

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

УДК 378 : 796.011.1

<http://doi.org/10.24412/2310-1679-2022-245-119-125>

Наталья Александровна КАРАВАЦКАЯ,

Кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой «Физическая культура и БЖД» ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры», г. Москва, Россия, e-mail: ichnata@mail.ru

Андрей Александрович ПОПОВ,

Кандидат педагогических наук, проректор по развитию и административно-хозяйственной деятельности, доцент кафедры «Физическая культура и БЖД» ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры», г. Москва, Россия, e-mail: popov_aa@mgik.org

Александр Анатольевич ЩЕПЕЛЕВ,

старший преподаватель кафедры «Физическая культура и БЖД» ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры», г. Москва, Россия, e-mail: schepel-v@mail.ru

Аннотация: В статье выявлены аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, психологические и физиологические мотивы, раскрыты понятия долговременной и кратковременной мотивации, а также демотивации. Анализ анкетирования студентов нефизкультурных вузов позволил выявить тот факт, что возрастание их мотивации напрямую связано с увеличением разнообразия учебных и секционных занятий по физической культуре и спорту, а также с устранением монотонности при их проведении. Установлено, что основными факторами стимулирования и повышения мотивированности студентов к физической активности являются: совершенствование качества и содержания занятий по физической культуре, усилие педагогов и тренерско-преподавательского состава для сближения персональных желаний студентов с предметными задачами физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, кратковременная и долговременная мотивация, демотивация, организация физкультурных занятий в вузах.

Для цитирования: Каравцкая Н.А., Попов А.А., Щепелев А.А. Формирование у студентов вузов мотивации к занятиям физической культурой // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2022. № 2 (45). С. 119-125. <http://doi.org/10.24412/2310-1679-2022-245-119-125>

FORMATION OF MOTIVATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE

Natalia A. Karavatskaya, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department "Physical Culture and BZHD" of the Moscow State Institute of Culture, Moscow, Russia, e-mail: ichnata@mail.ru

Andrey A. Popov, Candidate of Pedagogical Sciences, Vice-Rector for Development and Administrative and Economic Activities, Associate Professor of the Department of Physical Culture and BZHD, Moscow State Institute of Culture, Moscow, Russia, e-mail: popov_aa@mgik.org

Alexander A. Shchepelev, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and BZHD, Moscow State Institute of Culture, Moscow, Russia, e-mail: schepel-v@mail.ru

Abstract: The article analyzes the motivational component of students to engage in physical culture in universities, on the basis of it, the main factors of stimulating and increasing their interest are established, aspects of students' motivation for physical culture and sports, psychological and physiological motives are revealed, the concepts of long-term and short-term motivation are disclosed, as well as demotivation. The analysis of the survey of students of non-physical education universities revealed the need associated with increasing the variety of educational and sectional classes in the discipline of elective courses in physical culture and sports, and especially in eliminating monotony during such classes. It has been established that the main factors for stimulating and increasing students' motivation for physical activity are: improving the quality and content of physical education classes, the efforts of teachers and coaching staff to bring students' personal desires closer to the subject tasks of physical education.

Keywords: physical culture, students, short-term and long-term motivation, demotivation, organization of physical education classes in universities.

For citation: Karavtinskaya N.A., Popov A.A., Shchepelev A.A. Formation of motivation among university students to engage in physical culture. Culture and Education: Scientific Informational Journal for Universities of Culture and Arts. 2022. no. 2 (45). pp. 119-125. <http://doi.org/10.24412/2310-1679-2022-245-119-125>

«У каждого человека есть свой интерес в жизни, у кого-то различные науки, у кого-то физическая культура. Интерес — источник энергии, который можно использовать для достижения превосходных результатов в любой области, однако без мотивации человек «далеко не уйдет» в своих желаниях, именно поэтому мотивация является ключом к развитию человека в любой сфере деятельности» [6]

Смугина А.О.

Аналитики Bloomberg на основе данных Организации Объединенных Наций, ВОЗ по народонаселению и Международному банку составляют рейтинг мировых стран по уровню здорового населения в целом. Он учитывает параметры, такие как уровень смертности детского населения и продолжительность жизни, экология и физическая активность, количество потребляемого алкоголя и сигарет. В 2020 году первые три места в этом рейтинге заняли Испания, Италия, Исландия. Россия занимала 95-ое место. Всего исследование охватило 169 государств [8]. Любое социально развитое общество стремится к оздоровлению нации, и следовательно к высокой работоспособности населения, здоровому и крепкому поколению и достойному будущему страны в целом. В связи с вышеизложенным, необходимо мотивировать студентов к занятиям физической культурой не только в рамках вузовской программы, но вне их. Важным фактором

в развитии положительного отношения к занятиям физической культурой современной молодежи является осознание студентами их необходимости.

В настоящее время отношение к физкультуре студентов варьируется от положительно-пассивного до негативного. Это подтверждают результаты опроса, проведенного среди студентов высших учебных заведений в исследовании Пермякова О.М. от 2018 года. [4]. Полученные ответы лишь подтверждают тот факт, что студенты не мотивированы на занятия физической культурой, но этого недостаточно, нужно разобраться в причинах такого отношения.

Из опроса можно сделать несколько выводов:

1. Учащиеся устают от нагрузки на других учебных занятиях, поэтому у них остаётся мало сил на необходимую двигательную активность. Из-за этого они чаще предпочитают не посещать занятия по физической культуре, отдавая предпочтение отдыху или подготовке к другим дисциплинам.

2. Многим студентам не хватает индивидуального подхода в занятиях физической культурой. Каждый человек имеет свои уникальные особенности здоровья, а также все студенты обладают разным уровнем физической подготовки из-за чего занятия в общей группе многим не подходят. Из-за этого многим становится непосильной задачей сдача нормативов, так как они составлены не по индивидуальным критериям.

3. Студенты не считают занятия физической культурой полезными для их здоровья и это не удивительно. После занятий студенты чувствуют усталость. Мышцы болят несколько дней из-за того, что нагрузка большая и непостоянная, поэтому они не видят причин, по которым занятия физической культурой в вузе полезны для их здоровья.

Основным элементом здорового образа жизни является постоянная физическая активность. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, являются источником молодости и долголетия, поддерживают работоспособность, ведут к физическому развитию и духовной гармонии человека. Но очень важно относиться к занятиям осознанно, с пониманием того зачем это нужно. И при составлении плана по физическому воспитанию педагогам и тренерам необходимо учитывать этот момент и учитывать мотивацию занимающихся. «Мотивация - это стимул к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, способный задавать его направление, организацию, активность и стабильность; способность человека удовлетворять собственные потребности» [3]. Если сформулировать кратко, то стремление и готовность что-то делать осознанно означает мотивацию.

Причинами для физкультурно-спортивной деятельности могут стать желание и стремление студента достичь наиболее благоприятных показателей работоспособности и физического состояния. И мотивы причин

делятся на короткие и долгосрочные. Кратковременная причина мотивации – это эмоциональное напряжение, «взрыв», которое заставляет менять обычную жизнь и приступать к любым видам физической деятельности. Повод такого «взрыва» личный, чаще всего, связывается с индивидуальными чертами любого человека и привлекательностью каких-либо мероприятий. Отличительной особенностью мотивации является ежеминутные желания, идеи, которые, как правило, связаны с настроением. Кратковременные мотивы используются лишь для начала изменения своего жизненного устоя. По истечении какого-то периода времени она заканчивается, и стремление заниматься исчезает.

Укрепить стойкое желание современной молодежи не бросать физкультурно-спортивные занятия и включать тренировки в свой привычный режим дня способна долговременная мотивация. Она включает ряд факторов, которые стимулируют студентов заниматься физическими упражнениями с огромным желанием и удовольствием. Многое в достижении долговременной мотивации зависит от педагога и тренера, в том, на сколько грамотно и правильно он организует каждое занятие, на сколько индивидуально подойдет к здоровью каждого ученика, к его физическим способностям, на сколько полно все это будет учтено в разработке программы каждого занятия. Оно должно быть построено так, что не возникает не физическая, не психологическая усталость. [2, 3] Еще один фактор долговременной мотивации заключается в том, что студенту нужны цели и мотивы на занятия спортом. И эти цели разделяются на две группы воздействия: физиологическое и психологическое.

Физиологические мотивы относятся к всему, что связано с совершенствованием физиологических качеств организма: [1, 5]

1. Самым популярным мотивом для молодежи является желание юных людей производить впечатление на окружающих, всегда находиться в форме, обладать привлекательным и идеальным внешним видом.

2. Мотивация к оздоровлению подразумевает стремление укреплять иммунитет, сохранять здоровье, держать организм на постоянном уровне жизненного тонуса. Такие цели подталкивают студентов к занятиям, связанным с небольшой, но при этом постоянной нагрузкой, а также способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Развивающая и познавательная мотивации вызваны желанием открыть и узнать как можно больше возможностей своего тела, развить активность, энергичность, трудоспособность, подвижность, скорость, гибкость, силу, выносливость. Развивающие и познавательные мотивы возникают из желания открывать и узнавать максимально возможные сдвиги своего организма, развивать все двигательные качества.

Психологическая цель связана с желаниями и интересами занимающегося, как личности: [5]

1. Соревнование и конкурирование напрямую связано с стремлением к превосходству других в одном и том же, к высоким оценкам, к личностным особенностям. Именно эти цели и желания стимулируют профессионального спортсмена. Конечно, мотивы соревнования и конкуренции могут быть использованы и на обычных занятиях по физкультуре у учащихся, но следует учитывать, что эти цели индивидуальны, поскольку не каждый студент особо реагирует на такой вид деятельности.

2. Следующие задачи связаны с интересом к коллективным занятиям физкультурой и лишней возможностью встречи и взаимодействия с тренерами и товарищами. Эти мотивы называют коммуникативными.

3. Психологически важные мотивы – интерес не к результату, а к самому процессу. Желание стать дисциплинированными, упорными, самоуверенными, самоорганизованными. Но основной целью мотивации является стремление к психологической разгрузке.

4. Занятия по физкультуре студентов предусматривают еще и административную мотивацию, т.е. за занятия, а также за достижение конкретного результата обучающимся получить зачёт и оценку, т.е. дополнительную мотивацию. Хотя такая мотивация не вызвала искренней заинтересованности и стремления учащихся заниматься спортом, поскольку оценка полученных результатов осуществляется по правилам, не учитывающим состояние здоровья и индивидуальных способностей обучающихся.

Эта мотивация чаще всего негативно влияет на молодых людей и негативно влияет на желание работать в группе. Любой из упомянутых мотивов и их сочетаний способствует тому, чтобы молодежь заинтересовалась посещением занятий физкультурой.

Это влияет на жизненные условия, физическое и психическое состояние студентов, его характер и так далее. Однако долгосрочная мотивация - это не постоянная и бесконечная характеристика. Молодые люди легко могут потерять интерес к занятию физкультурой под воздействием противоположного – негативного мотивационного демотивационного воздействия. Демотивация представляет собой совокупность неблагоприятных факторов, а также определенные неудобства, осознанные студентом, и которые препятствуют реализации определенных действий. Это возникает, если занятие не приносит радость обучающемуся, нежелание, студент принудительно идёт на занятие, требование выполнения каких-либо упражнений выше или ниже, т.е. индивидуальный подход к студентам не реализуется, занятие не приносит видимых результатов, занятие не приносит видимых эффектов.

Проведенный анализ анкетирования среди студентов разных специальностей, курсов вузов не физкультурной направленности выявлены новые данные о необходимости в повышении разнообразия учебных и секционных занятий, в устранении монотонности при проведении их [6].

Традиционная система физического воспитания уже давно устарела и не мотивирует молодежь к занятиям физическими упражнениями. Нормативный подход, который не учитывает интересы, физические способности и особенности студентов, подавляет желание и снижает посещаемость и эффективность физкультурных занятий. Студенты воспринимают эти занятия как ненужный, обязательный предмет без которого им было бы легче учиться. Но физическая нагрузка важна для поддержания здоровья, поэтому важно заинтересовать студентов. Самый верный способ для мотивации к занятиям физической культурой – это разделение предмета на элективные секции (такие как: плавание, борьба, волейбол, теннис, бадминтон и т.д.). Такой способ самый действенный, потому что студенты могут выбрать ту секцию, которая подходит им по состоянию здоровья и которая с большей вероятностью принесёт им удовольствие. Также для подобных занятий важно то, что, если студенту не понравится выбранная секция у него будет возможность перейти в другую без каких-либо проблем. В таком случае студенты будут с большим удовольствием посещать занятия.

В наше время, открыто много фитнес-клубов, спортивных залов, студий танца, йоги и пилатеса, бассейны и т.п.. Появляются новые виды физкультурных занятий, которые завоевывают внимание молодежи. Для увеличения роста мотивации к физической культуре студентам необходимо создавать условия для таких занятий в ВУЗах, для этого необходимо наличие технически оснащенных баз и сооружений, а также квалифицированный персонал.

Поэтому основные факторы повышения и укрепления интереса учащихся к физкультуре - совершенствование качества и содержания занятий физкультурой, усилия педагогов, тренеров, сближение личных желаний учащихся к предметным задачам физического воспитания. К этим факторам относятся: целенаправленность и эффективность занятий, оптимальная физическая нагрузка, персональный подход педагога к ученику, правильное планирование и организация занятий, личная заинтересованность тренера и преподавателя в работе и индивидуальное отношение к занимающимся, живость, эмоциональность, новизна, оригинальность предлагаемых упражнений, хорошая обеспеченность спортивным инвентарем мест для занятий. У молодых людей укрепляется вера в возможности физического совершенствования если виден достигнутый результат, если занятия физической культурой приносят удовольствие.

Список литературы

1. Акопджанян А. А. Методика обучения соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге на начальном этапе подготовки юношей 18-19 лет на основе использования подводящих упражнений / А. А. Акопджанян, Н. А. Каравацкая,

- И. В. Пиворович // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 177-183.
2. *Кренцель И. Г.* Аквааэробика в курсе элективных дисциплин по физической культуре и спорту в рамках реализации ФГОС 3+ в вузе / И. Г. Кренцель, Н. А. Каравацкая, И. В. Пиворович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 3. С. 47-49.
 3. *Мартын И. А.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: психология и образование / Электронный научный журнал. 2017. № 6 (36). [Электронный ресурс] - <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887>. Дата обращения: 23.11.2021.
 4. *Пермяков О. М.* Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения // Novainfo. Научно-методический журнал. 2018. № 81. С. 90-92.
 5. *Слепченко А. Л.* Мотивация как компонент занятий физической культурой // Молодой ученый. Международный научный журнал. 2019. № 19 (257). С.388-389.
 6. *Смугина А. О.* Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. Международный научный журнал. 2020. № 4 (294). С. 316-318.
 7. *Черкасов А. Ю., Мерзликин Д.М.* Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой (по материалам социологического исследования) // Автономия личности. 2020. № 3(23). С. 44.
 8. *Шувалов Н.* Самые Здоровые Страны Мира: на каком месте Россия, Украина и Беларусь... // [Электронный ресурс] - <https://visasam.ru/emigration/vybor/samye-zdorovye-strany.html>. Дата обращения: 22 ноября 2021.

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Журнал принимает к публикации статьи, которые ранее не были опубликованы. Статья должна обладать научной новизной, отражать основные результаты исследований автора, соответствовать общему направлению журнала и быть интересной широкому кругу российской научной общественности.

Статья может содержать (при необходимости) минимум таблиц, формул и графических зависимостей. Статью необходимо завершить выводом (выводами). Все аббревиатуры и научные термины следует раскрыть. Не стоит злоупотреблять интернет-источниками. При их использовании необходимо давать ссылки в соответствии с правилами оформления библиографического аппарата научных статей.

Требования к публикации

1. Текст набирают в редакторе Microsoft Office Word, шрифт – Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5.

2. Объем статьи не должен превышать 15–16 тыс. печатных знаков, включая пробелы, но не более 20 тыс. знаков, включая пробелы.

3. Список литературы располагается в конце статьи в алфавитном порядке, библиографические описания в списке оформляются по ГОСТ 7.05–2008, отсылки по тексту статьи даются в квадратных скобках.

4. К статье прилагаются:

а) аннотация (один абзац 100–250 слов) на русском и английском языках, а также ключевые слова к статье на русском и английском языках;

б) сведения об авторе: ФИО полностью, на русском и английском языках (на английском языке ФИО авторов представляются в одной из принятых международных систем транслитерации, желательно использовать Систему транслитерации Американской ассоциации библиотек и Библиотеки Конгресса (ALA-L C)), место учебы и работы, занимаемая должность, контактный телефон (желательно и мобильный), электронный адрес;

в) рецензия научного руководителя и рекомендация кафедры, где выполняется работа, на бланке учреждения, с заверенной подписью (к статье на соискание докторской степени необходимо представить 2 рецензии специалистов в данной области).

5. Статьи принимаются в двух экземплярах – печатном и электронном. Распечатанный на бумаге текст должен быть идентичен тексту электронного варианта.

Редакционная коллегия оставляет за собой право отбора материалов. Статья, после её одобрения редколлегией журнала, может находиться в редакционном портфеле до года. Отклонённые статьи не возвращаются и не рецензируются.

DEAR AUTHORS!

The journal accepts for publication articles that have not been previously published. The article should have a scientific novelty, should reflect the main results of the author's research, should correspond with the general direction of the magazine and should be interesting to a wide range of the Russian scientific community.

The article can include (if necessary) a minimum amount of tables, formulas, and plots. The article should include a conclusion. All abbreviations and scientific terms should be disclosed. You should not abuse the Internet sources. If their use is necessary you should give references in accordance with the rules of registration of bibliographic apparatus of scientific articles.

Requirements for publishing

1. The text is typed in the Microsoft Office Word, font – Times New Roman, size 14, spacing – 1,5.

2. The scope of article should not exceed 15–16 thousand printed characters, including spaces, but no more than 20 thousand characters, including spaces.

3. References should be located at the end of the article in the alphabetical order, bibliographic descriptions in the list should be drawn up in accordance with GOST 7.05–2008, references in the text of the article should be given in brackets.

4. You should add to the article:

a) the abstract (one paragraph of 100–250 words) in English and Russian, as well as keywords to an article in the Russian and English languages;

b) information about the author: full name, in the Russian and English languages (English name of the authors should be represented in accordance with one of the accepted international system of transliteration, it is desirable to use either the International Standard ISO 9:95 (GOST 7.79–2000) or the system of transliteration of American Library Association and the Library of Congress (ALA-LC), place of study and work, position, telephone number (preferably a mobile), e-mail;

c) review and recommendations of the supervisor of the Department where the work is performed in a form of the institution with certified signature; 2 reviews from the specialists in the certain filed should be added to the article for a reward of Doctorate.

5. Articles are accepted in two copies – printed and electronic. The printed text on the paper must be identical to the text of the electronic version.

The Editorial Board reserves for itself the right to select the materials. The article, after its approval by the editorial board of the journal, may be in an editorial portfolio up to one year. Rejected articles will not be returned and will not be reviewed.

Scientific academic journal "Cultural & Education: Scientific Information Journal for Universities of Culture and Arts" is included by the Higher Attestation Commission under the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation in the List of peer-reviewed scientific journals approved for publication of major scientific results of dissertation research for the award of a scientific degree of doctor and candidate of sciences on the following scientific specialties and the branches of science corresponding to them:

- 24.00.01 – Theory and history of culture (Cultural Studies),
- 24.00.01 – Theory and history of culture (Philosophical Sciences),
- 10.01.01 – Russian literature (philological Sciences).
- 10.01.08 – Theory of literature. Textology (philological Sciences).
- 13.00.01 – General pedagogy, history of pedagogy and education (Pedagogical Sciences),
- 13.00.05 – Theory, methods and organization of social and cultural activity (Pedagogical Sciences),
- 13.00.08 – Theory and methods of professional education (Pedagogical Sciences)

It is published since 2008. It is issued four times a year

The founder of journal is Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
«**MOSCOW STATE INSTITUTE OF CULTURE**»

CHIEF EDITOR – CHAIRMAN OF THE EDITORIAL COUNCIL

UZHANKOV Aleksandr Nikolaevich,

Full Doctor of Philology, Professor, Vice Rector for Research of the Moscow State Institute of Culture,
Honored Worker of Higher Professional Education of the Russian Federation

EDITORIAL COUNCIL

DEPUTY EDITOR

I. A. Esaulov, Full Doctor of Philology, Professor

DEPUTY EDITOR

N. N. Yarosnenko, Full Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EXECUTIVE EDITOR

L. N. Voevodina, Full Doctor of Philosophy, Professor

EDITORIAL BOARD

A. O. Arakelova, Full Doctor of Arts Criticism, Professor,
Honored Worker of the Culture of the Russian Federation

O. N. Astafieva, Full Doctor of Philosophy, Professor,
Honored Worker of the Higher Professional Education of the Russian Federation

N. P. Vidmarovich, Full Doctor of Philology, Professor (Croatia)

E. E. Drobysheva, Full Doctor of Philosophy, Professor (St. Petersburg)

V. A. Esakov, Full Doctor of Cultural Studies, Professor,
Honored Worker of Culture of the Russian Federation,
Honored worker of the General Education of the Russian Federation

L. S. Zorilova, Full Doctor of Cultural Studies, Professor,
Honored Worker of Higher Professional Education of the Russian Federation

I. I. Irkhen, Full Doctor of Cultural Studies, Professor (St. Petersburg)

V. V. Lepakhin, Full Doctor of Philology, Professor (Hungary)

R. A. Litvak, Full Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Honored Worker of the Higher Professional Education of the Russian Federation (Chelyabinsk)

L. S. Maykovskaya, Full Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Honored Worker of the Higher Professional Education of the Russian Federation

V. V. Milkov, Full Doctor of Philosophy

V. V. Motorin, Full Doctor of Philology, Professor (Novgorod)

N. I. Nezhenets, Full Doctor of Philosophy, Professor

E. Yu. Streltsova, Full Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

L. A. Sugay, Full Doctor of Philology, Professor (Slovakia)

E. A. Fedorova, Full Doctor of Philology, Professor (Yaroslavl)

D. V. Shamsutdinova, Full Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Honored worker of science of the Republic of Tatarstan (Kazan)

N. V. Sharkovskaya, Full Doctor of Pedagogical Sciences, Professor