

Научная статья  
УДК 796:005.591.6  
EDN [TFHGOС](https://doi.org/10.20310/1810-0201-2026-31-1-167-175)  
<https://doi.org/10.20310/1810-0201-2026-31-1-167-175>



## Педагогические условия эффективного формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений подготовки на рекреационно-оздоровительных занятиях футболом

Цзыхань Ван 

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»  
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33  
[vtzyhan@yandex.ru](mailto:vtzyhan@yandex.ru)

### Аннотация

**Актуальность.** Ключевой проблемой недостаточного двигательного режима студентов IT-направлений подготовки является не низкий уровень физической подготовленности, а отсутствие устойчивой внутренней потребности в систематической двигательной активности, сохраняющейся после окончания вузовского курса физического воспитания. Формирование данной потребности требует создания специфической образовательной среды, отличной от традиционной спортивно-ориентированной модели. Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка комплекса педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование потребности в двигательной активности у студентов.

**Материалы и методы.** Анализ и синтез научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Установлено, что реализация предложенных педагогических условий (профессиональная контекстуализация, среда, поддерживающая базовые психологические потребности, рефлексивно-оценочный компонент) привела к статистически значимому повышению интегрального показателя потребности в двигательной активности в экспериментальной группе. Наблюдался достоверный рост всех компонентов потребности: когнитивного (+1,8), мотивационно-ценностного (+1,7), эмоционального (+1,8) и поведенческого (+2,0). Доля студентов с внутренней мотивацией в ЭГ возросла с 8 до 42 %, посещаемость – с 67 до 89 %. В контрольной группе, занимающейся по традиционной программе, изменения были незначительными.

**Выводы.** Разработанный комплекс педагогических условий является эффективным для формирования у студентов IT-направлений устойчивой, осознанной и интернализированной потребности в систематической двигательной активности в рамках рекреационно-оздоровительных занятий футболом. Синергетическое воздействие условий обеспечивает перевод внешней мотивации во внутреннюю, что создает основу для сохранения потребности к двигательной активности после окончания вуза.

**Ключевые слова:** педагогические условия, потребность в двигательной активности, мотивация, студенты IT-направлений подготовки, рекреационно-оздоровительные занятия, футбол

**Финансирование.** Это исследование не получало внешнего финансирования.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Ван Цзыхань. Педагогические условия эффективного формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений подготовки на рекреационно-оздоровительных занятиях футболом // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2026. Т. 31. № 1. С. 167-175. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2026-31-1-167-175>, <https://elibrary.ru/tfhgoc>

Original article

EDN TFHGOC

<https://doi.org/10.20310/1810-0201-2026-31-1-167-175>

## Educational conditions for effective formation of the need for physical activity among IT students in recreational and health-improving football classes

Zihan Wang 

Derzhavin Tambov State University

33 Internatsionalnaya St., Tambov, 392000, Russian Federation

[vtszyhan@yandex.ru](mailto:vtszyhan@yandex.ru)

### Abstract

**Importance.** The main issue with the insufficient motor regime of students in IT training areas is not their low fitness level, but rather the lack of a consistent internal desire for regular exercise that persists after they complete their university physical education course. The formation of this need requires the creation of a specific educational environment, different from the traditional sports-oriented model. The aim of this study is to theoretically substantiate and experimentally verify a set of pedagogical conditions that will ensure the efficient formation of students' need for physical activity.

**Materials and Methods.** Analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, questionnaire, pedagogical observation, and methods of mathematical statistics are used in the research.

**Results and Discussion.** It is established that the implementation of the proposed pedagogical conditions (professional contextualization, supportive environment for basic psychological needs, a reflexive-evaluative component) led to a statistically significant increase in the integral indicator of the need for physical activity in the experimental group. There is a significant increase in all components of the need: cognitive (+1.8), motivational-value (+1.7), emotional (+1.8) and behavioral (+2.0). The share of students with intrinsic motivation in experimental increased from 8 to 42 %, attendance from 67 to 89 %. There are minor changes in the control group following the traditional program.

**Conclusion.** The developed set of pedagogical conditions is effective for the formation of students in IT fields of sustainable, conscious and internalized need for systematic motor activity in the framework of recreational and recreational football activities. The synergetic effect of the conditions ensures the transfer of external motivation into internal motivation, which creates the basis for maintaining the need for physical activity after graduation.

**Keywords:** pedagogical conditions, the need for physical activity, motivation, students of IT-related training, recreational and recreational activities, football

**Funding.** This study did not receive external funding.

**For citation:** Wang Zihan (2026). Educational conditions for effective formation of the need for physical activity among IT students in recreational and health-improving football classes. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*, vol. 31, no. 1, pp. 167-175. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2026-31-1-167-175>, <https://elibrary.ru/tfhgoc>

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Профессиональная деятельность IT-специалистов характеризуется выраженной гиподинамией, статическим напряжением, высоким уровнем нервно-психических нагрузок, что формирует комплекс профессионально-обусловленных рисков для здоровья [1; 2]. Традиционные формы физического воспитания в вузе, ориентированные на нормативные показатели и развитие физических качеств, зачастую не формируют у данной категории студентов устойчивой внутренней потребности в систематической двигательной активности [3; 4]. Потребность в двигательной активности как устойчивое, интернализированное личностное образование, интегрирующее когнитивный, мотивационно-ценностный, эмоциональный и поведенческий компоненты, не формируется спонтанно. Ее становление требует специально организованной образовательной среды [5; 6]. В этой связи особый интерес представляют рекреационно-оздоровительные формы занятий, использующие потенциал игровых видов спорта, таких как футбол [7–10]. В настоящем исследовании рекреационно-оздоровительный футбол является инструментом, который через игровую, эмоционально-привлекательную форму обеспечивает комплексную физическую нагрузку (для борьбы с последствиями гиподинамии), психоэмоциональную разгрузку и профилактику профессионального выгорания, удовлетворение базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и социальных связях, формирование устойчивой внутренней мотивации к двигательной активности за счет получения удовольствия от процесса.

Однако эффективность применения рекреационно-оздоровительных занятий футбо-

лом для формирования потребности в двигательной активности напрямую зависит от создания специальных педагогических условий, смещающих акцент со «спорта высших достижений» на личностно-ориентированную физкультурно-оздоровительную практику. Целью исследования стало теоретическое обоснование и экспериментальная проверка комплекса педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений в рамках рекреационно-оздоровительных занятий футболом.

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследования применялись анализ и синтез научно-методической литературы, педагогический эксперимент (формирующий), авторская анкета «Потребность в двигательной активности» (оценка по когнитивному, мотивационно-ценностному, эмоциональному и поведенческому компонентам по 5-балльной шкале Ликарта), педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Исследование базировалось на методологии системного и деятельностного подходов, а также на принципах теории самодетерминации R.M. Ryan и E.L. Deci [11]. Гипотеза состояла в том, что формирование потребности в двигательной активности будет эффективным, если рекреационные занятия футболом будут строиться на реализации трех взаимосвязанных педагогических условий, ориентированных на специфику контингента. Педагогический эксперимент продолжительностью 10 месяцев (два учебных семестра) был проведен на базе ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина» с участием 64 студентов 1–2 курсов IT-направлений.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе физического воспитания. В экспериментальной реализована авторская методика, построенная на основе трех выделенных педагогических условий (табл. 1).

Реализация условий, представленных в табл. 1, подразумевала следующее их содержание в процессе занятий.

1. Реализация педагогического условия 1 была ориентирована на формирование у студентов IT-направлений устойчивого понимания прямой причинно-следственной связи между занятиями футболом и качеством их учебной, а в перспективе и профессиональной деятельности. В содержание занятия включался интеллектуально-эмоциональный контент, в котором физические упражнения воспринимались не как отвлеченная нагрузка, а как осмысленная часть жизнедеятельности IT-специалиста. В качестве средств использовались вводные мини-лекции (к примеру «Двигательная активность как инструмент профилактики туннельного синдрома», «Влияние физической нагрузки на когнитивные функции: от скорости кодирования до дебаггинга» и др.), использование профес-

сиональных IT-метафор и аналогий в объяснении техники и тактики (к примеру, при освоении паса: «Точная передача – это не просто удар по мячу. Это «отправка данных» по «оптимальному маршруту». Вы должны рассчитать «время пинга» (скорость партнера), выбрать «протокол» (низкая или высокая передача) и минимизировать «потерю пакетов» (неточности передачи мяча)» и др.), а также проведение рефлексивных кругов продолжительностью 5–10 по окончании занятия, на которых не просто подводить итоги игр, а вербализировать полученный на занятии двигательно-игровой опыт в контексте их учебной и профессиональной деятельности (к примеру, ответив на вопросы «В какой момент игры наша команда «разработчиков» работала наиболее слаженно? Что было «интерфейсом» нашей коммуникации?» и др.). Ожидаемым эффектом реализации педагогического условия 1 является то, что студент перестает быть пассивным исполнителем, предлагаемых упражнений, он становится рефлексивным участником процесса, который начинает видеть в футболе инструмент для решения конкретных профессиональных проблем (к примеру, негативных последствий профессиональной деятельности, связанной с гиподинамией, проявляю-

Таблица 1

Содержательная модель педагогических условий,  
реализованная в экспериментальной группе

Table 1

A meaningful model of pedagogical conditions implemented in the experimental group

Обозначение	Формулировка	Цель реализации
Условие 1	Профессиональная и личностная контекстуализация занятий	Сформировать когнитивную основу потребности, связав двигательную активность с актуальными и будущими жизненными целями студента
Условие 2	Проектирование среды, поддерживающей базовые психологические потребности	Создать мотивационную основу для интернализации поведения, сместив локус регуляции извне вовнутрь
Условие 3	Интеграция рефлексивно-оценочного компонента, смещенного с выполнения нормативов на субъективное благополучие и прогресс	Закрепить поведенческий компонент, сформировав навык саморегуляции и самооценки, основанный на внутренних критериях

Источник: составлено автором по программе физического воспитания.  
Source: compiled by the author according to the physical education program.

щейся болью в спине, туманом в голове и т. д.), возможность отработки профессиональных гибких (мягких) навыков (работа в команде, коммуникация, решение задач в условиях неопределенности и т. д.). Это позволяет формировать потребность в двигательной активности не «сверху» (потому что надо), а «изнутри» – как осознанную необходимость в эффективном инструменте, для решения значимых и профессиональных целей.

2. Содержательной целью второго педагогического условия являлось создание на занятиях социальной-психологического климата, способствующего внутренней мотивации, психологическому благополучию и устойчивому переносу двигательной активности в повседневную жизнь студента, и смещение регуляции поведения с внешней (зачет, одобрение преподавателя, избегание наказания) на внутреннюю (интерес, удовольствие, личностная значимость). Методически это реализовывалось в построении образовательной среды, где студент мог почувствовать себя как автономным, так и взаимосвязанным с другими игроками, а также компетентным. Это три базовые потребности, удовлетворение которых ведет к интернализации мотивации, то есть переход от внешнего требования (надо заниматься) во внутреннюю потребность (хочу заниматься).

Реализация потребности в автономии осуществлялась предоставлением структурированной свободы в рамках решения педагогической задачи (к примеру, предоставление 2–3 вариантов выполнения одного и того же упражнения, предлагается выбрать вариант оптимальный по сложности и интересу), применением стиля коммуникации, способствующего автономии (к примеру, вместо фразы «Не стой на месте, двигайся!» применить фразу «Обрати внимание, когда ты находишься в движении, ты создаешь больше вариантов для паса партнеру и усложняешь задачу «опекуну». Это работает как фоновый процесс в системе»), а также признанием и легитимизацией трудностей (к примеру, фраза «Ты имеешь право сегодня выбрать менее

интенсивный вариант, если чувствуешь усталость. Главное – оставаться в процессе»).

Создание ощущения компетентности выражалось в поддержании у студента уверенности в свои способности выполнять задачи и достигать прогресса. Реализовывалось в обязательном соблюдении принципа от простого к сложному (к примеру, для отработки удара применялись следующие ступени сложности: удар по неподвижному мячу в пустые ворота, удар катящемуся мячу от партнера, удар после собственного ведения, удар в определенный сектор ворот), формировании конструктивного отношения к ошибкам (к примеру, после неудачной игры или эпизода задавать вопрос не «Кто виноват?», а «Что пошло не так в системе?»), применении упражнений, требующих взаимодействия и доверия к действиям членов команды (к примеру, командное жонглирование мячом на счет, где коснуться мяча должен по очереди каждый игрок команды, не давая ему упасть). Ощущение связности с командой удовлетворяет социальные потребности и дополнительный эмоциональный стимул для посещения (меня здесь ждут, я часть команды).

Реализация этого педагогического условия создает фундамент внутренней мотивации, переводя двигательную активность в категорию личной ценности и потребности.

3. Третье педагогическое условие ориентировано на формирование у студентов навыка осознанного отношения к собственному физическому и психоэмоциональному состоянию, смещая акценты с внешних нормативов на внутренние, субъективно значимые критерии (чувствовать себя лучше, стать сильнее или выносливее и т. д.). Реализовывалось внедрение в образовательный процесс инструментов рефлексии (цифровой дневник активности и самочувствия) и альтернативной оценки (комплексная оценка вовлеченности в занятия, динамика собственной физической подготовленности и игровых показателей), смещающих значимость жестких нормативов и усиливающих ценность личного опыта, развития физической формы и са-

мочувствия, тем самым закрепляя поведенческую привычку к двигательной активности. Ожидаемым эффектом реализации третьего педагогического условия является выход за рамки модели внешней оценки и формирование навыка саморегуляции, студент начинает ценить свой собственный уникальный прогресс, а не сравнивать себя с другими, что укрепляет внутреннюю мотивацию.

После проведения формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика, результаты которой представлены в табл. 2.

Анализ интегрального показателя сформированности потребности в ДА (ИППДА), рассчитываемого как среднее арифметическое когнитивного, мотивационно-ценностного, эмоционального и поведенческого компонентов, показал достоверные различия между группами.

Результаты, представленные в табл. 2, показывают статистически значимое повышение интегрального показателя сформированности потребности в двигательной активности (ИППДА), рассчитываемого как среднее арифметическое когнитивного, мотивационно-ценностного, эмоционального и поведенческого компонентов, показал достоверные различия между группами. В экспериментальной группе произошло статистически значимое повышение ИППДА с низкого уровня до уровня выше среднего. В контрольной группе изменения были незначительными.

Наиболее выраженный прирост наблюдался в мотивационно-ценностном (с 2,1 до 3,8 балла) и эмоциональном (с 2,4 до 4,2 балла) компонентах. Это подтверждает эффективность первого педагогического условия (рекреативно-оздоровительный подход),

Таблица 2

Динамика интегрального показателя сформированности потребности в двигательной активности и его компонентов у студентов ИТ-направлений подготовки

Table 2

The integral indicator's dynamics of the formation of physical activity need and its components among students of IT fields of study

№ п/п	Группа	Исходное тестирование (сентябрь 2024)	Итоговое тестирование (май 2025)	Абсолютный прирост	Достоверность изменение внутри группы (p)	Достоверность различий между ЭГ и КГ на момент окончания эксперимента (p)
<b>Интегральный показатель (ИППДА)</b>						
1	ЭГ	2,18 ± 0,35	<b>3,95 ± 0,28</b>	<b>+1,77</b>	<b>&lt;0,01</b>	<0,01
	КГ	2,23 ± 0,32	2,65 ± 0,29	+0,42	н/д (>0,05)	
<b>Когнитивный компонент</b>						
2	ЭГ	2,3 ± 0,4	<b>4,1 ± 0,3</b>	<b>+1,8</b>	<b>&lt;0,01</b>	<0,01
	КГ	2,4 ± 0,3	2,9 ± 0,4	+0,5	н/д (>0,05)	
<b>Мотивационно-ценностный компонент</b>						
3	ЭГ	2,1 ± 0,5	<b>3,8 ± 0,4</b>	<b>+1,7</b>	<b>&lt;0,01</b>	<0,01
	КГ	2,2 ± 0,4	2,6 ± 0,3	+0,4	н/д (>0,05)	
<b>Эмоциональный компонент</b>						
4	ЭГ	2,4 ± 0,6	<b>4,2 ± 0,5</b>	<b>+1,8</b>	<b>&lt;0,01</b>	<0,01
	КГ	2,3 ± 0,5	2,7 ± 0,4	+0,4	н/д (>0,05)	
<b>Поведенческий компонент</b>						
5	ЭГ	1,9 ± 0,4	<b>3,9 ± 0,3</b>	<b>+2,0</b>	<b>&lt;0,01</b>	<0,01
	КГ	2,0 ± 0,5	2,4 ± 0,4	+0,4	н/д (>0,05)	

Источник: рассчитано и составлено автором по результатам формирующего эксперимента.  
Source: calculated and compiled by the author based on the formative experiment's results.

поскольку именно положительные эмоции и внутренний интерес являются основой устойчивой мотивации. Доля студентов с доминирующей внутренней мотивацией (удовольствие, здоровье) в экспериментальной группе выросла с 8 до 42 %.

Улучшение когнитивного компонента (с 2,3 до 4,1 балла) и поведенческого компонента (с 1,9 до 3,9 балла), проявляющееся в росте посещаемости (с 67 до 89 %), и объема самостоятельной ДА свидетельствует о действенности второго и третьего условий. Осознание связи ДА с профессиональным здоровьем через компенсаторные упражнения и рефлексивные практики привело к переносу знаний в реальное поведение [1; 8].

Помимо этого, в ЭГ была зафиксирована положительная динамика в показателях физической подготовленности (скоростно-силовые качества, координация, выносливость) и снижение частоты жалоб на боли в спине и шее (с 38 до 12 %) и симптомы зрительного утомления (с 34 до 15 %).

## ВЫВОДЫ

Таким образом, полученные результаты являются прямым эмпирическим подтверждением выдвинутой гипотезы. Синергетический эффект от реализации трех взаимосвязанных педагогических условий: создание смыслового контекста, формирование поддерживающей мотивационной среды, развитие навыков внутренней рефлексии и саморегуляции – позволил комплексно воздействовать на все структурные компоненты потребности в двигательной активности (когнитивный, мотивационно-ценностный, эмоциональный, поведенческий). Это привело не к формальному освоению программы, а к качественному личностному изменению – формированию у студентов IT-направлений устойчивой, осознанной и интернализированной потребности в двигательной активности, что является надежным залогом ее сохранения и после окончания вуза.

## Список источников

1. Голубева О.А., Дерябин А.В., Кринова О.И., Четкина Д.А., Талызов С.Н. Подходы к системе изучения и повышения мотивации студентов технического вуза к двигательной активности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10. № 4. С. 98-104. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2025-10-4-98-104>, <https://elibrary.ru/uquups>
2. Дубовик А.В. Анализ психофизических нагрузок в профессиональной деятельности сотрудников сферы информационных технологий // Современные вопросы биомедицины. 2024. Т. 8. № 1 (26). Ст. 30. [https://doi.org/10.24412/2588-0500-2024\\_08\\_01\\_30](https://doi.org/10.24412/2588-0500-2024_08_01_30), <https://elibrary.ru/siyzxo>
3. Дудник И.А. Формирование позитивной мотивации как основы самосовершенствования волевых качеств студентов в процессе занятий физической культурой // Физическое воспитание студентов. 2015. № 3. С. 3-9. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0301>, <https://elibrary.ru/ucdmmp>
4. Зиновьев Н.А., Святченко П.Б. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 98-102. <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p98-102>, <https://elibrary.ru/vvxwxt>
5. Зиновьев Н.А. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Человек, спорт, здоровье: материалы 5 Междунар. конгресса. Санкт-Петербург, 2011. С. 65-66.
6. Иванов В.Д., Кондакова Ю.П. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Т. 3. № 11. С. 32-39. <https://elibrary.ru/tubhoc>
7. Клетнева А.И., Полянин Д.А. Формирование мотивации у студентов технического вуза к занятиям физической культурой // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2022. № 12 (77). С. 82-87. <https://elibrary.ru/otskyj>
8. Лотоненко А.В., Молодых Ю.С. Физическая рекреация в пространстве физической культуры вуза // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 96-98. <https://elibrary.ru/ylysacx>

9. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8. С. 293-298. <https://elibrary.ru/nwcust>
10. Шалбарбаев А.М., Джакабаев Д.К., Кокебаева Р.С., Кондратенко С.А. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2020. № 9-2 (65). С. 73-78. <https://elibrary.ru/kjnns1>
11. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68-78. <https://elibrary.ru/gshhwj>

#### References

1. Golubeva O.A., Deryabin A.V., Krinova O.I., Chechetkina D.A., Talyzov S.N. (2025). Approaches to the system of studying and increasing the motivation of students of technical universities to motor activity. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya = Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, vol. 10, no. 4, pp. 98-104. (In Russ.) <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2025-10-4-98-104>, <https://elibrary.ru/uquups>
2. Dubovik A.V. (2024). Analysis of psychophysical stress in professional activity of information technology employees. *Sovremennye voprosy biomeditsiny = Current Biomedical Issues*, vol. 8, no. 1 (26), St. 30. (In Russ.) [https://doi.org/10.24412/2588-0500-2024\\_08\\_01\\_30](https://doi.org/10.24412/2588-0500-2024_08_01_30), <https://elibrary.ru/siyzxo>
3. Dudnik I.A. (2015). Formation of positive motivation as a basis for self-improvement of students' volitional qualities in the process of physical education. *Fizicheskoe vospitanie studentov = Physical Education of Students*, no. 3, pp. 3-9. (In Russ.) <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0301>, <https://elibrary.ru/ucdmmmp>
4. Zinov'ev N.A., Svyatchenko P.B. (2016). Pedagogical conditions of formation of a healthy lifestyle among the students of the technical college. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific Notes of Lesgaft University*, no. 4 (134), pp. 98-102. (In Russ.) <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p98-102>, <https://elibrary.ru/vvxwxt>
5. Zinov'ev N.A. (2011). Reasons for Improving the Health Status of Students. *Materialy 5 Mezhdunarodnogo kongressa «Chelovek, sport, zdorov'e» = Proceedings of the 5th International Congress "Man, Sport, Health"*. St. Petersburg, p. 65-66. (In Russ.)
6. Ivanov V.D., Kondakova Yu.P. (2022). Problems of motivation of students to physical culture and sports activities. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii = Actual Problems of Pedagogy and Psychology*, vol. 3, no. 11, pp. 32-39. (In Russ.) <https://elibrary.ru/tubhoc>
7. Kletneva A.I., Polyatin D.A. (2022). Formation of motivation among students of a technical university to engage in physical culture. *Mir pedagogiki i psikhologii = World of Pedagogy and Psychology*, no. 12 (77), pp. 82-87. (In Russ.) <https://elibrary.ru/otskyj>
8. Lotonenko A.V., Molodykh Yu.S. (2016). Physical recreation in space physical culture university. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e = Physical Culture and Health*, no. 1 (56), pp. 96-98. (In Russ.) <https://elibrary.ru/ylsacx>
9. Nagovitsyn R.S. (2011). Motivation of students to engage in physical education at the university. *Fundamental'nye issledovaniya = Fundamental Research*, no. 8, pp. 293-298. (In Russ.) <https://elibrary.ru/nwcust>
10. Shalbarbaev A.M., Dzhakabaev D.K., Koikebaeva R.S., Kondratenko S.A. (2020). Student youth motivation to sports in the framework of physical education classes. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire = Current Scientific Research in the Modern World*, no. 9-2 (65), pp. 73-78. (In Russ.) <https://elibrary.ru/kjnns1>
11. Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 68-78. <https://elibrary.ru/gshhwj>

#### **Информация об авторе**

**Ван Цзыхань**, научный сотрудник кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация.

<https://orcid.org/0009-0006-0751-2836>  
[vtsyhan@yandex.ru](mailto:vtsyhan@yandex.ru)

Поступила в редакцию 16.11.2025  
Одобрена после рецензирования 08.02.2026  
Принята к публикации 12.02.2026

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

#### **Information about the author**

**Wang Zihan**, Researcher Scholar of Health and Adaptive Physical Education Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation.

<https://orcid.org/0009-0006-0751-2836>  
[vtsyhan@yandex.ru](mailto:vtsyhan@yandex.ru)

Received 16.11.2025  
Approved 08.02.2026  
Accepted 12.02.2026

The author has read and approved the final manuscript.