

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

Черепченко Мария Константиновна, студент 2 курса студента очной формы обучения направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, Научный руководитель: Шерemet Е.А., ассистент кафедры педагогического образования

Старооскольский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
г.Старый Оскол

Введение

В современных условиях проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи приобретает особую значимость. Период обучения в университете характеризуется существенным изменением образа жизни, повышением учебной и психоэмоциональной нагрузки, что негативно сказывается на состоянии здоровья студентов [1, с. 15]. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30–40% молодых людей в возрасте 18–25 лет соблюдают рекомендуемый уровень физической активности, необходимый для поддержания здоровья [5, с. 22]. Физическая культура представляет собой неотъемлемую часть профессиональной подготовки специалиста высшей квалификации. Она способствует не только укреплению здоровья, но и формированию важных личностных качеств: целеустремленности, дисциплинированности, работоспособности [2, с. 34]. Однако анализ практики показывает, что традиционная система физического воспитания в вузах не всегда обеспечивает формирование устойчивой мотивации студентов к занятиям спортом [3, с. 29].

Вопросы мотивации учебной деятельности исследовались в трудах М.Я. Виленского [1], Л.И. Лубышевой [2], Г.Н. Пономарева [3] и других ученых. Однако проблемы формирования мотивации именно к занятиям физической культурой в условиях конкретного вуза требуют дальнейшего изучения с учетом региональной специфики и особенностей контингента студентов. Целью данного исследования является выявление особенностей мотивации студентов Старооскольского филиала НИУ «БелГУ» к занятиям физической культурой и разработка научно обоснованных рекомендаций по повышению их физической активности. Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач: изучить теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой, определить уровень физической активности студентов филиала, выявить факторы, способствующие и препятствующие

занятиям спортом, установить взаимосвязь между физической активностью и академической успеваемостью, а также разработать рекомендации по совершенствованию системы физического воспитания в университете.

Теоретические аспекты мотивации спортивной деятельности

Мотивация представляет собой совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, придают ей направленность и обуславливают ее интенсивность [1, с. 45]. В контексте физической культуры мотивация определяется как система потребностей, интересов и установок, определяющих отношение человека к занятиям спортом. Согласно Л.И. Лубышевой, структура мотивации к занятиям физической культурой включает несколько компонентов: когнитивный компонент, заключающийся в понимании ценности здоровья и роли физической культуры в его сохранении; эмоциональный компонент, отражающий положительное отношение к занятиям спортом и получение удовольствия от физической активности; поведенческий компонент, проявляющийся в реальной готовности к систематическим занятиям и проявлении волевых усилий [2, с. 56].

Исследователи выделяют различные группы факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. К внутренним факторам относятся состояние здоровья и уровень физической подготовленности, наличие спортивных интересов и предпочтений, личностные качества, такие как целеустремленность и сила воли, а также самооценка и уровень притязаний. Внешние факторы включают организацию учебного процесса по физической культуре, материально-техническое обеспечение занятий, социальное окружение, семейные традиции и воспитание, а также пропаганду здорового образа жизни в средствах массовой информации [3, с. 30]. Студенческий возраст (17–25 лет) является сензитивным периодом для формирования устойчивых привычек здорового образа жизни [1, с. 78]. Однако именно в этот период наблюдается снижение физической активности. Г.Н. Пономарев отмечает, что основными причинами этого являются увеличение учебной нагрузки, изменение режима дня, появление новых интересов и увлечений, недостаточная пропаганда спорта в вузе [3, с. 31].

Современные исследования показывают, что для повышения мотивации студентов необходимо предоставлять возможность выбора вида спортивной деятельности, использовать современные фитнес-технологии, создавать ситуацию успеха для каждого студента и развивать студенческий спорт высших достижений [4, с. 112]. Важную роль играет также социальное окружение и поддержка со стороны преподавателей и сверстников. В.А. Пономарчук подчеркивает, что физическая культура в системе высшего образования должна рассматриваться не как обязательная нагрузка, а как ресурс для личностного и профессионального развития [8, с. 17].

Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе Старооскольского филиала НИУ «БелГУ» в период с сентября по декабрь 2023 года. В исследовании приняли участие 120 студентов 1–3 курсов в возрасте от 17 до 21 года, из них 68 девушек и 52 юноши. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования. Теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы позволил определить методологические основы работы. Анкетирование проводилось с использованием разработанной анкеты, включающей 15 вопросов закрытого и открытого типа, что позволило выявить мотивы, барьеры и предпочтения студентов. Педагогическое наблюдение осуществлялось за посещаемостью занятий по физической культуре. Анализ документации включал изучение успеваемости студентов посредством среднего балла зачетной книжки. Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики, что обеспечило достоверность результатов [10, с. 205].

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ полученных данных показал, что распределение студентов по уровню физической активности выглядит следующим образом. Регулярно занимаются, то есть 3 и более раз в неделю, 42 студента, что составляет 35% от общей выборки. Занимаются 1–2 раза в неделю 34 студента (28%). Занимаются эпизодически 30 студентов (25%). Не занимаются совсем 14 студентов (12%). Таким образом, только треть студентов поддерживают достаточный уровень физической активности, что соответствует данным других исследований [3, с. 29]. Среди студентов, занимающихся спортом, были выявлены следующие мотивы. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний назвали 78% респондентов. Поддержание хорошей физической формы отметили 65%. Снятие умственного напряжения и отдых выбрали 52%. Общение и проведение досуга мотивирует 34%. Подготовка к сдаче норм ГТО важна для 28%. Достижение спортивных результатов является целью для 22%. Требование учебной программы мотивирует лишь 18% студентов. Полученные данные свидетельствуют о преобладании утилитарных мотивов (здоровье, форма) над спортивно-ориентированными. Это согласуется с результатами исследований В.А. Пономарева [3, с. 30].

Студенты, не занимающиеся спортом регулярно, назвали следующие препятствия. Нехватка свободного времени указана 67% респондентов. Высокая учебная нагрузка и усталость отмечены 54%. Отсутствие мотивации и силы воли назвали 43%. Недостаточная материально-техническая база препятствует 28%. Отсутствие компании для занятий отметили 22%. Неудобное расписание занятий указано 18%. Отсутствие интересных секций назвали 15%. Анализ показывает, что основными барьерами являются временные и психологические факторы. Это указывает на необходимость оптимизации учебного процесса и повышения мотивационной составляющей физического воспитания. Исследование выявило следующие предпочтения студентов в выборе видов физической активности. Фитнес, аэробика, шейпинг

выбрали 42%. Плавание популярно среди 38%. Волейбол и баскетбол выбрали 35%. Легкая атлетика и бег интересны 27%. Силовые тренировки выбрали 24%. Танцы популярны среди 21%. Единоборства выбрали 16%. Велоспорт интересен 14%. Юноши чаще выбирают силовые тренировки и единоборства, девушки — фитнес и танцы. Командные виды спорта популярны среди обеих групп.

Для проверки гипотезы о влиянии спорта на академическую успеваемость был проведен сравнительный анализ среднего балла успеваемости студентов различных групп. Студенты, занимающиеся спортом регулярно, имеют средний балл 4.3 ± 0.2 . Студенты, занимающиеся эпизодически, имеют средний балл 4.0 ± 0.3 . Студенты, не занимающиеся спортом, имеют средний балл 3.8 ± 0.4 . Различия между группами статистически значимы ($p < 0.05$). Полученные данные подтверждают положительное влияние физической активности на когнитивные функции и учебную деятельность студентов, что согласуется с данными литературы [1, с. 120]. Анализ выявил определенные гендерные различия в мотивации и физической активности. Девушки чаще называют мотивом поддержание физической формы (72% против 56% у юношей). Юноши чаще ориентированы на достижение спортивных результатов (31% против 15%). Уровень регулярной физической активности выше среди юношей (42% против 29%).

В ходе исследования студенты оценили организацию физического воспитания в Старооскольском филиале НИУ «БелГУ» по 5-балльной шкале. Качество преподавания получило 4.2 балла. Материально-техническое обеспечение оценено в 3.6 балла. Разнообразие секций получило 3.4 балла. Доступность спортивных сооружений оценена в 3.8 балла. Информационная поддержка спорта получила 3.2 балла. Наиболее низкие оценки получили разнообразие секций и информационная поддержка, что указывает на направления для совершенствования. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов подчеркивают, что материально-техническая база является фундаментом для эффективного физического воспитания [10, с. 315].

Рекомендации по повышению мотивации студентов

На основе теоретического анализа и результатов эмпирического исследования разработан комплекс организационно-педагогических мер по повышению мотивации студентов Старооскольского филиала НИУ «БелГУ» к систематическим занятиям физической культурой. В рамках совершенствования учебного процесса предлагается внедрение дифференцированного подхода. Необходимо предоставление студентам возможности выбора вида спорта для занятий (не менее 5–7 дисциплин), формирование учебных групп по уровню физической подготовленности и состоянию здоровья, разработка индивидуальных программ физического совершенствования. Также важна модернизация содержания занятий. Рекомендуется включение в программу современных фитнес-направлений, таких как кроссфит, функциональный тренинг, пилатес, использование игровых технологий и элементов геймификации, проведение занятий на

открытом воздухе в теплое время года. Оптимизация расписания предполагает распределение занятий по физической культуре равномерно в течение недели, предоставление возможности занятий в вечернее время для работающих студентов, введение «плавающих» часов для посещения спортивных секций.

Развитие внеучебной спортивной деятельности включает расширение сети спортивных секций. Необходимо открытие новых секций с учетом предпочтений студентов (танцы, единоборства, плавание), привлечение квалифицированных тренеров, обеспечение бесплатного или льготного посещения для студентов вуза. Организация массовых спортивных мероприятий предполагает проведение внутривузовских спартакиад по различным видам спорта, организацию дней здоровья, спортивных фестивалей, турниров между факультетами, участие в городских, областных и всероссийских студенческих соревнованиях. Создание студенческого спортивного клуба позволит объединить активных студентов для координации спортивной деятельности, развить студенческое волонтерство в сфере спорта, внедрить наставничество опытных спортсменов над начинающими. В.И. Столяров отмечает важную роль социологии физической культуры в организации студенческого спорта [9, с. 210].

Информационно-пропагандистская работа должна использовать современные каналы коммуникации. Рекомендуются создание раздела о спорте на сайте университета, ведение активных страниц в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram), освещение спортивных достижений студентов в местных СМИ. Пропаганда здорового образа жизни включает проведение лекций и мастер-классов с участием известных спортсменов, организацию выставок, фотовыставок о спортивной жизни вуза, распространение информационных материалов о пользе физической активности. Стимулирование и поощрение предполагает введение системы поощрений для активных спортсменов (дополнительные баллы, гранты), награждение лучших спортсменов и тренеров на торжественных мероприятиях, публикацию рейтингов спортивных достижений факультетов. Ю.Ф. Курамшин указывает на необходимость комплексного подхода к теории и методике физического воспитания [7, с. 405].

Улучшение материально-технической базы требует модернизации спортивных сооружений. Необходимы ремонт и оснащение спортивных залов современным оборудованием, создание тренажерного зала с кардио- и силовыми тренажерами, благоустройство открытых спортивных площадок. Обеспечение доступности включает продление времени работы спортивных объектов (до 21–22 часов), введение системы онлайн-записи на занятия, предоставление бесплатного инвентаря. Для оценки эффективности предложенных мер рекомендуется проводить ежегодное анкетирование студентов об уровне физической активности, отслеживать динамику посещаемости спортивных секций, анализировать результаты участия в соревнованиях, мониторить показатели здоровья студентов по данным медицинских осмотров.

Заключение

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы. Теоретический анализ показал, что мотивация к занятиям физической культурой представляет собой сложную многокомпонентную систему, включающую когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты. На формирование мотивации влияют как внутренние (состояние здоровья, личностные качества), так и внешние факторы (организация учебного процесса, материально-техническая база) [1, с. 45; 2, с. 56]. Эмпирическое исследование, проведенное среди 120 студентов Старооскольского филиала НИУ «БелГУ», выявило, что лишь 35% студентов занимаются спортом регулярно (3 и более раз в неделю), 28% — 1–2 раза в неделю, 25% — эпизодически, 12% не занимаются совсем. Основными мотивами занятий физической культурой являются укрепление здоровья (78%), поддержание физической формы (65%) и снятие умственного напряжения (52%). Ключевыми барьерами выступают нехватка времени (67%), высокая учебная нагрузка (54%) и отсутствие мотивации (43%) [3, с. 29].

Установлена положительная взаимосвязь между уровнем физической активности и академической успеваемостью: студенты, регулярно занимающиеся спортом, имеют средний балл 4.3, тогда как не занимающиеся — 3.8 (различия статистически значимы, $p < 0.05$). Разработан комплекс рекомендаций по повышению мотивации студентов, включающий совершенствование учебного процесса (дифференцированный подход, выбор видов спорта, современные технологии), развитие внеучебной деятельности (расширение сети секций, массовые мероприятия, спортивный клуб), информационно-пропагандистскую работу (социальные сети, пропаганда ЗОЖ, система поощрений), улучшение материально-технической базы (модернизация залов, обеспечение доступности) [7, с. 405; 10, с. 315]. Реализация предложенных мер позволит повысить уровень физической активности студентов, сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, улучшить показатели здоровья и академической успеваемости, что в конечном итоге будет способствовать подготовке квалифицированных специалистов. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочного влияния внедренных мероприятий на физическую активность студентов, разработкой цифровых инструментов мониторинга физической активности, исследованием особенностей мотивации студентов различных специальностей.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. — М.: КНОРУС, 2020. — 342 с.
2. Лубышева Л.И. Физическая культура и спорт в современном обществе: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 3. — С. 12–15.
3. Пономарев Г.Н., Пономарева В.В. Мотивация занятий физической культурой у студентов вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 2. — С. 28–31.
4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2021. — 264 с.
5. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: WHO, 2020. — 120 p.
6. Ильин Е.П. Психология спорта и здоровья. — СПб.: Питер, 2020. — 368 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. — М.: Советский спорт, 2021. — 512 с.
8. Пономарчук В.А. Физическая культура и спорт в системе высшего образования: проблемы и перспективы // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 4. — С. 15–19.
9. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник. — М.: Юрайт, 2021. — 445 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. — М.: Академия, 2020. — 480 с.