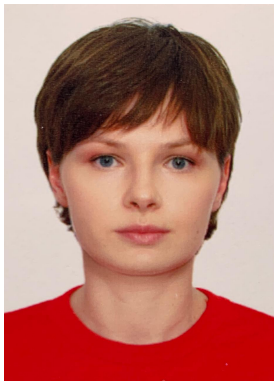
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 62-67.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 62-67.

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_62

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВОСПРИЯТИИ СТУДЕНТОВ-ГУМАНИТАРИЕВ «ЦИФРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ»: МОТИВАЦИОННЫЕ КОНФЛИКТЫ И ПУТИ ИХ ОПТИМИЗАЦИИ





Екатерина Викторовна Ефремова [1], Анна Сергеевна Полетаева [2]

Российский государственный университет правосудия имени В. М. Лебедева [1, 2]
Москва, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел. +7(905)514-11-18, e-mail: oz.katerina@mail.ru
ORCID 0009-0006-2154-6522
[2] Преподаватель кафедры физической культуры
тел: +7(903)129-65-34, e-mail: poletaevaas@rsuj.ru
ORCID 0009-0009-3677-6832

Аннотация. В условиях цифровой трансформации общества и распространения гиподинамического образа жизни обязательная дисциплина «Физическая культура» (ФК) в вузе приобретает критическое значение для здоровья молодёжи. Однако наблюдается устойчивое противоречие между объективной необходимостью физической активности и низкой субъективной мотивацией к ней у студентов «цифрового поколения» (поколения Z), особенно среди первокурсников-гуманитариев, чья учебная деятельность носит преимущественно статичный характер. ***Цель исследования*** – выявить специфику мотивационных конфликтов студентов-гуманитариев в отношении обязательной дисциплины «Физическая культура» и обосновать педагогические пути их оптимизации. ***Методы.*** В исследовании использован комплекс теоретических (анализ, систематизация, обобщение) и эмпирических методов: анкетирование (n=217), полуструктурированные интервью (n=25), метод семантического дифференциала для оценки восприятия дисциплины, педагогическое наблюдение. ***Результаты.*** Установлено, что у более 65% респондентов доминирует внешняя мотивация (избегание академических санкций), а внутренняя мотивация (интерес, удовольствие от движения) сформирована слабо. Выявлена структура основных мотивационных конфликтов:

1) Ценностный конфликт между декларируемой обществом ценностью здоровья и его низкой актуальной значимостью в иерархии повседневных ценностей студента («здесь и сейчас»);

2) Деятельностный конфликт между стандартизированным, нормативно-ориентированным форматом занятий и индивидуальными, часто неспортивными, предпочтениями в физической активности (прогулки, танцы, отдельные фитнес-практики);

3) Цифровой конфликт между сенсорно-обеднённой средой спортивного зала и гиперстимулирующей цифровой средой, что порождает скуку и дефицит внимания;

4) Коммуникативный конфликт между авторитарно-директивным стилем педагогического общения, характерным для традиционного физкультурного образования, и ожиданиями поколения Z в отношении коллаборации, обратной связи и персонализации.

Выводы. Разрешение выявленных конфликтов видится не в упрощении программы, а в ее качественной трансформации на основе принципов персонализации, цифровой гибридизации и смыслообразования. Предложена модель оптимизации, включающая: а) внедрение модульной системы выбора видов активности с включением современных, немонетизированных практик (воркаут, функциональный тренинг, элементы единоборств, оздоровительные гимнастики); б) интеграцию цифровых инструментов (фитнес-трекеров, игровых механик – геймификация, мобильных приложений для учёта личного прогресса) как средства объективации результатов и повышения вовлеченности; в) смещение акцента с нормативных показателей на индивидуальный прогресс и личные достижения; г)

© Ефремова Е.В., Полетаева А.С., 2026

развитие у преподавателей компетенций в области мотивационного консультирования и цифровой педагогики. Реализация данной модели способствует формированию осознанного отношения к физической культуре как к личной практике здоровья, преодолевая ригидность формата обязательной дисциплины.

Ключевые слова: мотивационный конфликт, физическая культура, студенты, субъективное благополучие, автономия, персонализация, модульная система, педагогическая поддержка, формирующая оценка, цифровизация, внутренняя мотивация.

Для цитирования: *Ефремова Е.В., Полетаева А.С.* Обязательная дисциплина «физическая культура» в восприятии студентов-гуманитариев «цифрового поколения»: мотивационные конфликты и пути их оптимизации // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 62-67. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_62.

Введение

Современный этап развития высшего образования характеризуется необходимостью решения двуединой задачи: сохранения здоровья студенческой молодежи в условиях нарастающих вызовов гиподинамии и цифровизации, и одновременно – адаптации педагогических практик к психологическим и поведенческим особенностям нового поколения обучающихся. Студенты, относящиеся к «цифровому поколению» или поколению Z (родившиеся после 1995 года), обладают рядом специфических черт: клиповым мышлением, ориентацией на визуальный контент, высокой скоростью восприятия информации, потребностью в немедленной обратной связи, прагматизмом и выраженным индивидуализмом [1, 2, 8]. Для студентов-гуманитариев эти черты часто усугубляются характером их основной учебной деятельности, предполагающей длительную статичную работу с текстами и цифровыми устройствами, что потенцирует риски малоподвижного образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура» остается важнейшим, а зачастую и единственным, институционализированным каналом систематической двигательной активности для большинства студентов [12]. Однако её традиционная, нормативно-ориентированная модель, сложившаяся в индустриальную эпоху, вступает в очевидный конфликт с запросами и ментальностью современного обучающегося [4, 10, 11]. Это приводит к формализации процесса, снижению посещаемости и, как следствие, нивелированию оздоровительного и воспитательного потенциала предмета. Особенно остро эта проблема стоит на первом курсе, в период адаптации, когда закладывается отношение к дисциплине на весь период обучения.

Таким образом, научная проблема заключается в противоречии между социальным заказом на формирование физической культуры личности будущего специалиста и недостаточной эффективностью традиционных педагогических технологий в мотивировании к физкультурной деятельности студентов-гуманитариев «цифрового поколения» [3, 4, 8, 9].

Целью исследования является выявление структуры и содержания мотивационных конфликтов студентов-гуманитариев первого курса в отношении обязательной дисциплины «Физическая культура» и разработка научно-обоснованных путей их оптимизации.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева, в течение 2024-2025 учебного года. В эмпирической части исследования приняли участие 217 студентов-первокурсников (142 девушки и 75 юношей) в возрасте 17-19 лет. Был применен комплекс взаимодополняющих методов:

1) Анкетный опрос, направленный на выявление общего отношения к дисциплине, структуры мотивов посещения (внутренние/внешние), предпочитаемых видов физической активности, оценки условий организации занятий [6];

2) Метод семантического дифференциала (по модифицированной шкале Ч. Осгуда) для оценки глубинных, часто неосознаваемых, коннотаций, связанных с понятиями «Физкультура в вузе», «Идеальное занятие физкультурой», «Спорт», «Мое здоровье» [7]. Обработка данных проводилась методом факторного анализа;

3) Полуструктурированные интервью (n=25) для качественного углубления в причины выявленных установок, анализа нарративов о личном опыте;

4) Педагогическое наблюдение за ходом занятий в разных учебных группах с фиксацией поведенческих реакций, уровня вовлеченности и характера взаимодействия «преподаватель – студент»;

5) Теоретический анализ научной литературы по проблемам физического воспитания, педагогической психологии и социологии поколений.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Структура мотивации. Данные анкетирования показали, что доминирующим мотивом посещения занятий является внешний, негативный мотив – «избегание проблем» (угроза недопуска к сессии, получение неудовлетворительной оценки, выговор). Его отметили 68% респондентов. Внутренние положительные мотивы («получение удовольствия от движения», «желание улучшить физическую форму», «снятие стресса») назвали лишь 23% студентов. Остальные 9% указали на нейтральные или ситуативные причины («привычка со школы», «встреча с друзьями»). Это свидетельствует о выраженном мотивационном конфликте: дисциплина воспринимается не как ресурс для личностного развития, а как административное принуждение.

2. Результаты семантического дифференциала. Факторный анализ оценок по 15 биполярным шкалам [7] позволил выявить три основных фактора (общая объясненная дисперсия – 71,2%):

- Фактор 1. «Оценочно-эмоциональное отношение» (38,4%). Понятие «Физкультура в вузе» получило оценки, сгруппированные вокруг полюсов «скучный/интересный», «принудительный/добровольный», «напряженный/расслабляющий». Доминировали оценки «скучный», «принудительный», «напряженный». В то же время понятия «Спорт» и «Идеальное занятие» ассоциировались с противоположными, позитивными полюсами.
- Фактор 2. «Прагматическая ценность/индивидуальность» (21,1%). Здесь выявился конфликт между восприятием физкультуры как «полезного/бесполезного» и «коллективного/индивидуального». Занятия признавались условно полезными, но при этом навязывающими коллективную, обезличенную форму активности, что противоречит индивидуалистическим установкам поколения Z.
- Фактор 3. «Активность/контроль» (11,7%). Образ вузовской физкультуры тесно связан с полюсами «пассивный» и «контролируемый», в отличие от «активного» и «свободного» образа идеального занятия.

Выводы

В сознании студентов существует разрыв между навязанной, формализованной практикой («Физкультура в вузе») и их внутренними представлениями о ценной, желаемой физической активности («Идеальное занятие», «Спорт»).

Качественные данные интервью позволили конкретизировать причины конфликта:

- несоответствие содержания запросам: «Нас заставляют бегать кроссы или сдавать нормативы, а я хотел бы просто играть в баскетбол или функционально тренироваться» (студент, 18 лет);

- отрицательный прошлый опыт: «Еще со школы ненавижу этот предмет из-за постоянного сравнения и насмешек, когда не можешь выполнить норматив» (студентка, 18 лет);

- негибкость формата: «Занятие строго по расписанию, один вид для всех, нельзя выбрать время или интенсивность под свое состояние» (студентка, 19 лет);

- дефицит современного цифрового сопровождения: «Почему нельзя использовать фитнес-трекеры для учета активности или иметь онлайн-платформу с индивидуальными заданиями?» (студент, 18 лет).

Таблица 1 – Результаты исследования мотивационного конфликта у студентов гуманитарного вуза и предложения по модернизации курса физической культуры

Выявленная проблема / Конфликт	**Предлагаемое направление изменений**	**Конкретные меры / Механизмы**	**Ожидаемый педагогический и психологический эффект**
Конфликт автономии: Жесткая регламентация (вид, время, норматив) противоречит потребности в самостоятельности и выборе	Персонализация образовательного маршрута	Внедрение модульной системы с выбором вида активности, уровня нагрузки и времени занятий. Создание индивидуальных учебных планов по физическому развитию	Повышение внутренней мотивации за счет удовлетворения потребности в автономии. Рост субъективной значимости занятий
Конфликт компетентности: Ориентация на нормативы (сравнение с другими) создает ситуацию неуспеха и снижает веру в свои силы	Смещение акцента с контроля на педагогическую поддержку и личный прогресс	Замена административного контроля на коучинг. Внедрение формирующей оценки: фиксация личных достижений, а не абсолютных нормативов. Цифровой дневник прогресса	Повышение чувства компетентности, снижение тревожности. Формирование установки на саморазвитие вместо соревнования
Конфликт ценности/полезности: Восприятие физкультуры как формальной, нерелевантной потребности в снятии стресса и поддержании тонуса	Актуализация содержания и интеграция в контекст ЗОЖ	Включение современных форматов (функциональный тренинг, ментальные практики, воркаут). Теоретический модуль по основам ЗОЖ, биомеханики, питания. Связь с благополучием	Осознание личной полезности. Трансформация внешней мотивации («надо для зачета») во внутреннюю («хочу для себя»)
Конфликт вовлеченности: Низкая субъективная вовлеченность из-за рутины и отсутствия выбора	Цифровизация и гибкость образовательной среды	Создание цифрового портала для записи, доступа к материалам и учета активности. Накопительная рейтинговая система баллов за разные виды активности (посещение, теория, участие в событиях)	Повышение удобства и прозрачности. Рост вовлеченности через геймификацию и учет разнообразных форм участия
Системный конфликт: Диссонанс между декларируемой целью (здоровье) и методами (принуждение, оценка)	Изменение философии курса: от дисциплины к службе поддержки здоровья и благополучия	Комплексная реализация всех вышеуказанных мер. Переподготовка преподавательского состава в сторону тьюторства и коучинга	Формирование у студентов устойчивой компетенции самоорганизации физической активности и позитивного отношения к ней как к части качества жизни

Пути оптимизации мотивационных конфликтов. На основе полученных данных предлагается модель трансформации педагогического процесса по физической культуре для студентов-гуманитариев, направленная на согласование внешних требований и внутренних мотивов [9].

1. От унификации к персонализации. Внедрение модульной системы выбора, где студент в рамках учебного плана выбирает вид активности (фитнес, игровые виды, единоборства, оздоровительные практики), уровень интенсивности (базовый, продвинутый, оздоровительный) и время занятий из предложенных слотов (циклическая, игровая, единоборства, оздоровительная практика), уровень интенсивности (базовый, продвинутый, оздоровительный) и, частично, время занятий (несколько слотов в неделю). Это позволяет учесть интересы, физическую подготовку и расписание студента, переводя активность из разряда «навязанной» в «выбранную».

2. От контроля к сопровождению. Смещение акцента с административного контроля (посещаемость, нормативы) на коучинг и педагогическую поддержку. Внедрение индивидуальных образовательных маршрутов, где цель — не сдача норматива, а личный прогресс (улучшение показателей выносливости, силы, техники) [5, 6]. Использование цифровых дневников (на базе LMS вуза или мобильных приложений) для фиксации самочувствия, целей и достижений.

3. От формального оценивания к формирующей оценке. Замена жесткой системы зачета/незачета по нормативам на накопительную рейтинговую систему баллов. Баллы начисляются за: систематичность участия; выполнение индивидуального плана развития (персональный прогресс); освоение теоретического модуля (основы ЗОЖ, биомеханики, питания) через онлайн-курсы; участие в массовых физкультурно-спортивных событиях вуза (дни здоровья, турниры, походы).

4. Интеграция цифровой среды. Создание цифрового ресурса (портала или раздела в LMS), который объединяет: расписание и запись на модули; библиотеку учебных материалов (видеоуроки, методички по разным видам активности); возможность интеграции с данными фитнес-трекеров (учет физической активности); чат-бот для ответов на организационные вопросы и мотивационных напоминаний.

5. Актуализация содержания. Включение в программу современных, релевантных запросам студентов форматов: функциональный тренинг, занятия с элементами ментальных практик (йога, стретчинг), воркауты, танцевальные направления, турниры по киберспорту (как интеллектуально-двигательная активность). Это делает содержание предмета актуальным и привлекательным.

Ожидаемые эффекты:

• Снижение мотивационного конфликта за счет смещения баланса от внешнего негативного («избегание проблем») к внутреннему позитивному («интерес», «личная польза») регулированию.

• Повышение субъективного благополучия студентов, так как физическая активность начнет ассоциироваться с возможностью выбора, личным развитием и снятием стресса, а не с принуждением.

• Рост вовлеченности и посещаемости как следствие повышения автономии и чувства компетентности.

• Формирование компетенции самоорганизации физической активности, что является ключевым для долгосрочного поддержания ЗОЖ после окончания вуза.

Выводы

Таким образом, разрешение выявленного мотивационного конфликта лежит не в ужесточении контроля, а в гибкой реорганизации педагогической системы на принципах персонализации, цифровизации и смещения фокуса с формального выполнения на личностно значимый результат и субъективное благополучие студента.

Конфликт интересов

Авторы заявляют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Антипова, Е. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе: социологический анализ / Е. В. Антипова, С. В. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 18–20.

2. Иванова Е.В. Ценность физической культуры в структуре повседневных практик студентов «цифрового поколения» / Е.В. Иванова, А.С. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 12-14.

3. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального вуза / Н. В. Белякова, А. В. Романова, В. Ю. Карпов, Д. А. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 402-407.

4. Карпов, В. Ю. Физическая культура и спорт как факторы социализации студенческой молодежи / В. Ю. Карпов, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев // Научно-технический вестник Санкт-Петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики. – 2004. – № 12. – С. 215-218.

5. Карпов, В. Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Карпов Владимир Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2005. – 39 с.

6. Исследование отношения студентов психолого-педагогического университета к занятиям физической культурой и спортом / А. С. Болдов, А. В. Гусев, В. Ю. Карпов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5(159). – С. 350-356.

7. Осгуд Ч., Суси Дж., Танненбаум П. Приложение методики семантического дифференциала к исследованиям по эстетике и смежным проблемам // Семиотика и искусствометрия. М.: Мир, 1972. С. 278–298.

8. Плешаков, В. А. Цифровое поколение Z: теория и практика // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Т. Д. Сусловой. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2018. – С. 95–100.

9. Рубцова И.В. Студенты гуманитарных вузов: образовательные и карьерные стратегии» / И.В. Рубцова, П.В. Смирнова // Высшее образование в России. – 2021. – Т. 30. – № 2. – С. 44-55.

10. Смирнова Т.А. Мотивация студентов поколения Z к занятиям физической культурой в вузе / Т.А. Смирнова, А.В. Козлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 45-48.

11. Gymez-Rijo, A., Marthnez-Moreno, A., Hernбndez-Mendo, A. Attitudes of University Students towards Physical Education and Sport / A. Gymez-Rijo, A. Marthnez-Moreno, A. Hernбndez-Mendo // Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fнsica y el Deporte. – 2015. – Vol. 15 (58). – P. 361-377.

12. Boldov, A. S. Phonosemantic analysis of the attitudes of psychology students towards physical exercise and sports / A. S. Boldov, A. V. Gusev, V. Yu. Karpov // Economic and Social Development : Book of Proceedings, Moscow, 30–31 october 2017 / Varazdin Development and Entrepreneurship Agency; Russian State Social University. – Moscow: Российский государственный социальный университет, 2017. – P. 364-370.

References

1. Antipova, E.V., Lebedeva, S.V. (2018) Students' attitudes toward physical education classes at the university: a sociological analysis. Theory and Practice of Physical Culture. №5. P.18-20. (in Russian)

2. Ivanova, E.V., Petrov, A.S. (2022) The value of physical education in the structure of everyday practices of students of the "digital generation". Theory and Practice of Physical Culture. №5. P.12-14. (in Russian)

3. Belyakova, N.V., Romanova, A.V., Karpov, V.Yu., Ivanov, D.A. (2019) A study of the motivation for learning activities of students at a social university. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. №10(176). P.402-407. (in Russian)

4. Karpov, V.Yu., Schedrin, Yu.N., Schegolev, V.A. (2004) Physical education and sports as factors in the socialization of student youth. Scientific and Technical Bulletin of the Saint Petersburg State University of Information Technologies, Mechanics and Optics. №12. P.215-218. (in Russian)

5. Karpov, V.Yu. (2005) Managing student education using physical education and sports. Dissertation abstract. Samara. P.39. (in Russian)

6. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu., Sharagin, V.I., Klimova, L.Yu. (2018) A study of the attitudes of students of the psychological and pedagogical university towards physical education and sports. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. №5(159). P.350-356. (in Russian)

7. Osgud, Ch., Susi, J., Tannenbaum, P. (1972) Application of the semantic differential method to research in aesthetics and related problems. Semiotics and artometrics. P.278-298. (in Russian)

8. Pleshakov, V.A. (2018) Digital Generation Z: Theory and Practice. Digital society in the cultural-historical paradigm: Proc. of the International scientific-practical conf.: edited by T. D. Suslova. Kolomna. P.95-100. (in Russian)

9. Rubtsova, I.V., Smirnova, P.V. (2021) Students of humanities universities: educational and career strategies. Higher education in Russia. Vol.30. №2. P.44-55. (in Russian)

10. Smirnova, T.A., Kozlov, A.V. (2021) Motivating Generation Z students to engage in physical education at university. Physical education: upbringing, education, training. №3. P.45-48. (in Russian)

11. Gymez-Rijo, A., Martнnez-Moreno, A., Hernбndez-Mendo, A. (2015) Attitudes of University Students towards Physical Education and Sport. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fнsica y el Deporte. №15(58). P.361-377. (in English)

12. Boldov, A.S., Gusev, A.V., Karpov, V.Yu (2017) Phonosemantic analysis of the attitudes of psychology students towards physical exercise and sports. Economic and Social Development : Book of Proceedings, Moscow. Varazdin Development and Entrepreneurship Agency; Russian State Social University. P.364-370. (in English)

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_62

THE COMPULSORY DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" AT THE PERCEPTION OF THE HUMANITIES "DIGITAL GENERATION" STUDENTS: MOTIVATIONAL CONFLICTS AND WAYS TO OPTIMIZATION

Ekaterina V. Efremova [1], Anna S. Poletaeva [2]

Russian State University of Justice named after V.M. Lebedev [1, 2]
Moscow, Russia

[1] *PhD in Pedagogy, Associate professor of the Department of physical culture*
ph.: +7(905)514-11-18, e-mail: oz.katerina@mail.ru
ORCID 0009-0006-2154-6522
[2] *Teacher of the Department of physical culture,*
ph.: +7(903)129-65-34, e-mail: poletaevaas@rsuj.ru
ORCID 0009-0009-3677-6832

Abstract. At the context of the digital transformation of society and the spread of sedentary lifestyles, the compulsory course "Physical Education" (PE) at universities is becoming critical for the health of young people. However, a persistent contradiction is observed between the objective necessity of physical activity and low subjective motivation for it among students of the "digital generation" (Generation Z), especially among first-year humanities students whose academic activities are predominantly static. ***The aim of the study*** was to identify the specific motivational conflicts among humanities students regarding the compulsory course "Physical Education" and to substantiate pedagogical ways to optimize them. ***Methods.*** The study utilized a combination of theoretical (analysis, systematization, generalization) and empirical methods: questionnaires (n=217), semi-structured interviews (n=25), the semantic differential method for assessing perceptions of the course, and pedagogical observation. ***Results.*** It was found that over 65% of respondents were driven primarily by extrinsic motivation (avoiding academic sanctions), while intrinsic motivation (interest and enjoyment of movement) was weak. The following key motivational conflicts were identified:

1) A value conflict between the socially declared value of health and its low actual significance in the student's hierarchy of everyday values ("here and now");

2) An activity conflict between the standardized, norm-oriented format of classes and individual, often non-sports-related, preferences in physical activity (walking, dancing, individual fitness practices);

3) A digital conflict between the sensory-poor environment of the gym and the hyperstimulating digital environment, which leads to boredom and attention deficit;

4) A communicative conflict between the authoritarian and directive teaching style characteristic of traditional physical education and Generation Z's expectations of collaboration, feedback, and personalization.

Conclusion. The resolution of the identified conflicts is seen not in simplifying the program, but in its qualitative transformation based on the principles of personalization, digital hybridization, and meaning-making. An optimization model is proposed, including: a) the implementation of a modular system for selecting activity types, incorporating modern, non-monetized practices (workout, functional training, martial arts elements, and health-improving gymnastics); b) the integration of digital tools (fitness trackers, game mechanics – gamification, mobile apps for tracking personal progress) as a means of objectifying results and increasing engagement; c) a shift in emphasis from standard indicators to individual progress and personal achievements; d) the development of teachers' competencies in motivational counseling and digital pedagogy. The implementation of this model promotes a conscious attitude toward physical education as a personal health practice, overcoming the rigidity of a compulsory discipline format.

Keywords: motivational conflict, physical education, students, subjective well-being, autonomy, personalization, modular system, pedagogical support, formative assessment, digitalization, intrinsic motivation

Cite as: *Efremova E.V., Poletaeva A.S.* The Compulsory Subject "Physical Education" in the Perception of "Digital Generation" Humanities Students: Motivational Conflicts and Ways to Optimize Them // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 62-67. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_62.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026