

УДК 796:323.2

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1036

Степаненко В. В., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Stepanenko V. V., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agrarian University

Факторы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях

Factors motivating students to engage in physical education and sports in
higher education institutions

Статья посвящена изучению мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой в высших учебных заведениях. Для этого изучены факторы мотивации студентов заниматься спортом и физической культурой, а также рассмотрены результаты опроса среди студентов очного отделения, обучающихся в Новосибирском государственном аграрном университете.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, спорт, занятия, физическая культура

The article is devoted to the study of students' motivation to engage in sports and physical education in higher education institutions. To do this, the factors of students' motivation to engage in sports and physical education were studied, as well as the results of a survey among full-time students studying at Novosibirsk State Agrarian University.

Keywords: motivation, health, sports, classes, physical education

В 2022 году Всероссийским центром изучения общественного мнения в сотрудничестве с Федеральным научным центром физической культуры и спорта был проведен социологический опрос, целью которого было выявление мотивации различных категорий населения к занятиям физической культурой. Результаты исследования показали, что более 60 % россиян занимаются спортом или другой физической активностью, однако лишь 38 % из них делают это регулярно. Особенно тревожным является снижение физической

активности среди молодежи в возрасте от 13 до 29 лет: только 41 % данной группы занимается спортом на постоянной основе, при этом легкая атлетика, в частности бег, остается наиболее популярным видом активности.

Среди основных причин, препятствующих молодежи заниматься спортом, выделяются нехватка свободного времени (53 %), высокая нагрузка в учебе и на работе (30 %), плохое состояние здоровья (15 %), а также недостаток финансов и силы воли. В этом контексте особую значимость приобретает развитие мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой. Эта задача требует внимательного подхода со стороны преподавателей физической культуры и ответственных за организацию учебного процесса. Формирование здорового образа жизни среди студентов, улучшение их физического и психоэмоционального состояния, а также развитие социальных навыков и командного духа становятся важными аспектами в условиях растущего стресса и академической нагрузки [1].

В свою очередь, мотивация студентов заниматься спортом в учебных заведениях может быть обусловлена несколькими факторами:

1. Поддержание физического здоровья. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия. Так, например, доказано, что регулярная физическая активность в течение 150 минут в неделю снижает заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) примерно на 40%, инсульт – на 27%, диабет 2 типа – на 58%. [2];

2. Социальные связи. Занятия спортом предоставляют отличную возможность для общения и налаживания дружеских отношений. Командные виды спорта способствуют созданию и развитию чувства единства и принадлежности к группе;

3. Стресс-менеджмент. Учеба может быть источником стресса, и занятия спортом помогают снизить уровень тревожности и улучшить настроение. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии студентов;

4. Поддержка со стороны высших учебных заведений. Наличие спортивных секций, тренеров и доступ к спортивным сооружениям может значительно повысить интерес студентов к занятиям спортом [3].

Таким образом, создание благоприятной среды для занятий спортом в учебных заведениях, а также информирование студентов о преимуществах физической активности могут значительно повысить их мотивацию к спорту.

Также для того, чтобы подробнее выяснить отношение студентов к занятиям спортом в рамках высшего учебного заведения, был проведен опрос среди студентов очного отделения, обучающихся в Новосибирском государ-

ственном аграрном университете. В исследовании приняли участие около 50 студентов 3 курса, среди которых 67,7 % девушек и 32,3 % юношей. Опрос проводился анонимно, анкеты заполнялись респондентами с помощью инструмента «Google формы». Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи сервиса «Google формы», а также таблиц Excel.

В результате опроса было установлено, что 43 % опрошенных занимаются физической культурой самостоятельно, 7 % – пренебрегают этим вообще, а остальные (50 %) выполняют физические упражнения только в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (рис.1).



Рис. 1. Вопрос анкеты: «Занимаетесь ли вы физической культурой систематически?»

Также студентам был задан такой вопрос: «Удовлетворяют ли вас занятия физической культурой, проводимые в университете?». Из них 25 % ответили отрицательно, остальные 75 % – дали положительный ответ (рис. 2). В основном те, кто был недоволен качеством проводимых занятий, объясняли это тем, что отсутствует индивидуальный подход к студентам в случае каких-либо травм и невозможности к полноценному занятию физической культурой и недостатком специального инвентаря для проведения занятий.



Рис. 2. Вопрос анкеты: «Удовлетворяют ли вас занятия физической культурой, проводимые в университете/колледже?»

В ходе опроса было выявлено, что у студентов преобладают личные мотивы, способствующие стремлению к занятиям физкультурой. На вопрос: «Почему вы хотите заниматься физической культурой?» (рис.3), были получены разнообразные ответы, самыми популярными из которых были: «для укрепления здоровья», «для поддержания формы», «хочу иметь красивое тело», и не так много респондентов ответило: «потому что этого требует программа курса» и «для того, чтобы похудеть».



Рис. 3. Вопрос анкеты: «Почему вы хотите заниматься физической культурой?»

На вопрос: «Что бы вы предложили изменить в занятиях физической культурой?», большинство студентов ответили, что их можно было бы дополнить различными фитнесом, силовыми тренировками в тренажерных залах, соревновательными играми. Также поступали предложения об отмене оценивания студентов по нормативным показателям, так как изначально у двух одинаково здоровых студентов могут быть совершенно разные физические способности и данные, а их оценивание по одним и тем же нормативам может оказаться несправедливым [4].

Студентам нелегко мотивировать себя самостоятельно на занятия физической культурой под давлением немалого количества обязанностей, поэтому преподавателю необходимо иметь достаточно большой набор личностных качеств как бонус к умению обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней уверенности студента в его способностях. Под руководством такого преподавателя, ему будет намного легче осознать важность «физической культуры».

В свою очередь, выводы из проведенного опроса студентов Новосибирского государственного аграрного университета указывают на существующие проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Несмотря на то, что большинство респондентов удовлетворены занятиями, значительная доля студентов не занимается физической культурой систематически, что может быть связано с отсутствием индивидуального подхода и нехваткой не-

обходимого инвентаря. Личные мотивы, такие как желание укрепить здоровье и поддерживать физическую форму, преобладают среди студентов, однако они также выражают потребность в более разнообразных и интересных формах активности.

Важно учитывать индивидуальные способности и потребности студентов для повышения их вовлеченности в занятия физической культурой, что требует от преподавателей не только профессиональных навыков, но и личностных качеств для формирования уверенности у студентов в своих силах.

Таким образом, увеличение мотивации студентов заниматься спортом в рамках учебных занятий можно достичь с помощью различных подходов и стратегий. Решениями могут выступать:

1. Внедрение различных спортивных программ и тренировок. Включение различных видов физической активности (командные виды спорта, индивидуальные тренировки, танцы, йога и т. д.) могут помочь привлечь студентов с разными интересами.

2. Развитие информирования и рекламы о спортивных занятиях и тренировках. Активная реклама спортивных мероприятий и программ через социальные сети, плакаты и рассылки для повышения осведомленности помогут не только узнать о новых возможностях, но и моментально ознакомиться с вариантами спортивных занятий.

3. Развитие системы получения обратной связи от студентов и преподавателей. Регулярное получение отзывов от студентов о предлагаемых программах и их корректировка на основе полученной информации может мотивировать студентов к занятиям спорта, благодаря возможности «быть услышанными»

4. Проведение образовательных мероприятий о пользе физической активности для здоровья и психоэмоционального состояния. Проведение образовательных мероприятий о пользе физической активности для здоровья и психоэмоционального состояния может включать лекции, семинары и мастер-классы, на которых эксперты делятся знаниями о влиянии спорта на физическую форму, психическое здоровье и общее самочувствие. Такие мероприятия помогают студентам осознать важность регулярных занятий спортом, формируют здоровые привычки и мотивируют к активному образу жизни [5].

Таким образом, все эти меры могут способствовать повышению интереса студентов к занятиям спортом и улучшению их физического состояния, что положительно скажется на учебном процессе в целом.

Подводя итог, результаты исследования показывают, что мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заве-

дениях зависит от множества факторов, включая уровень занятости, состояние здоровья и финансовые возможности.

Несмотря на высокую осведомленность о пользе физической активности, значительная часть студентов не занимается спортом регулярно. Для повышения уровня вовлеченности необходимо разработать эффективные стратегии, направленные на устранение барьеров и создание благоприятной среды для занятий физической культурой, что в свою очередь будет способствовать улучшению физического состояния, психоэмоционального благополучия и общей успеваемости студентов.

Библиографический список

1. Лубышева Л. И. Национальный проект «Спорт – норма жизни»: алгоритмизация действий // ТипФК. 2020. № 5.

2. Доказательства роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья [Электронный ресурс]. URL: <http://tvercmp.ru/dlya-naseleniya/o-polze-fizicheskoy-aktivnosti/638-dokazatelstva-rol-i-fizicheskoy-aktivnosti-v-sokhraneni-i-ukrepleni-zdorovya.html> (дата обращения: 21.04.2025).

3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / Еременко В.Н. и др. // Современное педагогическое образование. 2018. №3.

4. Онлайн-формы для быстрого сбора статистики [Электронный ресурс]. URL: <https://workspace.google.com/intl/ru/products/forms/> (дата обращения: 21.04.2025).

5. Прокофьева Д.Д., Петров В.В., Огуречников Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-4.