УДК 796/799

ББК 75.0

DOI 10.47475/2500-0365-2026-11-3-104-113

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ IT-НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФУТБОЛА

Ван Цзыхань[1], Г. И. Дерябина[1], В. Л. Лернер[1], Г. А. Комендантов[2]

[1] *Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия*

[2] *Тамбовский государственный технический университет, Тамбов, Россия*

Аннотация. Проблема дефицита двигательной активности у студентов IT-специальностей приобретает характер социального вызова, требующего разработки новых педагогических стратегий. Традиционная нормативно-ориентированная система физического воспитания не обеспечивает внутренней потребности в двигательной активности (ДА). Разработана модель, включающая целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный блоки. Ключевым элементом выступает комплекс педагогических условий: профессиональная контекстуализация, поддержка базовых психологических потребностей и рефлексивно-прогрессивная система оценки. Предложенная модель обеспечивает целенаправленное формирование всех компонентов потребности в двигательной активности, сопровождающееся улучшением физической подготовленности и функционального состояния.

Ключевые слова: *педагогическая модель, потребность в двигательной активности, рекреативно-оздоровительный футбол, студенты IT-направлений.*

Актуальность. В настоящее время в современном высшем образовании наблюдается противоречивая ситуация: при декларируемом приоритете здоровьесбережения и росте информированности молодежи о ценностях здорового образа жизни реальный уровень двигательной активности студенческого контингента неуклонно снижается. По данным многочисленных исследований, до 75–80 % студентов имеют недостаточный уровень двигательной активности, который классифицируется как «гиподинамия» [6; 11].

Особенно эти факторы значительно выражены среди студентов IT-направлений подготовки. Специфика их учебной, а в перспективе и профессиональной деятельности характеризуется длительным статическим положением (до 8–12 часов в сутки), высокими когнитивными нагрузками, требующими концентрации внимания, хроническим стрессом, связанным с дедлайнами и интеллектуальным перенапряжением, а также высоким риском развития профессиональных заболеваний (туннельный синдром, остеохондроз, синдром «компьютерной шеи», миопия, эмоциональное выгорание и т. д.).

В этих условиях двигательная активность выступает не просто средством физического развития, а необходимым фактором профессионального долголетия и сохранения работоспособности. Однако анализ реальной практики физического воспитания в вузах показывает, что традиционная нормативно-ориентированная модель, сфокусированная на выполнении контрольных нормативов и освоении спортивной техники, не решает главной задачи — формирования устойчивой внутренней потребности в систематической двигательной активности, сохраняющейся после завершения обязательного курса [5].

Студенты IT-направлений, обладающие специфическим психологическим профилем (интровертированность, высокая ценность интеллектуальной деятельности, зачастую негативный предшествующий опыт занятий спортом), особенно резистентны к традиционным формам принудительной физической активности. Доминирование внешней и интроецированной мотивации («чтобы получить зачет», «чтобы не стыдно было перед преподавателем») при крайне низких показателях внутренней мотивации и идентифицированной регуляции подтверждают недостаточную эффективность существующего подхода [8].

Таким образом, возникает острое противоречие между объективной необходимостью формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений как условия

их профессионального здоровья и отсутствием научно обоснованных педагогических моделей, ориентированных не на внешнее принуждение, а на интернализацию мотивации и создание личностно значимого отношения к двигательной активности. Разрешение этого противоречия требует обращения к рекреативно-оздоровительному подходу, который переносит акцент с достижения спортивных результатов на получение удовольствия, восстановление, эмоциональную разрядку и социализацию [3]. Футбол, как наиболее популярный и эмоционально привлекательный вид спорта, обладает значительным рекреационным потенциалом, однако в вузовской практике он зачастую используется в традиционном тренировочном ключе, что нивелирует его возможности для работы с немотивированным контингентом.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить структурно-функциональную модель формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений средствами рекреативно-оздоровительного футбола.

Задачи исследования: определить теоретико-методологические основания построения модели формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений; разработать структурно-функциональную модель, включающую целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный блоки; экспериментально проверить эффективность разработанной модели в условиях вуза, оценив динамику не только мотивационно-потребностной сферы, но также и показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы психодиагностики и анкетирование, тестирование физической подготовленности, оценка функционального состояния, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина» в период с сентября 2024 г. по май 2025 г. В исследовании приняли участие 64 студента 1–2-х курсов 01.03.02 Прикладная математика и информатика, 09.03.03 Прикладная информатика, 10.03.01 Информационная безопасность, 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Методом случайной выборки были сформированы контрольная (КГ, $n = 32$) и экспериментальная (ЭГ, $n = 32$), сопоставимые по полу, возрасту и исходному уровню физической подготовленности ($p > 0{,}05$).

В контрольной группе занятия проводились по типовой учебной программе по разделу «Спортивные игры (футбол)», ориентированной на освоение технико-тактических действий и выполнение контрольных нормативов. В экспериментальной группе реализовывалась авторская методика, построенная в соответствии с разработанной моделью.

Теоретически обоснованная модель определяет потребность в двигательной активности как интегративное личностное образование, включающее следующие взаимосвязанные компоненты:

- когнитивный компонент — система знаний о ценности двигательной активности для здоровья, понимание ее роли в профилактике профессиональных заболеваний и повышении эффективности интеллектуальной деятельности;
- эмоциональный компонент — переживания, связанные с процессом двигательной активности: удовольствие от движения, радость от игры, положительный эмоциональный фон на занятиях, чувство психологического комфорта, отсутствие тревожности и страха от неудачи;
- мотивационно-ценностный компонент — внутренняя мотивация, интерес, осознание личной значимости двигательной активности, принятие ценностей здорового образа жизни как собственных;
- поведенческий компонент — устойчивая привычка к систематической ДА, проявляющаяся в самостоятельной активности за пределами обязательных занятий, инициативность в организации досуга.

При этом эмоциональный компонент выступает связующим звеном между когнитивным и мотивационно-ценностным, так как знания могут оставаться нейтральной информацией, но, будучи подкрепленными положительными эмоциями от процесса ДА, они приобретают личностный смысл и трансформируются в ценности и внутренние мотивы [2].

Теоретико-методологическую основу модели составили подходы, теории и принципы. При определении общей стратегии исследования и практической деятельности опирались на рекреативно-оздоровительный подход (В. М. Выдрин, В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева), задающий приоритет восстановления, получения удовольствия от двигательной деятельности и оздоровления, а не достижения спортивных результатов;

личностно-деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), ориентирующий на учет индивидуальных особенностей студентов и их активную позицию в процессе деятельности; контекстный подход (А. А. Вербицкий), обеспечивающий наполнение содержания занятия профессионально значимыми смыслами, моделированием в рекреативно-оздоровительной деятельности элементов будущей профессиональной деятельности IT-специалиста [1–5; 9].

Ряд теорий раскрывают психолого-педагогические механизмы формирования потребности: теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан) объясняет процесс интернализации мотивации через удовлетворение базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности; теория физической рекреации (В. М. Выдрин, Ю. Е. Рыжкин) обосновывает рекреативную направленность занятий как фактор восстановления и эмоционального благополучия [3; 10; 12].

Ряд авторов сформулировали принципы, которые являются регуляторами практической деятельности: принцип оздоровительной направленности (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков) ориентирует содержание занятий на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний; принцип рекреационной доминанты (В. М. Выдрин) определяет приоритет получения удовольствия и восстановления в процессе двигательной активности; принцип поддержки автономии, компетентности и связанности (Э. Деси, Р. Райан) определяет условия для удовлетворения базовых психологических потребностей; принцип профессиональной контекстуализации (А. А. Вербицкий) обеспечивает связь содержания занятий с будущей профессиональной деятельностью [3; 7; 12].

На основе теоретико-методологического обоснования нами разработана структурно-функциональная модель, включающая четыре блока (рис. 1).

Целевой блок отражает социальный заказ на подготовку здорового и конкурентоспособного IT-специалиста и конкретизирует цель — формирование устойчивой потребности в систематической ДА.

Теоретико-методологический блок включает подходы, теории и принципы (оздоровительной направленности, рекреативной доминанты, поддержки автономии, профессиональной контекстуализации, рефлексивности, командного взаимодействия).

Содержательно-процессуальный блок представляет собой ядро модели и включает:

1) комплекс педагогических условий, включающий профессиональную и личностную контекстуализацию содержания занятий (мини-лекции о связи ДА с когнитивными функциями и профилактикой профессиональных заболеваний IT-специалиста, использование IT-метафор, рефлексия образовательной пользы); проектирование образовательной среды, удовлетворяющей базовые психологические потребности (предоставление выбора, акцент на индивидуальном прогрессе, формирование стабильных команд); внедрение рефлексивно-прогрессивной системы оценки (дневник самонаблюдения, оценка личного прогресса, самоаттестация);

2) адаптационно-диагностический, формирующе-развивающий и рефлексивно-закрепляющий этапы реализации;

3) структуру рекреативно-оздоровительного занятия, состоящую из мотивационно-подготовительной части с профессиональным подтекстом, рекреационно-оздоровительной части с элементами выбора, командно-игрового блока в постоянных группах, рефлексивно-аналитической части.

Оценочно-результативный блок обеспечивает диагностику эффективности реализуемой модели и включает систему критериев и показателей, а также итоговый результат — сформированную потребность в ДА, проявляющуюся в том, что студент с устойчивой внутренней потребностью в ДА осознанно ее использует как инструмент профессионального здоровья и личного развития.

На рис. 1 показаны прямые и обратные связи между блоками модели. Прямые связи показывают логику развертывания педагогического процесса: от социального заказа и цели через теоретико-методологическое обоснование и комплекс педагогических условий к диагностируемому результату. Обратные связи обеспечивают возможность коррекции педагогических условий на основе полученных диагностических данных, что придает модели динамичность, гибкость и адаптивность к индивидуальным особенностям студентов.

Особое значение имеют связи между педагогическими условиями и соответствующими критериями оценки: условие профессиональной контекстуализации направлено на формирование когнитивного компонента, условие поддержки психологических потребностей — на формирование эмоционального и мотивационно-ценностного компонентов, условие рефлексивно-прогрессивной оценки — на формирование поведенческого компонента потребности.

Таким образом, разработанная модель представляет собой целостную, открытую, динамичную

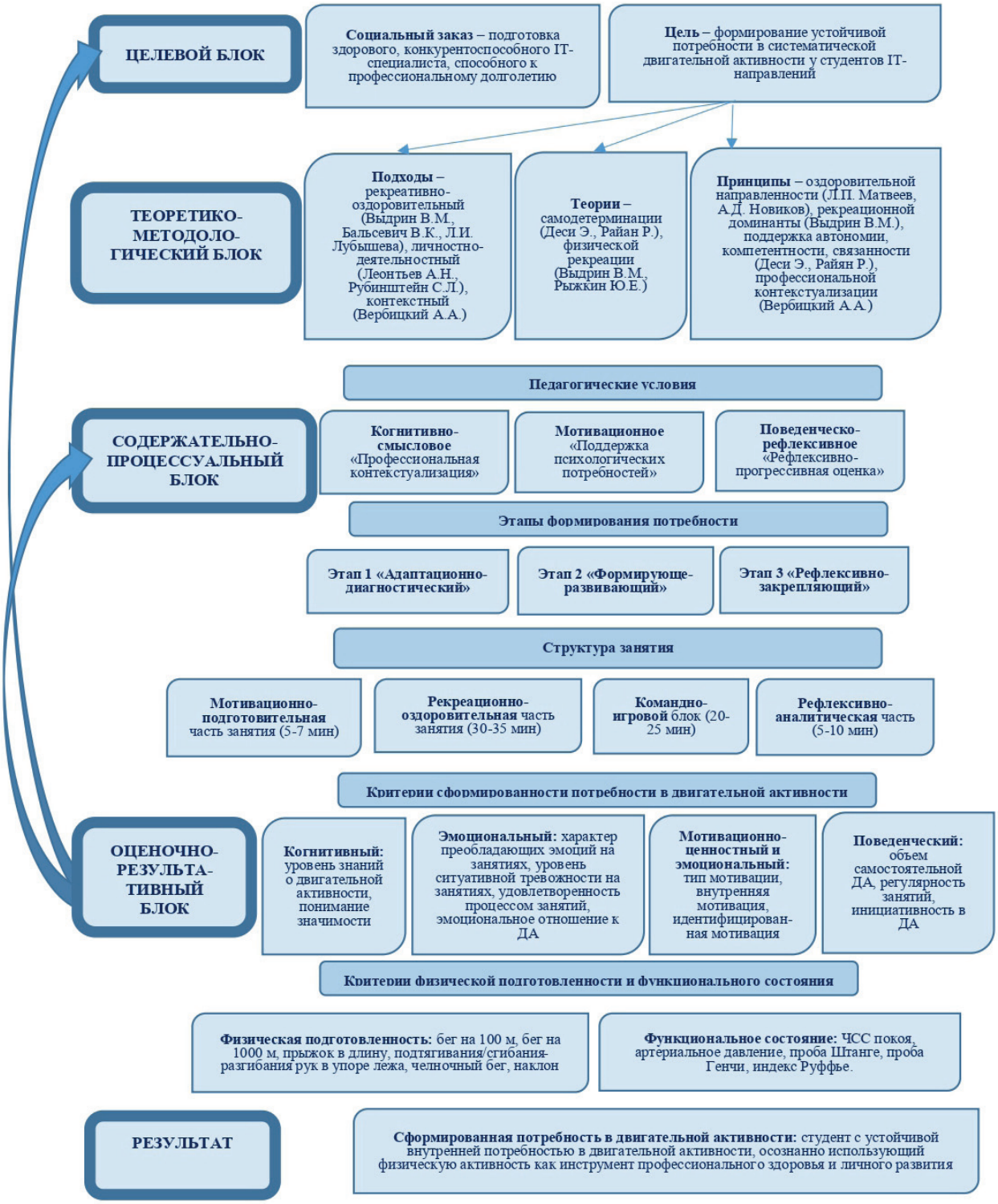

Рис. 1. Структурно-функциональная модель формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений средствами рекреативно-оздоровительного футбола

педагогическую систему, обеспечивающую целенаправленное формирование всех компонентов потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений в процессе рекреативно-оздоровительных занятий футболом.

Реализация представленной модели привела к достоверному улучшению диагностируемых показателей в ЭГ по всем критериям.

Результаты изменения показателей критерия сформированности потребности в двигательной активности по всем изучаемым компонентам представлены в табл. 1.

Таблица 1

Динамика показателей когнитивного, эмоционального, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов потребности в ДА

Критерий / показатель	Группа	До эксперимента (*M*±*m*)	После эксперимента (*M*±*m*)	Динамика, %	*p*
Когнитивный компонент (балл, мах 20)	КГ	8,2±1,5	9,1±1,7	+11	>0,05
	ЭГ	8,5±1,4	12,1±1,2	+42	<0,01
Эмоциональный компонент					
Эмоциональный фон (балл, 1–5)	КГ	3,2±0,4	3,3±0,4	+3	>0,05
	ЭГ	3,1±0,5	4,2±0,3	+35	<0,01
Ситуативная тревожность (балл, 20–80)	КГ	42,3±4,1	41,5±3,8	-2	>0,05
	ЭГ	43,1±4,5	34,2±3,2	-21	<0,01
Удовлетворенность занятиями (%, от max 100 %)	КГ	61,5±5,2	63,8±4,9	+4	>0,05
	ЭГ	60,2±5,8	84,6±4,1	+41	<0,001
Мотивационно-ценностный компонент					
Внешняя мотивация	КГ	4,5±1,1	4,3±1,0	-4	>0,05
	ЭГ	4,6±1,2	3,6±0,9	-22	<0,01
Интроецированная мотивация	КГ	4,8±0,9	4,7±1,1	-2	>0,05
	ЭГ	4,7±1,0	3,9±0,8	-17	<0,01
Идентифицированная регуляция	КГ	3,2±1,0	3,4±1,0	+6	>0,05
	ЭГ	3,3±1,1	4,65±0,7	+41	<0,01
Внутренняя мотивация	КГ	3,0±1,2	3,2±1,0	+7	>0,05
	ЭГ	2,9±1,3	4,0±0,8	+38	<0,01
Поведенческий компонент					
Самостоятельная ДА (ч/нед)	КГ	1,8±0,6	2,0±0,7	+11	>0,05
	ЭГ	1,7±0,5	2,45±0,5	+28	<0,05
Инициативность в ДА (балл, 1–5)	КГ	3,0±1,2	3,2±1,0	+7	>0,05
	ЭГ	2,9±1,3	4,0±0,8	+38	<0,001

Анализ динамики показателей потребности в двигательной активности, представленный в табл. 1, показал, что в КГ не выявлено статистически значимых значений ни по одному из показателей. Мотивационная структура осталась ригидной с доминированием контролируемых форм (внешней и интроецированной), эмоциональный фон и удовлетворенность занятиями существенно не изменились, объем самостоятельных занятий остался на прежнем уровне.

В экспериментальной группе отмечена статистически значимая динамика по всем компонентам. Отмеченный по когнитивному компоненту рост на 42 % свидетельствует об эффективности условия профессиональной контекстуализации. Студенты не просто усвоили новую информацию, но и интегрировали ее в контекст своей будущей профессии.

По эмоциональному компоненту отмечен рост показателей эмоционального фона (35 %) и удовлетворенности занятиями (+41 %) при одновременном снижении ситуативной тревожности (–21 %), что является следствием реализации условия поддержки психологических потребностей, создавшего психологически безопасную среду, свободную от страха неудачи и жесткого внешнего оценивания.

В мотивационно-ценностном компоненте произошла качественная трансформация мотивационной структуры: рост внутренней мотивации (+38 %) и идентифицированной регуляции (+41 %), при одновременном снижении внешней (–22 %) и интроецированной мотивации (17 %), свидетельствует об успешной интернализации — превращении внешне заданных требований во внутренние, личностно принятые ценности.

Студенты стали воспринимать двигательную активность не как обязанность, а как личностно значимую и приносящую удовольствие деятельность. Положительные изменения поведенческого компонента, выраженные в увеличении времени самостоятельной двигательной активности на 28 % и росте инициативности на 38 %, свидетельствуют

о формировании устойчивой привычки к проявлению двигательной активности.

Качественный анализ дневников показал, что студенты ЭГ стали чаще проявлять нерегламентированную двигательную активность: самостоятельно организовывать игры с друзьями, использовать разминку в перерывах между парами, применять техники релаксации после интенсивной умственной работы, что подтверждает эффективность рефлексивно-прогрессивной системы оценки, сформировавшей навык самонаблюдения и саморегуляции.

Важным аспектом настоящего исследования стала оценка того, как формирование потребности в двигательной активности отражается на объективных показателях физической подготовленности студентов (табл. 2).

Анализ результатов физической подготовленности, представленный в табл. 2, показал, что в КГ наблюдается незначительная положительная динамика по всем показателям (от 1,4 до 8,2 %), однако ни одно из изменений не достигает уровня статистической значимости ($p > 0,05$), что является типичной картиной для стандартных занятий физической культурой при двухразовой посещаемости в неделю. В ЭГ выявлена статистически значимая положительная динамика по всем показателям физической подготовленности:

- наиболее выраженные изменения произошли в показателе гибкости (+49,4 %), что связано со значительным включением в содержание разминки упражнений на растягивание и подвижность суставов, с переносом упражнений в повседневность и использованием данных упражнений в перерывах между парами, а также с более осознанным отношением к этим упражнениям как средству профилактики остеохондроза и мышечных зажимов, характерных для IT-специалистов;
- выраженное улучшение координационных способностей (–15,3 %) объясняется игровым характером занятий, требующим постоянной смены направления движения, проявления быстроты реакции и согласованности действий в команде;
- прирост выносливости на 10,6 % свидетельствует о достаточном объеме аэробных нагрузок в игровой форме и о том, что студенты ЭГ стали дополнительно заниматься самостоятельно, увеличив свой недельный объем двигательной активности;
- существенный прирост силовых способностей у юношей и девушек (27,5 и 29,4 % соответственно) объясняется комплексным воздействием и использованием в рекреативных занятиях упражнений с собственным весом, эстафет с переноской партнера, игровых единоборств, что создавало дополнительную силовую нагрузку.

Рост скоростно-силовых и скоростных показателей (9,7 и 4,7 % соответственно) не является сильно выраженным, что объясняется спецификой рекреативно-оздоровительного подхода и генетической обусловленностью проявления данных способностей.

Оценка показателей функционального состояния исследуемых студентов позволила проанализировать оздоровительный эффект разработанной модели (табл. 3).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности

Критерий / показатель	Группа	До эксперимента ($M \pm m$)	После эксперимента ($M \pm m$)	Динамика, %	p
Бег 100 м, с	КГ	14,8±0,9	14,6±0,8	–1,4	>0,05
	ЭГ	14,9±1,0	14,2±0,7	–4,7	<0,05
Бег 1000 м, мин	КГ	4,46±0,22	4,33±0,20	–3,0	>0,05
	ЭГ	4,50±0,24	4,02±0,18	–10,6	<0,01
Прыжок в длину с места, см	КГ	215,3±12,4	218,6±11,8	+1,5	>0,05
	ЭГ	214,8±13,1	235,7±10,6	+9,7	<0,05
Подтягивания (юноши, кол-во)	КГ	8,2±2,1	8,8±2,0	+7,3	>0,05
	ЭГ	8,0±2,3	10,2±1,8	+27,5	<0,05
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девушки, кол-во)	КГ	12,4±3,2	13,1±2,9	+5,6	>0,05
	ЭГ	12,6±3,0	16,3±2,4	+29,4	<0,05
Челночный бег 3×10, с	КГ	8,2±0,5	8,0±0,5	–2,4	>0,05
	ЭГ	8,3±0,6	7,2±0,4	–15,3	<0,01
Наклон вперед, см	КГ	8,5±3,2	9,2±3,0	+8,2	>0,05
	ЭГ	8,3±3,5	12,4±2,8	+49,4	<0,05

Таблица 3

Динамика показателей функционального состояния

Критерий / показатель	Группа	До эксперимента ($M \pm m$)	После эксперимента ($M \pm m$)	Динамика, %	p
ЧСС покоя, уд./мин	КГ	76,4±4,2	75,2±4,0	–1,6	>0,05
	ЭГ	76,8±4,5	71,3±3,8	–7,2	<0,05
САД, мм. рт. ст	КГ	121,5±5,8	120,3±5,4	–1,0	>0,05
	ЭГ	122,1±6,2	118,4±5,1	–3,0	>0,05
ДАД, мм. рт. ст	КГ	78,3±4,6	77,8±4,3	–0,6	>0,05
	ЭГ	78,7±4,9	76,2±4,0	–3,2	>0,05
Проба Штанге, с	КГ	48,3±5,2	50,1±5,0	+3,7	>0,05
	ЭГ	47,9±5,6	56,8±4,8	+18,6	<0,05
Проба Генчи, с	КГ	28,4±4,1	29,2±3,9	+2,8	>0,05
	ЭГ	28,1±4,4	33,5±3,7	+19,2	<0,01
Индекс Руфье, усл. ед	КГ	9,8±1,6	9,2±1,5	–6,1	>0,05
	ЭГ	9,9±1,7	7,8±1,3	–16,4	<0,01

Результаты оценки показателей функционального состояния, представленные в табл. 3, показывают в КГ изменения незначительного характера. В ЭГ выявлены статистически значимые улучшения: снижение ЧСС на 7,2 % свидетельствует об экономизации работы сердца и тренированности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что является объективным показателем улучшения функционального состояния и повышения адаптационных резервов организма; увеличение времени задержки дыхания в пробе Штанге (+18,6 %) и Генчи (+19,2 %) связано с повышением устойчивости организма к гипоксии и улучшением функциональных резервов дыхательной системы, что косвенно свидетельствует о повышении общей неспецифический резистентности организма; снижение индекса Руфье на 16,4 % демонстрирует улучшение адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и отмечает качественное улучшение с оценки «удовлетворительно» до оценки «хорошо». Тенденция к снижению артериального давления (САД –3 %, ДАД –3,2 %) не достигла статистической значимости, что, возможно, связано с исходно нормальными значениями у большинства студентов.

Выводы. Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

- предложенная структурно-функциональная модель формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений на рекреативно-оздоровительных занятиях по футболу представляет собой целостную педагогическую систему, объединяющую целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный блоки;
- теоретическим фундаментом модели выступает синтез рекреативно-оздоровительного подхода, теории самодетерминации и принципов контекстного обучения, что позволяет учитывать как общие закономерности формирования мотивации, так и специфику IT-контингента студентов;
- ключевым механизмом модели является реализация трех взаимосвязанных педагогических условий (профессиональная контекстуализация, поддержка базовых психологических потребностей, рефлексивно-прогрессивная оценка), каждое из которых направлено на формирование соответствующих компонентов потребности;
- экспериментально доказана эффективность применения модели по результатам изменения компонентов критерия сформированности потребности в ДА, а также по объективным результатам улучшения показателей критериев физической подготовленности и функционального состояния;
- разработанная модель носит технологичный характер и может быть воспроизведена в практике физического воспитания технических вузов, а также адаптирована для других видов двигательной активности и иных малоподвижных специальностей.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе : монография / В. К. Бальсевич. М., 2006. 111 с.

2. Вербицкий, А. А. Контекстное образование: теория и технологии / А. А. Вербицкий. М. : Педагогика, 2017. 340 с.

3. Выдрин, В. М. Физическая рекреация — вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 24.

4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. М. : Политиздат, 1975. 352 с.

5. Лубышева, Л. И. Кинезиологический подход в сфере исследований физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 апреля 2016 г. М., 2016. С. 181–188.

6. Макеева, В. С. О возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 1 (74). С. 318–321.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет / Л. П. Матвеев. СПб. : Лань, 2004.

8. Плоткина, Л. Н. Социально-психологический анализ профессионально значимых характеристик специалистов в области информационных технологий (ИТ) / Л. Н. Плоткина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. Т. 12, № 5-1. С. 137–144.

9. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. СПб. : Питер, 2002. 720 с.

10. Рыжкин, Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие к спецкурсу / Ю. Е. Рыжкин. СПб., 1997. 36 с.

11. Широкова, Е. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 74–80.

12. Ryan, R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. Pp. 6878.

Статья поступила в редакцию 06.08.2025; одобрена после рецензирования 28.08.2025; принята к публикации 15.03.2026

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Ван Цзыхань. Модель формирования потребности в двигательной активности у студентов IT-направлений подготовки средствами рекреативно-оздоровительного футбола / Ван Цзыхань, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, Г. А. Комендантов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 3. С. 104–113.

Сведения об авторах

Ван Цзыхань — аспирант кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры. Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **ORCID:** 0009-0006-0751-2836. **E-mail:** vtszyhan@yandex.ru

Дерябина Галина Ивановна — научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета здоровьесбережения, реабилитации и активного долголетия Института медицины и здоровьесбережения.Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **ORCID:** 0000-0003-2231-1603, **SPIN-код**: 4190-6726, **Author ID**: 623459. **E-mail**: dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры. Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия. **ORCID**: 0000-0002-0012-3487. **Author ID**: 638416. **E-mail**: vikun69@yandex.ru

Комендантов Геннадий Анатольевич — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Тамбовский государственный технический университет, Тамбов, Россия. **ORCID**: 0009-0004-0568-5958. **E-mail**: natali.komendantova@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2026, vol. 11, no. 3, pp. 104–113.

A Model for the Formation of the Need for Physical Activity Among Students of It-Related Training by Means of Recreational and Recreational Football

Wang Zihan[1], G. I. Deryabin[1], V. L. Lerner[1], G. A. Komendantov[2]
[1]Tambovsky State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia
[2]Tambovsky State Technical University, Tambov, Russia

Abstract. The problem of motor activity deficiency among students of IT specialties is becoming a social challenge requiring the development of new pedagogical strategies. The traditional normative-oriented system of physical education does not provide for the internal need for physical activity (YES). A model has been developed that includes target, theoretical and methodological, substantive and procedural, and evaluative and effective blocks. The key element is a set of pedagogical conditions: professional contextualization, support for basic psychological needs, and a reflexively progressive assessment system. The proposed model provides a targeted formation of all components of the need for physical activity, accompanied by an improvement in physical fitness and functional condition.

Keywords: *pedagogical model, the need for physical activity, recreational and recreational football, students of IT fields.*

References

1. Balsevich V.K. *Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole: monografiya* [Balsevich V.K. The sports vector of physical education in Russian schools: a monograph /]. Moscow, 2006. 111 p.

2. Verbickij A.A. *Kontekstnoe obrazovanie: teoriya i tehnologii* [The sports vector of physical education in Russian schools: a monograph / V. K. Balsevich]. Moscow, 2017. 340 p. (In Russ.).

3. Vydrin V.M. Fizicheskaya rekreaciya — vid fizicheskoj kultury [Physical recreation — a type of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Physical recreation — a type of physical culture], 1989, no. 3, pp. 24. (In Russ.).

4. Leontev A.N. *Deyatelnost. Soznanie. Lichnost* [Moscow]. Moscow, 1975. 352 p. (In Russ.).

5. Lubysheva L.I. Kineziologicheskij podhod v sfere issledovanij fizicheskoj kultury i sporta [Kinesiological approach in the field of physical culture and sports research]. *Innovacionnye tehnologii v sporte i fizicheskom vospitanii: Materialy V mezhregionalnoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 18–19 aprelya 2016 goda* [Innovative technologies in sports and physical education: Proceedings of the V Interregional Scientific and Practical conference with international participation, Moscow, April 18–19, 2016]. Moscow, 2016. Pp. 181–188. (In Russ.).

6. Makeeva V.S., Shirokova T.A., Shegoleva M.A. O vozmozhnosti primeneniya tehnologij fitnesa v programme obespecheniya subektivnogo blagopoluchiya studentov vuza [On the possibility of using fitness technologies in the program for ensuring the subjective well-being of university students]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [On the possibility of using fitness technologies in the program for ensuring the subjective well-being of university students], 2019, no. 1(74), pp. 318–321. (In Russ.).

7. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoj kultury: vvedenie v predmet: ucheb. dlya vyssh. spec. fizkult. ucheb. zavedenij* [Theory and methodology of physical culture: an introduction to the subject].Saint Petersburg, 2004. (In Russ.).

8. Plotkina L.N. Socialno-psihologicheskij analiz professionalno-znachimyh harakteristik specialistov v oblasti informacionnyh tehnologij (IT) [Socio-psychological analysis of professionally significant characteristics of information technology (IT) specialists]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk* [Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences], 2010, vol. 12, no. 5–1, pp. 137144. (In Russ.).

9. Rubinshtejn S.L. *Osnovy obshej psihologii* [Fundamentals of general psychology]. Sankt Peterburg, 2002. 720 p. (In Russ.).

10. Ryzhkin Yu. E. *Psihologo-pedagogicheskie osnovy fizicheskoj rekreacii: ucheb. posobie k speckursu* [Psychological and pedagogical foundations of physical recreation: textbook. the manual for the special course]. Sankt Peterburg, 1997. 36 p. (In Russ.).

11. Shirokova E. A., Shegoleva M. A. Gipodinamiya kak faktor, uhudshayushij kachestvo zhizni studentov universiteta [Physical inactivity as a factor that worsens the quality of life of university students]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2021, no. 4, pp. 7480. (In Russ.).

12. Ryan R.M., Deci T.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. vol. 55, no. 1. pp. 68–78.

Information about the authors

Wang Zihan — Postgraduate Student at the Department of Wellness and Adaptive Physical Education. Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Tambov, Russia. **ORCID:** 0009-0006-0751-2836. **E-mail:** vtszyhan@yandex.ru

Deryabina Galina Ivanovna — Scientific Supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Health Care, Rehabilitation and Active Longevity, Institute of Medicine and Health Care. Tambov State University named after G. R. Derzhavin. **ORCID:** 0000-0003-2231-1603, **SPIN code:** 4190-6726, **Author ID:** 623459. **E-mail:** dergal@yandex.ru

Lerner Victoria Leonidovna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Education. Tambov State University named after G. R. Derzhavin, **ORCID:** 0000-0002-0012-3487. **Author ID:** 638416. **E-mail:** vikun69@yandex.ru

Komendantov Gennady Anatolyevich — Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Tambov State Technical University. **ORCID:** 0009-0004-0568-5958. **E-mail:** natali.komendantova@mail.ru

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/