

УДК 796.06

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1003

Бакулин Н. В., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Bakulin N. V., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Исследование мотивации различных групп студентов к занятиям физической культурой и спортом**

Study of motivation of different groups of students  
to participate in physical education and sport

В данной статье рассматривается вопрос уровня мотивации обучающихся высших учебных заведений физической культурой и спортом, влияния общей технической оснащённости университетов, а также форм и методов работы педагогического состава со студентами. Замотивированность человека вести здоровый образ жизни и заниматься спортом определяется личными качествами, а также целенаправленной деятельностью его самого, в рамках разных условий и причин.

**Ключевые слова:** мотивация; занятия физической культурой и спортом; оздоровительные, деятельностные, соревновательные, развивающие, профессиональные, эстетические, административные, психологические мотивы занятий физической культурой и спортом; фитнес для студентов

This article examines the issue of the level of motivation of students of higher educational institutions to physical education and sports, the influence of the general technical equipment of universities, as well as the forms and methods of work of the teaching staff with students. A person's motivation to lead a healthy lifestyle and play sports is determined by personal qualities, as well as his or her purposeful activity, within the framework of different conditions and reasons.

**Keywords:** motivation; physical education and sports; health, activity, competitive, developmental, professional, aesthetic, administrative, psychological motives for physical education and sports; fitness for student

Современный уровень развития общества диктует образ человека с устойчивыми признаками физического здоровья и потребностью к совершенствованию своих способностей занятием физической культурой и спортом. Вопрос о сохранении, укреплении и совершенствовании здоровья на сегодняшний день весьма актуален. Несмотря на высокий уровень развития медицины и здравоохранения, который позволяет снизить риски различных заболеваний и смертности, однако потенциально способной к совершенствованию подобных навыков группой является подрастающее поколение детей и молодежи.

В соответствии с общероссийскими медико-социальными исследованиями, проведенными среди студентов высших учебных заведений, около 80-85% студентов имеют разного рода отклонения в состоянии своего здоровья, и приблизительно треть поступающих имеет хронические заболевания, которые влияют на образ жизни и физическую активность. Поэтому исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом помогают выявить и понять, как мотивация влияет на выбор занятий и последовательность их выполнения, а также на формирование интереса к физической культуре и спорту в целом [1, 2].

Для исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом используют комплексный подход, который сочетает качественные и количественные методы. Важно учитывать влияние социальных, культурных и индивидуальных факторов на мотивацию студентов.

Под мотивацией подразумевается психическая адаптированность, подготовленность и внутренняя заинтересованность человека на достижение определенных результатов. Не каждый человек способен заставить себя заниматься физической культурой, а уж тем более целенаправленно пойти в спорт зал, или совершить утреннюю пробежку, однако он способен сформировать [2].

Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом может быть разной и зависит от множества внешних факторов. Некоторые виды мотивации:

Оздоровительные мотивы. Возможность укрепить здоровье и провести профилактику заболеваний.

Деятельностные мотивы. Смена деятельности, так как при монотонном исполнении только умственной работы продуктивность труда и усвоения информации снижается.

Соревновательные мотивы. Стремление улучшить свои спортивные результаты, победить соперника и достичь определённого спортивного уровня.

Эстетические мотивы. Желание улучшить внешний вид и впечатление, которое производят на окружающих.

Развивающие мотивы. Спорт формирует определённые качества характера, такие как выносливость, целеустремлённость, сила и другие, которые необходимы для успешной оптимизации жизнедеятельности.

Профессиональные мотивы. Физически подготовленный и здоровый студент более приоритетен для дальнейшей профессиональной деятельности.

Психологические мотивы. Регулярные тренировки значительно улучшают настроение и эмоциональный фон человека, что положительно сказывается на его психике.

Административные мотивы. Занятия физической культурой обязательны для всех учебных заведений, а сдача контрольных нормативов мотивирует студентов заниматься в течение всего учебного семестра.

Также выделяют коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, воспитательные, статусные и культурологические мотивы.

Физическая культура включается в общеобразовательный процесс подрастающего поколения на обязательном базовом уровне для поддержания и развития здоровья нации. На всех уровнях получения образования данная дисциплина включена в обязательную программу в количестве не менее 2-х часов в неделю.

Физические упражнения и занятия спортом достаточно трудозатратное в плане энергии, временных ресурсов, а также зачастую и финансовых затрат дело, в связи с этим круг лиц способных на постоянной и ежедневной основе заниматься значительно сужается и является менее привлекательным занятием. Хотя необходимо отметить, что в последнее время тенденции увеличение числа студентов придерживающихся здорового образа жизни.

Уровень материально-технической оснащённости университета создает основу для благоприятного позитивного развития заинтересованности обучающихся ведения здорового образа жизни. Однако повышение уровня заинтересованности и внутренней мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом всё равно одна из первостепенных и сложнейших задач, стоящих перед преподавателями ВУЗа и тренерами.

Выстраивание образовательного процесса студентов всех направлений, специальностей и возрастов нацелено в первую очередь на непосредственное посещение занятий физической культурой и спортом в рамках учебной дисциплины, улучшение психологического здоровья, развитие физических сил, воли, нравственных качеств и умственных способностей. Преподавателям физической культуры достаточно сложно вовлечь большую массу студентов в оздоровительную и спортивную жизнь университета, не говоря уже о том, чтобы привлекать их для участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях, как внутри ВУЗа, так и за его пределами.

Проведя социологический опрос среди 114 обучающихся 2-3 курса Новосибирского государственного университета архитектуры и дизайна выявлена общая заинтересованность в ведении здорового образа жизни, а также желание посещать занятия в секциях по различным видам спорта. Обучающиеся отмечают, что спортивные помещения достаточно хорошо оснащены, а в рамках учебного процесса применяются разнообразные формы и подходы – это и обучение разным видам спорта, организация групп фитнес направленности, проведение во время занятий общефизических упражнений и гимнастики, возможность посещать разноплановые учреждения и спортивные комплексы. В ходе проведения анкетирования выявлено также взаимосвязь целей и пола опрашиваемых: девушки в большей степени заинтересованы в физической нагрузке для моделирования данных своей фигуры, а молодые люди для улучшения физических качеств своего тела и выносливости.

Как одну из эффективных форм популяризации отмечают проведение бесед по здоровому образу жизни, проведение встреч с интересными людьми, а также мероприятия нестандартных форматов.

Приоритетным направлением выбирается занятия в фитнес залах, индивидуальные тренировки, а занятия командными видами спорта имеют низкий уровень интереса.

Результаты опроса студентов Новосибирского государственного университета архитектуры и дизайна выявили ряд тенденций в их отношении к здоровому образу жизни и физической активности. Как видно из диаграммы, лишь 18% респондентов регулярно посещают занятия физической культурой, а 6% вовлечены в спортивные секции, что свидетельствует о недостаточной массовости систематических тренировок. При этом 24% студентов сознательно придерживаются здорового питания, что может служить позитивным сигналом для дальнейшей популяризации ЗОЖ.

Особого внимания заслуживает низкий интерес к командным видам спорта (17%) и мероприятиям по пропаганде ЗОЖ (13%), что указывает на необходимость поиска новых, более эффективных форматов вовлечения.

Парадоксально, но доля студентов с вредными привычками (6%) оказалась сопоставима с числом занимающихся в секциях, что подчеркивает важность адресной мотивационной работы. На этом фоне относительная популярность фитнеса (8%) подтверждает предпочтение индивидуальных форм активности.

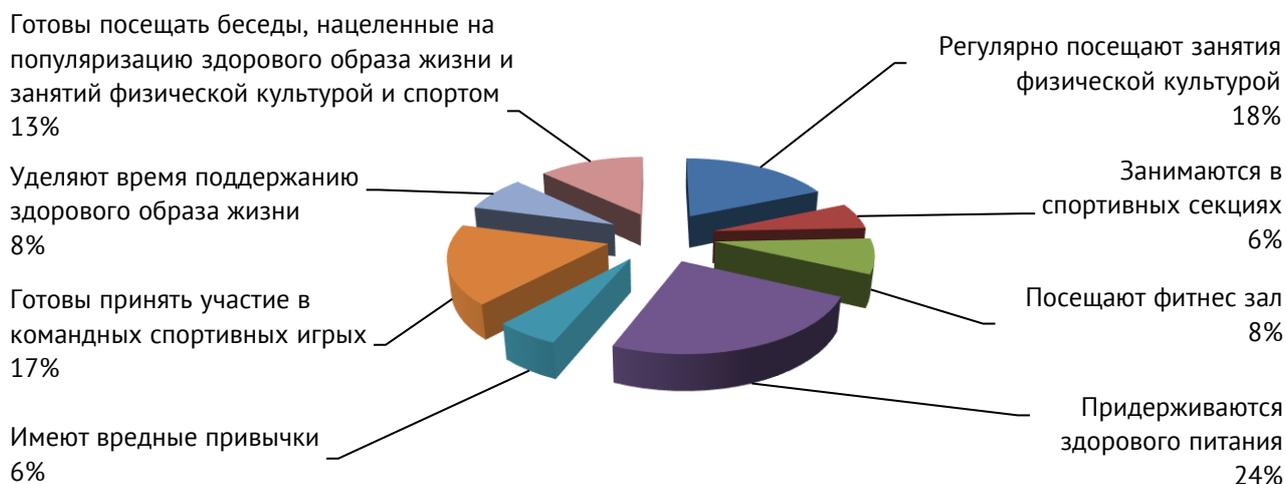


Рис. 1. Распределение форм физической активности и здоровых привычек среди студентов НГУАДИ

Под фитнесом следует понимать как оптимальное сочетание физического и психического здоровья, так и организацию процесса физических занятий с оптимальными нагрузками, направленными на укрепление здоровья. Тем не менее, здесь важно отметить, что основное содержание занятий составляет двигательная активность [3].

Привлекательность фитнеса для студентов вузов связана с несколькими факторами:

Разнообразие видов фитнеса. Студенты могут выбирать индивидуально приемлемые формы занятий. Например, популярны атлетическая гимнастика, баскетбол, кроссфит, аэробика, настольный теннис, фитнес и другие направления.

Возможность получить быстрый эффект. Студенты стремятся к тем видам физической активности, которые дают результаты в повышении физической подготовленности, коррекции фигуры, снижении массы тела.

Эмоциональная насыщенность занятий. Увлекательные формы занятий физической культурой способны увеличить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, что повышает эффективность процесса обучения в целом.

Влияние на здоровье. Систематические занятия фитнесом позволяют справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения, нормализовать эмоциональный тонус, контролировать вес.

Формирование личностных качеств. Фитнес помогает развить свойства и качества личности, которые способствуют более быстрой адаптации к современным условиям социума.

Таким образом, привлекательность фитнеса для студентов вузов связана с возможностью выбора интересных занятий, получения быстрых результатов и положительного влияния на здоровье и личность.

Необходимо отметить, что популяризация занятий физической культурой и спортом должно стать одним из ключевых в рамках воспитательной работе университетов, а также необходимо расширить спектр индивидуальных занятий, доступных для обучающихся и нацеленных на улучшение личностных качества в области физического и психологического здоровья студентов.

### **Библиографический список**

1. Дрокина К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(34).

2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электронный научный журнал. – 2017. – № 6 (36).

3. Платонова Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения РФ/ Т.В. Платонова// Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3. С. 148–150.

4. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316–318.