


УДК 378.1

https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_2_88

EDN: WQBZVE



Научная статья

О.В. Костромина  , **Д.А. Авдеева**Самарский государственный технический университет
г. Самара, Россия kostroma8181@mail.ru


Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой

Аннотация. В статье актуализируются требования физического воспитания к молодежи, основные подходы к изучению структуры мотивации к занятиям физической культурой. Выявляются особенности мотивации к занятиям спортом и физкультурой у студентов высших учебных заведений. Подчеркивается, что сущность работы педагога заключается в формировании физической культуры человека, разработки новых педагогических и организационных форм, обеспечивающих индивидуально ориентированное физкультурное образование и обучение. В статье делается акцент на том, как мотивировать студентов к повышению активности на занятиях по физической культуре. Выделены факторы, оказывающие влияние на отношение студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой. Описаны и классифицированы мотивы, рассматриваемой категории. Показана роль физической культуры в формировании личности будущего специалиста, формы и методы работы, способствующие мотивации студентов к занятиям физической культурой. Получены результаты позволяют считать, что занятия физической культурой влияют на развитие у студентов отношения к ценности здоровье, личные достижения и ценности индивидуального развития.

Ключевые слова: физическая культура, мотив, мотивация, студенты, двигательная деятельность.

Для цитирования: Костромина О.В., Авдеева Д.А. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 2. С. 88-93. https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_2_88 EDN: WQBZVE

Original article

O.V. Kostromina  , **D.A. Avdeeva**Samara State Technical University,
Samara, Russia kostroma8181@mail.ru

Ways of motivating students of higher educational institutions to physical culture

Abstract. The article actualizes the requirements of physical education for young people, the main approaches to studying the structure of motivation for physical education. The features of motivation for sports and physical education among students of higher educational institutions are revealed. It is emphasized that the essence of the teacher's work lies in the formation of a person's physical culture, the development of new pedagogical and organizational forms that provide individually oriented physical education and training. The article focuses on how to motivate students to increase activity in physical education classes. The factors influencing the

© Костромина О.В., Авдеева Д.А., 2023

Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

attitude of students of higher educational institutions to physical culture lessons are singled out. The motives of the considered category are described and classified. The role of physical culture in the formation of the personality of a future specialist, the forms and methods of work that contribute to the motivation of students to engage in physical culture are shown. The obtained results allow us to consider that physical culture lessons influence the development of students' attitude to the value of health, personal achievements and the values of individual development.

Keywords: physical culture, motive, motivation, students, motor activity.

For citation: Kostromina OV, Avdeeva DA. Ways of motivating students of higher educational institutions to physical culture *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2023;4(2):88-93. (In Russ.). https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_2_88 EDN: WQBZVE

Современный мир, характеризующийся высоким темпом, наличием стрессовых ситуаций, требует от человека высокого уровня физической подготовки и здоровья. Ведущую роль в формировании данных качеств играет физическая культура.

Для продуктивных занятий физической культурой необходимо сформировать у студента систему мотивов и потребностей к физкультурно-оздоровительной деятельности, включенных в его мотивационную сферу.

Теоретическое обоснование проблем мотивации в области физической культуры можно найти в работах Е.П. Ильина, Л.И. Лубышевой, А.Я. Найна, М.И. Станкина, В.А. Щёголева, Е.О. Явдошенко. Большинство из данных теоретиков рассматривают мотивационную сферу не широкого круга молодёжи, а лишь профессиональных спортсменов.

«Мотивация – внутренняя энергетическая сила, определяющая все аспекты поведения человека. В спорте мотивация признана в качестве необходимой предпосылки для того, чтобы спортсмены реализовали свой потенциал» [1, с. 316].

В данной статье затронута тема практической и теоретической разработки проблемы формирования, становления и развития мотивации занятиями физической культурой в рамках учебного процесса студентов технических вузов. Студент (возраст от 18 до 23 лет) – индивид, личность которого уже сформирована, он обладает устоявшейся мотивационной сферой. Это является одновременно положительным и отрицательным фактором. В случае, если студент привык вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, он достаточно успешно осваивает дисциплину «Физическая культура» в ВУЗе. Напротив, молодого человека, игнорирующего занятия физической культурой ранее, достаточно сложно мотивировать на занятия спортом в этом возрасте. Именно поэтому тема поиска пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой в настоящее время достаточно актуальна.

«Физическая культура» как дисциплина входит в обязательную программу всех высших учебных

заведений нашего государства. На данном этапе жизни увеличиваются требования к физической подготовленности студентов, которая им необходима для дальнейшей трудовой и профессиональной деятельности [2, с. 106].

Эффективность занятий физической культурой зависит от положительно направленной мотивации, в свою очередь, зависит как от внутренних побуждений личности, так и от квалификации преподавателей и подбора спортивных мероприятий в учебных заведениях. Последнее достигается грамотной работой преподавателей и тренеров с обязательным индивидуальным подходом к каждому студенту, что является неотъемлемой частью формирования положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Преподавателю физической культуры важно найти контакт со студентами для того, чтобы полноценно передать универсальные компетенции, обучить, вовлечь, убедить перейти к сбалансированному питанию, здоровому образу жизни, физической активности и спорту. Именно педагог определяет собственную профессиональную позицию, ориентируясь на непосредственную жизненную ситуацию, исходя из признания неповторимости, уникальности каждого человека [3, с. 72].

Для изучения особенностей и динамики мотивации студентов к занятию физической культурой нами был проведен анкетирование студентов 2 и 3 курсов факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарского государственного технического университета. Общее количество анкетированных 98 человек. Студенты 1 курса целенаправленно не привлекались к анкетированию, в связи с тем, что у первокурсников сформированность мотивов и потребностей в большей степени зависит от школы, которую они в недавнем времени закончили. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Результаты анкетирования показывают, что часть студентов, даже осознавая роль физической культуры в жизни человека, не видят необходимости в занятиях физической культурой для будущих

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов

Table 1

Results of the student survey

Формулировка отношения к занятиям физической культуры / Formulation of attitude to physical education classes	Количество студентов, выбравших данную формулировку / The number of students who chose this formulation
1. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают иммунитет	88,78%
2. Занятия физической культурой позволяют индивиду выделиться из общества	11,22%
3. Занятия физической культурой нужно только профессиональным спортсменам	18,36%
4. Занятия физической культурой нужно каждому человеку	81,64%
5. Занятия физической культурой необходимы будущему специалисту	67,34%
6. Нет необходимости будущему специалисту в занятиях физической культурой	32,66%

специалистов. Это снижает уровень мотивации студентов в освоении знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Для диагностики мотивации студентов авторами было использовано тестирование. В данном исследовании приняли участие 98 студентов 2 и

3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарского государственного технического университета.

В таблице 2 предоставлен список мотивов, расположенных по мере убывания их значимости для тестируемых студентов.

Таблица 2

Ранжирование мотивов к занятиям физической культурой

Table 2

Ranking of motives for physical education

Место мотива / The place of the motive	Название мотива / Name of the motive
1.	Коррекция и поддержка телосложения
2.	Общение со сверстниками
3.	Положительные эмоции
4.	Развитие и совершенствование физических качеств
5.	Двигательная активность
6.	Подвижные игры и развлечения
7.	Соперничество
8.	Долженствование (объективная сторона)
9.	Долженствование (субъективная сторона)
10.	Физкультурно-спортивные интересы
11.	Привычки
12.	Подражание
13.	Самосохранение здоровья
14.	Интерес к противоположному полу

Как показали исследования, самым влиятельным мотивом к физическим упражнениям является коррекция и поддержка телосложения. Именно поэтому преподавателям целесообразно на уроках физической культуры акцентировать внима-

ние студентов на том, что физические упражнения позволяют сохранить и усовершенствовать своё тело, тем самым выглядеть эстетично в глазах окружающих. Как отметили студенты в комментариях к тесту, комплекс упражнений, корректирую-

щих фигуру, будут интересны, как девушкам, так и юношам.

На втором месте с большим отрывом от первого расположен мотив «Общение со сверстниками». Для использования данного мотива полезно применять групповые формы (подвижные коллективные игры, соревнования). В комментариях к данному тестированию, студенты отметили, что наиболее комфортное общение с однокурсниками происходит в процессе игры в волейбол и баскетбол. Кроме того, тестируемые выступили с предложением наиболее часто использовать данные игры.

На третьем месте оказался мотив «Положительные эмоции». Следует отметить, что к положительным эмоциям, возникающим на занятиях физической культурой тестируемые отнесли: радость, восторг, удовлетворенность, воодушевление, вдохновение и восхищение.

В первую пятерку мотивов (соответственно 4 и 5 место) попали мотивы «Развитие и совершенствование физических качеств» и «Двигательная активность». Следовательно студенты признают значимость движения для поддержания здоровья. В комментариях к тесту студенты отметили, что двигательная активность в течении дня (прогулки, физкультурные паузы, занятия спортом и фитнесом) повышают их работоспособность и стрессоустойчивость.

Необходимо обратить внимание, что в тестирование включены два таких мотива, как мотивы долженствования с точки зрения объективной и субъективной сторон. Смысл этих мотивов связан с мотивами двигательной активности и совершенствования. Низкие показатели последних двух объясняются низкими показателями мотивов долженствования. Есть студенты, которые не осознавали необходимость физической деятельности, они занимаются ею только под влиянием внешних стимуляторов (сдача зачетов по физической культуре). Именно поэтому мотив долженствования с точки зрения объективной стороны оказался значимее, чем мотив долженствования с точки зрения субъективной стороны.

На десятом месте оказался мотив физкультурно-спортивных интересов. Этот показатель отражает тот факт, что в этом возрасте люди практически отрицают существование спортивных интересов в занятиях физическими упражнениями.

Далее следует мотив привычки. Это негативный фактор в занятиях физическими упражнениями, так как привычка не способствует развитию двигательных качеств.

Мотив подражания также является одним из негативных. Этот мотив очень похож на мотив соперничества. Отличие в том, что это также не способствует достижению каких-либо результатов, а

направлено лишь на то, чтобы не быть хуже других студентов.

На предпоследнем месте среди мотивов оказалось самосохранение здоровья. Это свидетельствует о том, что студенты ценят лишь внешнее проявление значимости физической культуры (корректировка фигуры на 1 месте), и не осознают роль физической культуры в уровне внутреннего физического здоровья и иммунитета. Здесь необходима целенаправленная разъяснительная работа педагогов в студенческой среде, например, через разработку Программы, в которой:

- первый раздел будет посвящен теме важности здоровья в жизни человека;
- второй раздел посвящен проблемам по оценке своего здоровья студентами;
- третий раздел поможет усилить положительное отношение студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни.

На основе Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации. Для построения учебного процесса предлагается примерное распределение обязательных учебных часов на освоение основных разделов программы на 4 года обучения: 1-2 курсы по 4 часа (2 пары) в неделю, 3-4 курсы по 2 часа (1 пара) в неделю. Для обеспечения повышения функциональной и двигательной подготовленности, уровня здоровья и физического развития студентов им предлагаются 6-часовые (3 пары) занятия в неделю в спортивных специализациях и секциях спортивного клуба при вузе. Увеличение времени на занятия физическими упражнениями положительно влияет на личность в оздоровительном, воспитательном, образовательном и профессионально-развивающем аспектах.

Заключение

Показатели проведенного исследования открывают широкие возможности для деятельности преподавателей по физической культуре. С их стороны необходима активная пропагандистская деятельность по формированию положительного настроения к занятиям физическими упражнениями. Это должно быть направлено на повышение значимости мотивов сохранения здоровья, повышение физической работоспособности, двигательной активности и создание положительных эмоций от занятий.

Результаты тестирования по выявлению мотивов к занятиям физической культурой возможно

использовать, во первых, для разработки критериев выделения особого типа мотивации – физкультурно-оздоровительной, во-вторых - как Матрицу форм и методов работы, в которой использование тех или иных методов работы зависит от частоты

выбора того, или иного мотива. Это позволит эффективно формировать у студентов мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями, учитывая их интересы, наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности.

Список литературы

1. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. 2020. № 4 (294). С. 316-318. EDN: CHWIFL
2. Штода А.В., Лебединская И.Г., Савченко М.Б., Занина Т.Н. Самоорганизация самостоятельной двигательной деятельности студентов физическими упражнениями // Молодежь – науке - IX. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19-21 апреля 2018 г.; в 2 т. / отв. ред. С.В. Гриненко. Сочи: Изд-во Сочинского гос. ун-та, 2018. Т. 2. С. 105-108.
3. Стародубцев М.П., Сапсаева Т.В. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Человек и образование. 2022. № 2. С. 71-77. <https://doi.org/10.54884/s181570410020613-9> EDN: JXECVH

References

1. Smutina AO. Lichnostnaya motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi = Lichnostnaya motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi. *Young Scientist*. 2020;(4):316-318. (In Russ.). EDN: CHWIFL
2. Shtoda AV, Lebedinskaya IG, Savchenko MB, Zanina TN. Samoorganizatsiya samostoyatel'noi dvigatel'noi deyatel'nosti studentov fizicheskimi uprazhneniyami = Self-organization of independent motor activity of students by physical exercises. In: Grinenko SV. (ed.) *Molodezh' – nauke – IX. Aktual'nye problemy turizma, sporta i biznesa: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. studentov, aspirantov i molodykh uchenykh = Youth – science – IX. Actual problems of tourism, sports and business: materials of Vseros. scientific-practical. conf. students, graduate students and young scientists, 19-21 April 2018, Sochi*. Sochi: Sochi State University Publ.; 2018. Vol. 2. p. 105-108. (In Russ.).
3. Starodubtsev MP, Sapsaeva TV. Organizational aspects of students' motivation for physical culture and sports. *Man and Education*. 2022;(2):71-77. (In Russ.). <https://doi.org/10.54884/s181570410020613-9> EDN: JXECVH

Информация об авторах:

Костромина Ольга Владимировна, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-9973>, email: kostroma8181@mail.ru

Авдеева Дарья Алексеевна, студент 3 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), email: eakolcoba@yandex.ru

Вклад авторов: Авторы внесли равный вклад в исследовательскую работу.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию: 22.01.2023

Одобрена после рецензирования: 10.03.2023

Принята к публикации: 19.03.2023

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Olga V. Kostromina, Associate Professor, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9567-9973>, email: kostroma8181@mail.ru

Daria A. Avdeeva, student, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), email: eakolcoba@yandex.ru

Contribution of the authors: The contribution of the authors is equal.

Conflict of interests: The authors declare that there is no conflict of interest.

Received: 22.01.2023

Approved after reviewing: 10.03.2023

Accepted for publication: 19.03.2023

The authors have read and approved the final manuscript.