью системы физического воспитания. В этом контексте формирование внутренней мотивации выходит на первый план: студентам важно помочь найти в занятиях физической культурой личный интерес и социальную значимость. Выбор педагогических условий и технологий, содействующих развитию такого осознанного отношения, становится важнейшей педагогической задачей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Никулин, А. В.** Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Никулин, И. Н. Катканова, В. Л. Коновалов // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 1. – С. 229–231.
2. **Челнокова, Е. А.** Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е. А. Челнокова, Н. Ф. Агаев, З. И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 1. – С. 202–204.
3. **Сизоненко, К. Н.** Мотивы, побуждающие студентов вуза заниматься физической культурой / К. Н. Сизоненко // Вестник Амурского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2018. – Вып. 80. – С. 71–72.
4. **Григоревич, И. В.** Отношение студентов БГПУ к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» / И. В. Григоревич, А. Ф. Салыщ // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 87-й науч.-техн. конф., Минск, 31 янв. – 17 февр. 2023 г. – Минск : БГТУ, 2023. – С. 422–425.
5. **Совпель, Е. В.** Исследование мотивации студенток к занятиям физической культурой и спортом в УВО / Е. В. Совпель, А. Е. Бедик, Г. Н. Попкович // Физическая культура и спорт – стратегические компоненты развития личности : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2022 г. / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – С. 71–74.
6. **Шеверновский, В. В.** Формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы / В. В. Шеверновский // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19–20 мая 2021 г. – Витебск : ВГАВМ, 2021. – С. 136–139.
7. **Bigelow, H.** Pre-Service Teachers' Perceptions of and Experiences with Classroom Physical Activity / H. Bigelow, B. Fenesi // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, № 2. – P. 1049–1051.
8. **Centeio, E. E.** Development of the Teacher Efficacy Toward Providing Physical Activity in the Classroom Scale / E. E. Centeio, E.W.G. Moore, J. Barcelona [et al.] // International Journal of Physical Activity and Health. – 2022. – Vol. 1, № 1. – Art. 4.
9. **Kwon, J. Y.** Comprehensive School Physical Activity Programs Preparation in Physical Education Teacher Education Programs / J. Y. Kwon, P. H. Kulinna, H. Van der Mars [et al.] // Journal of Teaching in Physical Education. – 2019. – Vol. 38, № 3. – P. 271–276.
10. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл ; Академия, 2004. – 352 с.
11. **Попова, Н. С.** Организация непрерывной подготовки учителя иностранного языка на основе формирования осознанности / Н. С. Попова // Иностранные языки в школе. – 2020. – № 1. – С. 17–23.
12. **Баздерова, Т. А.** Проблемы контроля знаний в учебной деятельности вуза / Т. А. Баздерова, Г. Г. Солодова // Педагогика высшей школы. – 2004. – № 6 (51). – С. 151–153.
13. **Илюшин, Н. В.** Алгоритм функционирования учебной деятельности обучаемых / Н. В. Илюшин // Решетневские чтения : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 10–12 нояб. 2017 г. : в 2 т. – Красноярск, 2017. – Т. 2. – С. 682–684.

14. **Кирушин, К. Р.** Исследование отношения обучающихся к занятиям физической культурой / К. Р. Кирушин, Л. Е. Школьников // Концепт. – 2017. – Т. 2. – С. 410–415.

15. **Изотов, Е. А.** Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов / Е. А. Изотов, Г. В. Солдатова, А. О. Филатов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 14–16.

16. **Ахаев, А. В.** Формирование мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ахаев Андрей Васильевич ; Восточно-Казахстанский гос. ун-т. – Барнаул, 1995. – 19 с.

17. **Лебедева, М. П.** Научно-методические основы воспитания личной физической культуры у младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лебедева Марина Петровна ; Архангельский гос. тех. ун-т. – Архангельск, 2000. – 22 с.

18. **Курамшин, Ю. Ф.** Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту в аспекте теоретического анализа / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Люйк, Г. Б. Дьяченко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 42–44.

Поступила в редакцию 02.11.2025 г.

Контакты: bukas@m.msu.by (Букас Инна Александровна)

Bukas I. A. DEVELOPING A MINDFUL ATTITUDE AMONG PRE-SERVICE TEACHERS TOWARD PARTICIPATION IN PHYSICAL CULTURE AS A PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEM

The article addresses a timely psycho-pedagogical issue: cultivating a mindful attitude among pre-service teachers toward engagement in physical culture. The study identifies subjective and objective factors that influence attitudes to physical and sports activities; proposes a typology of student orientations; and describes the developmental trajectory—from recognizing its significance to establishing stable practice. It concludes that synergy between a student's personal resources and a supportive educational environment is necessary to form durable habits of physical activity and to model the future teacher's professional example.

Keywords: mindful attitude, physical culture, pre-service teachers, intrinsic motivation, value-meaning component, self-regulation, pedagogical conditions, educational environment, typology of attitudes, healthy lifestyle.