

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
И ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
1 КУРСА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Formation of emotional resilience and effective motivation for physical
activity in first-year students during physical culture classes**

В. А. Лешкевич, старший преподаватель

О. В. Коркишко, старший преподаватель

Н. В. Антонченко, старший преподаватель

Севастопольский государственный университет

(Севастополь, ул. Университетская, 33)

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние краткосрочной эмоционально ориентированной программы занятий физической культурой на эмоциональную устойчивость и мотивацию студентов 1 курса к занятиям физической культурой. На основе анализа различных методик, теоретических источников и результатов эксперимента предложены рекомендации по совершенствованию формирования эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации к физической активности в процессе проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, студенты, физическая культура, мотивация, психическое здоровье.

Summary

This article examines the impact of a short-term emotionally oriented physical education program on the emotional stability and motivation of first-year students to engage in physical education. Based on the analysis of various methods, theoretical sources, and experimental results, the article provides recommendations for improving the formation of emotional stability and positive motivation for physical activity during physical education classes

Keywords: emotional stability, students, physical education, motivation, and mental health.

Введение. В условиях современного общества первокурсники сталкиваются с повышенным уровнем стресса, связанным с учебными нагрузками, социальным давлением, цифровой зависимостью и переходным возрастом. Это приводит к снижению устойчивости к стрессу и уменьшению интереса к физической активности.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 20% молодых людей в возрасте 16-18 лет испытывают симптомы тревоги и депрессии, что подчёркивает необходимость интеграции психологических элементов в образовательный процесс [1].

Позитивная мотивация к физической активности подразумевает внутреннюю заинтересованность и удовольствие от занятий, способствующие регулярности и устойчивости привычек здорового образа жизни [3].

Занятия физической культурой обладают высоким потенциалом для формирования эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации, однако в педагогической практике недостаточно разработаны методические рекомендации, учитывающие возрастные особенности. Они смогут служить платформой для развития этих качеств через игровые формы, дыхатель-

ные упражнения, рефлексия и положительное подкрепление, что способствует снижению уровня кортизола и повышению эндорфинов, улучшая эмоциональное благополучие [4].

Целью статьи является определение влияния краткосрочной эмоционально ориентированной программы занятий физической культурой на эмоциональную устойчивость обучающихся, а также выявление оптимальных условий формирования эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации к физической активности студентов 16–18 лет в процессе занятий физической культурой.

Основная часть. Анализ научной литературы показал, что особенности программы занятий физической культурой напрямую влияют на эмоциональное состояние и уровень мотивации студентов 1 курса. Она представлена способностью индивида эффективно справляться с эмоциональными вызовами, поддерживать равновесие и быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций [2].

Важнейшим фактором является также учет возрастных психологических особенностей студентов в этом возрасте. Это период интенсивного физического и психоэмоционального развития, когда формируется личность, устойчивость к стрессам и привычки здорового образа жизни.

В этот период завершается пубертат, что влияет на эмоциональную нестабильность: повышенная реактивность на стресс, импульсивность и колебания настроения связаны с развитием лимбической системы и незрелостью префронтальной коры мозга. Данный возраст характеризуется формированием самосознания: подростки стремятся к самостоятельности, самоутверждению и эмоциональной нестабильностью, возможны перепады настроения, повышенная чувствительность к стрессу [6].

Таким образом, необходимо учитывать все особенности студенческой молодежи 16–18 лет и адаптировать занятие под их характеристики психологической системы. Учёт этих особенностей в занятиях физической культурой предполагает адаптацию программ: включение элементов саморефлексии для развития эмоциональной устойчивости, использование игровых форм для повышения мотивации через социальное взаимодействие и положительное подкрепление, дыхательные техники [5].

Основными методиками для формирования эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации являются игровые и соревновательные упражнения, саморефлексия, вариативность и разнообразие нагрузок, дыхательные упражнения. Игровые и соревновательные упражнения включают эстафеты, командные игры, мини-соревнования. Они развивают чувство коллективизма, снижают тревожность [4].

Саморефлексия как этап урока является оцениванием своего состояния, эмоций, результатов своей деятельности на занятии, а вариативность и разнообразие нагрузок заключались в добавлении новых упражнений, которые отсутствуют в программе, включались занятия йогой для снижения утомляемости, восстановления и укрепления здоровья в тренажерном зале.

Для решения поставленной цели провели исследование на базе Севастопольского государственного университета в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Были проанализированы по 10 занятий у первокурсников. Исследование проходило в течение 3 месяцев с 4 сентября по 4 декабря 2025 года. Участниками эксперимента стали 40 студентов, которые были разделены на две группы: экспериментальную ($n=20$) и контрольную ($n=20$).

Исследование проводилось так, что контрольная группа занималась по стандартной программе дисциплины «Физическая культура и спорт» по ФГОС, а экспериментальная группа –

с добавлением упражнений и методик формирования эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации (таблица 1).

Таблица 1

**Особенности рабочей программа для проведения занятий
экспериментальной и контрольной группы**

№	Компонент	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Цель	Развитие физических качеств (выносливость, сила, координация) и навыков командных игр.	Развитие физических качеств (выносливость, сила, координация) и навыков командных игр. Развитие физических качеств и формирование эмоциональной устойчивости (снижение тревоги, импульсивности) и позитивной мотивации (внутренняя заинтересованность и активности).
2	Методика	Традиционные упражнения без акцента на мотивацию	Вариативные нагрузки, игровые и соревновательные формы
3	Упражнения	Стандартный набор: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, пресс, упражнения с мячами (командные игры).	Стандартный набор и адаптированные элементы: эстафеты, соревновательные упражнения по командам, силовые тренировки в тренажерном зале, дыхательные упражнения для снятия стресса (методика диафрагмального дыхания, удлиненный выдох), групповые дискуссии после нагрузок, саморефлексия, самостоятельное выставление оценок.
4	Дополнительные параметры	Нет психологических компонентов.	Включение элементов саморефлексии.

После эксперимента среди участников провели опрос эмоционального состояния и уровня мотивации по опроснику по шкале эмоциональной устойчивости (шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности)) и опроснику отношения к физической культуре (самооценка по шкале Ликерта, 5 баллов).

Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности) проводилось с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. (Индивидуально). Тест включает 40 вопросов, по 20 на ситуативную и личностную тревожность. Оценка уровня проводилась по баллам:

до 30 баллов – низкая,

31 – 44 балла – умеренная;

45 и более – высокая

Данные опроса по ситуативной и личной тревожности изображены на рисунке 1.



Рис. 1. Процентное соотношение нормативных значений в конце эксперимента

Таким образом, после проведенного эксперимента выявленный уровень показателей ситуативной тревожности составил в контрольной группе 60 баллов и личностной - 65 баллов, соответственно это показатель высокого уровня тревожности, который превышает 45 баллов. В экспериментальной группе уровень показателей ситуативной тревожности выявлен на уровне 40 баллов и личностной - 44 балла, это соответствует умеренному уровню тревожности.

Также провели опрос, который включал адаптированный тест Спилбергера - опросник отношения к физической культуре (шкала Ликерта). Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Уровень тревожности и мотивации по тесту Спилбергера
в контрольной и экспериментальной группе**

Группы	Средний балл по Спилбергеру (тревожность)	Средний балл по опроснику (мотивация)
Экспериментальная	15 (средний уровень тревожности, тенденция к снижению)	4.3 (высокая мотивация)
Контрольная	10 (повышенный уровень тревожности)	3.5 (средняя мотивация)

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности предложенной методики и на констатирующем этапе исследования в экспериментальной группе у студентов 1 курса наблюдалось достоверное снижение уровня тревожности. По шкале Ликерта результаты у контрольной группы - 3,2 (удовлетворительный уровень), в экспериментальной группе показатель - 4,5 (хороший уровень).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что программа с вариативными нагрузками, игровыми методами, дыхательными упражнениями и саморефлексией способствует снижению тревожности и росту мотивации.

Вывод. Проведенное исследование показывает, что при занятиях физической культурой универсальная программа недостаточна для формирования эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации к физической активности студентов 16-18 лет. Добавление в универсальную программу методик формирования мотивации и эмоциональной вовлеченности повысило эмоциональную устойчивость и мотивацию у студентов 1 курса.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанных рекомендаций при планировании педагогического процесса, а также в формировании культуры здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Библиографический список

1. *Ильин Е. П.* Психология спорта: учебное пособие для вузов. СПб.: Питер, 2018. 412 с.
2. *Лешкевич С. А.* Основные мотивационные факторы студентов для занятий физической культурой // Молодежь и наука. 2024. № 9.
3. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов. М.: Физкультура и спорт, 2020. 368 с.
4. *Руденко Г. В., Козина Ж. Л.* Психолого-педагогические основы физического воспитания школьников: монография. Харьков: ХНУ, 2019. 256 с.
5. *Селиванов В. В.* Психология физического воспитания и спорта: учебник. М.: Советский спорт, 2016. 320 с.
6. Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, С. Ю. Каргина [и др.] // Развитие образования. 2020. № 4 (10). С. 16-19.