

ТРАНСФОРМАЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ВУЗУ

Кузмина В.В., Кирильчик А.Ю.,

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
Беларусь, Минск*

Аннотация. В статье рассматривается процесс качественного изменения (трансформации) мотивационной сферы студентов специальной медицинской группы (СМГ) в период адаптации к обучению в вузе.

Авторами обосновано, что переход от внешней мотивации (избегание нагрузок, формальное получение зачёта) к внутренней потребности в двигательной активности является решающим фактором успешной социально-психологической адаптации. Раскрываются психологические барьеры студентов СМГ и представлены педагогические условия, способствующие формированию чувства компетентности и автономии у обучающихся с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: специальная медицинская группа (СМГ), внутренняя мотивация, трансформация, социально-психологическая адаптация, первокурсники, психологические барьеры.

TRANSFORMATION OF INTRINSIC MOTIVATION IN STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP DURING THE PROCESS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE UNIVERSITY

Kuzmina V.V., Kirylchyk A. Yu.,

Belarusian State Pedagogical University Maxim Tank, Belarus, Minsk

Abstract. The article examines the process of qualitative change (transformation) in the motivational sphere of special medical group (SMG) students during their adaptation to university studies.

The authors substantiate that the transition from extrinsic motivation (avoiding physical load, formal credit attainment) to an intrinsic need for physical activity is a decisive factor for successful socio-psychological adaptation. The psychological barriers of SMG students are revealed, and pedagogical conditions facilitating the formation of a sense of competence and autonomy in students with health limitations are presented.

Keywords: special medical group (SMG), intrinsic motivation, transformation, socio-psychological adaptation, first-year students, psychological barriers.

Введение. Современная статистика свидетельствует о стабильном росте числа обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, отнесенных по медицинским показаниям к специальной медицинской группе (СМГ). Согласно Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», создание условий для физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья является приоритетной задачей образовательной системы [1]. Успешная адаптация

данной категории студентов к обучению в вузе требует внедрения современных технологий здоровьесбережения и здоровьесформирования [2].

Практика показывает, что в учреждениях общего среднего образования работа с учащимися СМГ зачастую носит формальный характер из-за дефицита специализированных кадров и нерационального расписания [6]. В результате к моменту поступления в вуз у первокурсников формируется установка на физическую культуру как на второстепенную дисциплину, а основной целью посещения занятий становится получение зачета «по справке».

С позиции психологии спорта, за внешней пассивностью таких обучающихся часто скрываются глубокие психологические барьеры: повышенная тревожность, страх перед физическим усилием и стеснение собственного тела [2, 6]. Как отмечает Е. П. Ильин, мотивация в СМГ должна базироваться не на соревновательном принципе, а на осознании субъективной ценности здоровья и достижении чувства личной компетентности [3]. Таким образом, трансформация мотивации из внешней (избегание нагрузки) во внутреннюю (осознанная потребность в оздоровлении) выступает ключевым условием успешной социально-психологической адаптации к образовательной среде вуза [5, 6].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью полноценной инклюзии студентов с ослабленным здоровьем в образовательное пространство вуза и преобладанием у них пассивных установок по отношению к физической культуре. Формирование именно внутренней мотивации становится залогом не только физического, но и психологического благополучия первокурсника.

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально проверить условия трансформации мотивации студентов СМГ в процессе их социально-психологической адаптации к условиям обучения в вузе.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка (БГПУ) в 2025–2026 учебном году. В исследовании приняли участие 42 студента 1–2 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), из них 18 юношей и 24 девушки.

Методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование (опросник мотивации спортивной деятельности Е. П. Ильина [3], шкала ситуативной тревожности Спилберга–Ханина);
- методы математической статистики (расчёт средних арифметических значений, t-критерий Стьюдента для связанных выборок) [4].

Полученные результаты обработаны с использованием пакета статистических программ.

Как видно из таблицы 1, большинство студентов СМГ (63,4 %) отнесены к подгруппе «А» (отклонения обратимого характера). Подгруппу «Б» (значительные отклонения в состоянии здоровья) составляют 26,8 % студентов. Полностью освобождены от занятий физической культурой 9,8 % обучающихся. Наибольшая доля студентов с ослабленным здоровьем наблюдается на факультете эстетического образования (51,2 % от общего числа).

Таблица 1

Распределение студентов СМГ по факультетам и подгруппам

Факультет	Подгруппа «А»	Подгруппа «Б»	Освобождены	Всего
Исторический факультет	12 (60 %)	6 (30 %)	2 (10 %)	20
Факультет эстетического образования (ФЭО)	14 (66,7 %)	5 (23,8 %)	2 (9,5 %)	21
Всего	26 (63,4 %)	11 (26,8 %)	4 (9,8 %)	41

Как видно из таблицы 2 и представленной диаграммы, за период адаптации произошло снижение внешней мотивации на 1,1 балла и рост внутренней мотивации на 1,7 балла. Уровень ситуативной тревожности снизился на 8,8 балла, что свидетельствует о положительной динамике психоэмоционального состояния студентов СМГ.

Таблица 2

Динамика мотивации студентов СМГ в процессе адаптации (средний балл, данные автора, n=32)

Показатель	Начало семестра	Конец семестра	Динамика
Внешняя мотивация (избегание нагрузки, получение зачета)	4,2	3,1	↓ -1,1
Внутренняя мотивация (осознанная потребность в оздоровлении)	2,1	3,8	↑ +1,7
Уровень ситуативной тревожности (Спилбергер–Ханин)	48,3	39,5	↓ -8,8



Рис. 1. Динамика мотивации студентов специальной медицинской группы (СМГ)

Данные таблицы 3 систематизируют основные методы психофизической коррекции, применяемые в работе со студентами СМГ. Комплексное использование этих методов позволяет не только повысить эффективность физического воспитания, но и сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой.

Таблица 3

Методы психофизической коррекции, применяемые в работе со студентами СМГ

Метод	Цель	Результат
Дыхательные техники (йога-терапия, цигун)	Снижение тревожности, активизация резервов организма	Улучшение самочувствия, снижение страха перед нагрузкой
Видео-рефлексия	Осознание биомеханики движений	Повышение компетентности, внутренней мотивации
Работа в парах (малых группах)	Социальная интеграция, взаимопомощь	Преодоление изоляции, формирование доверия
Рефлексивный диалог	Вербализация ощущений, самонаблюдение	Развитие навыка «слышать свой организм»

Особенности организации физического воспитания в СМГ. Нормативно-правовые основы дифференциации физических нагрузок.

Специальная медицинская группа (СМГ) — это категория студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Студенты СМГ занимаются физической культурой по отдельной программе, учитывающей характер и степень их заболеваний [2, 6].

В соответствии с нормативными актами Республики Беларусь (в частности, Инструкцией № 38), студенты с отклонениями в состоянии здоровья распределяются в подготовительную группу, СМГ или группу лечебной физической культуры (ЛФК). Учебные занятия со студентами, отнесёнными к СМГ, организуются с начала учебного года независимо от их количества (минимально — один студент). Посещение учебных занятий по физической культуре для данной категории обучающихся является обязательным.

Для каждого студента СМГ характерны индивидуальные особенности: причины возникновения заболевания, механизмы его развития, характер течения, а также специфика адаптации к физической нагрузке различной направленности. В связи с этим основным организационно-методическим требованием физического воспитания в СМГ является индивидуализация содержания занятий, методики обучения и регулирования нагрузки.

Для выполнения этого требования студенты подразделяются на подгруппы с учётом тяжести и характера заболеваний. Дальнейшая дифференциация осуществляется по нозологическим группам, клинико-функциональным характеристикам, полу, возрасту и уровню физической подготовленности. Согласно нормам, выделяются две основные подгруппы:

1. Подгруппа «А» — студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера. Для них двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–130 уд/мин в начале семестра, с постепенным повышением интенсивности до 140–150 уд/мин в основной части занятий к концу семестра.

2. Подгруппа «Б» — студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера (в том числе серьёзные хронические заболевания), требующие существенного ограничения объёма и интенсивности нагрузок. Для этой категории занятия носят лечебно-оздоровительный характер, а физические упражнения подбираются индивидуально.

Вышеописанная дифференциация позволяет создать безопасные условия для каждого студента, минимизировать риск ухудшения самочувствия и, как следствие, снизить уровень тревожности, что является ключевым фактором формирования положительного отношения к занятиям физической культурой.

Особое внимание в структуре адаптации уделяется группе лечебной физической культуры (ЛФК). В БГПУ занятия данной категории студентов организованы на базе кабинета ЛФК в поликлинике под наблюдением врача и инструктора. На начальном этапе адаптации мотивация студентов ЛФК носит преимущественно внешний характер и ограничивается целью получения зачета. Однако в ходе образовательного процесса наблюдается положительная динамика: студенты начинают проявлять инициативу, самостоятельно посещая тренажерный зал для работы по индивидуальной оздоровительной программе. Подобная трансформация поведения свидетельствует о постепенном формировании осознанного и ценностного отношения к собственному здоровью.

Важным аспектом, способствующим снижению психологического напряжения, выступает регламент аттестации. Согласно действующим нормам, учебные достижения студентов СМГ оцениваются исключительно по технике выполнения упражнений; они не допускаются к сдаче нормативов по уровню физической подготовленности. Данное условие критически важно для социально-психологической адаптации: оно нивелирует страх перед неудачей и позволяет сместить фокус с «результата любой ценой» на осознанное освоение культуры движения. Таким образом, законодательно закреплённые условия создают фундамент для развития внутренней мотивации, исключая восприятие занятий как источника стресса из-за низких спортивных показателей.

Нормативно-правовой базой организации физического воспитания студентов СМГ в Республике Беларусь выступает Закон «О физической культуре и спорте», гарантирующий создание равных условий для всех категорий обучающихся [1]. Дополнительно работа регулируется нормативными документами Министерства образования и Министерства здравоохранения, включая Правила проведения аттестации студентов (постановление Министерства образования РБ от 29.05.2012 № 53) [10].

Теоретико-методологические основы физического воспитания студентов СМГ активно разрабатываются в трудах ведущих белорусских и российских ученых. Значительный вклад в изучение данной проблематики внесли исследователи Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка. Так, В. А. Коледа в монографии «Физическая культура в формировании личности студента» раскрывает фундаментальную роль физического воспитания в становлении личности обучающихся с ослабленным здоровьем [4]. В работах Т. А. Глазко и А. Б. Глазко акцентируется внимание на необходимости создания специальных условий для здоровьесбережения и здоровьесформирования студентов-первокурсников [2].

В трудах Е. П. Ильина и В. А. Родионова обосновано, что психологический компонент физического воспитания в СМГ имеет не меньшее значение, чем физиологический. Преодоление тревожности, страха перед физическими нагрузками и формирование устойчивой положительной мотивации рассматриваются авторами как обязательные условия успешной адаптации [3, 9].

Концептуальной основой нашего исследования выступает теория самодетерминации Э. Л. Деси и Р. М. Райана [6].

Согласно данной теории, внутренняя мотивация эффективно формируется при условии удовлетворения трех базовых психологических потребностей:

1. Автономии (возможность влиять на выбор упражнений и режима нагрузки);
2. Компетентности (ощущение успеха при выполнении доступных заданий);
3. Социальной связанности (чувство принадлежности к группе и поддержка преподавателя).

Педагогические и материально-технические условия реализации программы СМГ.

Эффективность трансформации мотивации студентов тесно связана с организационными аспектами образовательного процесса. Учебная работа в специальных медицинских группах строго регулируется нормативными документами, а комплектование групп осуществляется на основе данных углубленного медицинского осмотра. Критерии комплексной оценки состояния здоровья позволяют не только распределить студентов по группам, но и определить индивидуально допустимый уровень физических нагрузок.

Согласно установленным нормативам, наполняемость групп СМГ не должна превышать 12 человек, что позволяет полноценно реализовать индивидуально-дифференцированный подход [6]. Однако в условиях реального образовательного процесса на базе БГПУ наполняемость групп на историческом факультете и ФЭО составляла 15–20 человек.

Для сохранения качества преподавания и соблюдения принципа индивидуализации в данных группах была реализована модель со-преподавания: одновременная работа двух специалистов в одном зале. Это позволило разделить общую группу на две мобильные подгруппы, обеспечив прецизионное (точное) дозирование нагрузки и реализацию методов работы в парах. Такая организационная структура минимизирует адаптационный стресс и позволяет эффективно управлять групповой динамикой даже при фактическом превышении нормативной численности обучающихся [6]. В зависимости от тяжести заболеваний и адаптации к мышечной работе, внутри СМГ проводится дополнительное разделение на подгруппы для прецизионного (точного) дозирования нагрузки.

Важным фактором социально-психологической адаптации выступает интеграция занятий СМГ в общее расписание. Оптимальной моделью считается параллельное проведение занятий: в то время как основной состав группы выполняет стандартную программу с одним педагогом, студенты СМГ занимаются по адаптированной методике с другим специалистом. Такой подход минимизирует риски социальной изоляции студентов с ослабленным здоровьем, позволяя им ощущать сопричастность к коллективу, работая при этом в посильном режиме.

К качеству преподавания в СМГ предъявляются повышенные требования: право ведения таких занятий имеют только специалисты, прошедшие соответствующее повышение квалификации. Системный учет посещаемости и результатов аттестации в специализированных журналах обеспечивает прозрачность контроля и преемственность данных о состоянии здоровья обучающихся.

Врачебно-педагогический контроль.

Важным компонентом работы в СМГ является врачебно-педагогический контроль, позволяющий оценивать уровень приспособительных реакций организма и оперативно корректировать физическую нагрузку.

В процессе занятий применяются следующие методы дифференцированного контроля:

– пульсометрия — измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, вовремя и после занятия для построения физиологической кривой нагрузки и оценки адекватности воздействия;

– хронометрирование — определение общей и моторной плотности занятия для оптимизации временных затрат на упражнения и отдых;

– визуальный мониторинг — наблюдение за внешними признаками утомления (изменение цвета кожных покровов, координации движений, характера дыхания) и субъективным самочувствием студентов;

– метод самоконтроля — ведение студентами индивидуальных дневников, где фиксируются субъективные ощущения, ЧСС в покое и после нагрузки.

Данный комплекс методов позволяет не только предотвращать переутомление, но и формировать у студентов чувство компетентности – понимание возможностей собственного тела и умение ими управлять.

Материально-технические условия. Инфраструктура вуза играет существенную роль в формировании положительного отношения к занятиям. В БГПУ им. М. Танка создана современная база для работы со студентами СМГ: функционируют бассейн, специализированные тренажерные залы, залы для фитнеса, аэробики и стретчинга. Наличие таких площадок позволяет диверсифицировать формы работы, подбирая наиболее щадящие и привлекательные виды двигательной активности.

Однако, как показывает практика, наличие современной базы само по себе не решает проблему мотивации. Ключевым фактором остается грамотная организация педагогического процесса, учитывающая психологические особенности студентов СМГ. Комфортные условия в сочетании с индивидуальным подходом и бережным отношением к здоровью создают ту безопасную среду, в которой внешняя установка (избегание нагрузки, формальное получение зачета) трансформируется во внутреннюю осознанную потребность в физическом самосовершенствовании.

Личностно-ориентированные методы психофизической коррекции студентов СМГ.

Практическая апробация представленных методов проводилась авторами на базе кафедры физического воспитания и спорта БГПУ им. М. Танка. В исследовании принимали участие студенты 1–2 курсов исторического факультета и факультета эстетического образования (ФЭО).

Несмотря на то, что наполняемость групп составляла 15–20 человек, использование модели со-преподавания (работа двух педагогов в одном зале) позволило реализовать индивидуальный подход. Процесс трансформации мотивации базировался на переходе от пассивной позиции «я болен» к осознанному управлению своим здоровьем через следующие подходы:

1. Дестигматизация и принятие «Образа Я». Использование открытого диалога и личного примера педагога (демонстрация алгоритмов работы с собственными нозологиями) эффективно снимает барьер «неполноценности». Это

подтверждает тезис В. А. Коледы о том, что личность преподавателя – мощный стимул формирования физической культуры студента [5]. Принятие своего тела является фундаментом для любой двигательной активности [9].

2. Психофизическая разгрузка и мобилизация. Использование дыхательных техник и суставной гимнастики (йога-терапия, цигун) позволяет студентам активизировать резервы организма без страха боли [8]. Поэтапное введение степ-аэробики в щадящем пульсовом режиме и стретчинга минимизирует адаптационный стресс.

3. Когнитивный контроль и видео-рефлексия. Разбор биомеханики движений с помощью видеоматериалов превращает тренировку в осознанный образовательный процесс. Согласно теории Э. Деси и Р. Райана, понимание физиологического смысла упражнений переводит внешнюю установку («зачет») во внутреннюю потребность в саморазвитии [6].

4. Социальная интеграция и групповое доверие. Внедрение работы в парах и малых группах помогает студентам осознать общность своих трудностей. Взаимопомощь способствует преодолению социальной изоляции, характерной для обучающихся СМГ в школьный период [2].

5. Рефлексивный диалог. Каждое занятие завершается краткой беседой, где студенты учатся вербализовать свои ощущения: физические изменения, уход эмоционального напряжения. Развитие навыка «слышать свой организм», по мнению Е. П. Ильина, является ключевым этапом перехода к осознанному самоконтролю [3].

Заключение. Таким образом, процесс трансформации внутренней мотивации студентов специальной медицинской группы является многогранной психолого-педагогической задачей. Установлено, что ключевым условием успешной адаптации обучающихся СМГ к вузовской среде выступает преодоление психологических барьеров, сформированных в школьный период.

Переход от пассивной позиции «больного» к активному самосовершенствованию в БГПУ достигается через внедрение личностно-ориентированного подхода. Метод личного примера педагога, открыто демонстрирующего работу с собственными физическими ограничениями (протрузиями, нарушениями осанки), становится мощным инструментом дестигматизации и формирования доверия. Это доказывает, что осознанное управление своим телом позволяет не только компенсировать нозологии, но и сохранять высокую профессиональную работоспособность.

Интеграция дыхательных техник, биомеханического контроля и групповой рефлексии позволяет студентам СМГ не просто осваивать физические упражнения, но и «полюбить свой организм», воспринимая его как уникальный ресурс для саморазвития [8].

В результате такой педагогической работы студент превращается из пассивного объекта медицинского контроля в активный субъект собственного здоровья, что является фундаментом его успешной социально-психологической адаптации и будущего профессионального долголетия [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=N11400125>. – Дата доступа: 20.03.2026.
2. Глазко, Т. А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т. А. Глазко, А. Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 13 дек. 2017 г. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
4. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник / О. Ю. Ермолаев. – 4-е изд., испр. – М.: Флинта: МПСИ, 2006. – 336 с.
5. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента: монография / В. А. Коледа. – Минск: БГУ, 2007. – 164 с.
6. Деси, Э. Л. Психология самодетерминации: теория и исследования / Э. Л. Деси, Р. М. Райан // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 45–67.
7. Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–16 нояб. 2019 г. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2019. – 240 с.
8. Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности: материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 30 марта 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2023. – 325 с.
9. Родионов, В. А. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общ. ред. В. А. Родионова. – М.: Юрайт, 2023. – 367 с.
10. Правила проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования: утв. постановлением Министерства образования Респ. Беларусь, 29 мая 2012 г., № 53 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=W21227564>. – Дата доступа: 22.03.2026.