

Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 28–32.

Scientific search: personality, education, culture. 2023. No. 3. Pp. 28–32.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 378. 016

ББК 74.48

DOI: 10.54348/SciS.2023.3.5

Мотивации студентов к занятиям физической культурой

Александр Михайлович Лошачков¹, Андрей Алексеевич Антонов², София Зурабовна Шаламберидзе³

^{1,3}Ивановская государственная медицинская академия, Иваново, Россия

²Верхневолжский государственный агробиотехнологический университет, Иваново, Россия

¹loschakovam@rambler.ru

²a.a.antonov70@mail.ru

³sofiasalamberidze@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения мотивации обучающихся высших учебных заведений к занятиям физической культурой. Показана актуальность и востребованность рассматриваемой проблемы. Приведены данные опроса среди обучающихся по этим вопросам, проведенного в Ивановской государственной медицинской академии и Ивановском государственном университете. Всего в исследовании принимало участие 122 человека (51 мужского и 71 женского пола) различных специальностей и направлений подготовки, за исключением направлений, связанных с физической культурой. В статье представлены рисунки и приведена таблица с указанием мероприятий, которые предлагают обучающиеся для повышения мотивации к занятиям физической культурой. Представлены ответы обучающихся на актуальные вопросы повышения мотивации к занятиям физической культурой. Показано, что основными мотивами для занятий физической культурой являются получение зачета и укрепление индивидуального здоровья. В конце статьи представлены направления, по которым стоит двигаться для решения указанной проблемы повышения мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, повышение мотивации, обучающиеся, занятия.

Для цитирования: Лошачков А.М., Антонов А.А., Шаламберидзе С.З. Мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 28–32. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.5>

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

Motivation of students for physical culture

Alexander M. Loshchakov¹, Andrey A. Antonov², Sofia Z. Shalamberidze³

^{1,3}Ivanovo State Medical Academy, Ivanovo, Russia

²Verkhnevolzhsky State Agrobiotechnological University, Ivanovo, Russia

¹loschakovam@rambler.ru

²a.a.antonov70@mail.ru

³sofiasalamberidze@gmail.com

Abstract. The article deals with the problem of increasing the motivation of university students for physical education. The relevance and relevance of the problem under consideration is shown. The data of a survey among students on these issues, conducted at the Ivanovo State Medical Academy and Ivanovo State University, are given. In total, the study involved 122 people (51 males and 71 females) of various specialties and areas of training, with the exception of areas related to physical culture. The article presents drawings and a table indicating the activities that students offer to increase motivation for physical education. The answers of students to topical issues of increasing motivation for physical education are presented. It is shown that the main motives for physical culture are getting credit and strengthening individual health. At the end of the article, directions are presented in which it is worth moving to solve this problem of increasing motivation for physical education.

Keywords: physical culture, increased motivation, students, classes.

For citation: Loshchakov A.M., Antonov A.A., Shalamberidze S.Z. Motivation of students for physical culture. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura* = *Scientific search: personality, education, culture.* 2023. No. 3. Pp. 28–32. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.5>

Актуальность. В иерархии жизненных ценностей нашего общества индивидуальному здоровью человека отводится самое высокое место. Главным и определяющим фактором здоровья индивида является его образ жизни. Большинство населения во всем мире, в том числе и студенческая молодежь, пользуясь развитием цивилизации, ведут малоподвижный образ жизни. При этом не подвергается сомнению тот факт, что систематические занятия физической культурой позитивно влияют на всю жизнь индивида, укрепляют здоровье, нормализуют образ жизни, делая его здоровьесберегающим, способствуют коммуникации и получению удовольствия от самих занятий. Это касается как здоровых людей, так и лиц с ограниченными особенностями здоровья [Лощаков, Антонов, Махов, Пономарева, Турбачкина, 2022]. Но в настоящее время наблюдается негативная тенденция по уменьшению количества времени, уделяемому для занятий физическими упражнениями. Несмотря на то, что физическая культура – это важнейшая составляющая часть учебно-воспитательного процесса в любом вузе, часто обучающиеся относятся к таким занятиям формально, не прикладывая усилий, а только «отбывают» положенное время. Прослеживается отсутствие интереса к таким занятиям, недооценка их роли в своей жизни и влияния на собственное здоровье. Это проблема не только нашей страны, но и большинства развитых стран мира. Поэтому повышение мотивации к занятиям физической культурой является одной из ведущих задач в современном обществе. Это общемировая проблема, тем более что мотивационные характеристики взрослого населения, стимулирующие к занятиям физической культурой и спортом, в разных странах практически одинаковы [Антонов, Лощаков, Козлова, 2020; Махов, Правдов, Шмелева, Правдов, 2020].

Методы и организация исследования. Целью нашей работы являлось исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой. При этом мы пытались выяснить причины и способы популяризации данных занятий среди студентов как мужского, так и женского пола. Нами были проведены исследования среди обучающихся в Ивановской государственной медицинской академии и Ивановском государственном университете. В ИвГУ мы не исследовали студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура». Респондентами являлись обучающиеся 1-3 курсов таких направлений подготовки ИвГУ, как «Психология», «Психолого-педагогическое образование», «История», «Филология», «Математика». Основным методом исследования, который использовался нами, был опрос обучающихся. В ИвГМА опрашивались студенты 1-3 курсов таких специальностей, как «Лечебное дело», «Педиатрия» и «Стоматология». Всего в исследовании принимало участие 122 человека (51 мужского и 71 женского пола).

Анализ результатов исследования. Первым вопросом, заданным нами студентам, был вопрос о посещении спортивных секций в довузовском времени, то есть в среднем общем или средне-специальном звене и в высшем учебном заведении.

Из представленных на рисунке 1 результатах можно сделать вывод о том, что при переходе от школьного обучения к вузовскому количество занимающихся физической культурой, помимо занятий согласно учебному плану, значительно снижается. Особенно это характерно для лиц женского пола. Среди причин снижения преобладали такие ответы, как «нет желания» (около 31%), «некогда» (около 23%), «переезд в другой город» (5%).

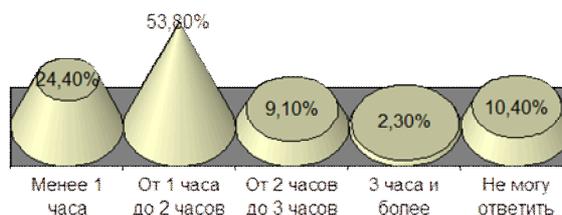


Рисунок 1. Корреляция обучающиеся, посещающих спортивные секции в вузе и довузовское время

Figure 1. Correlation of students attending sports sections at the university and pre-university time

Рисунок 2. Ежедневное время занятий обучающихся вузов в спортивных секциях

Figure 2. Correlation of students attending sports sections at the university and pre-university

Студентам, которые продолжают посещать спортивные секции, проходя обучение в вузе, нами был задан вопрос, сколько времени в день они уделяют физической культуре, если всю нагрузку разделить по 7 дням в неделю. На рисунке 2 приведено количество ежедневной физической нагрузки в часах и процент студентов, который соответствует этим временным показателям.

В данное время не входили обязательные занятия физической культурой, проходящие по учебному плану в вузе. Таким образом, мы видим, что даже те студенты, которые позиционируют себя как занимающиеся спортом и посещающие спортивные секции, имеют недостаточную физическую активность. Поэтому дисциплина «Физическая культура» предоставляет таким обучающимся нужные для укрепления здоровья до-

полнительные часы физической активности.

Также важным вопросом было выяснение основной цели посещения занятий физической культурой, которые проводятся согласно учебному плану и являются обязательными для посещения всеми обучающимися.

У многих студентов, по данным опроса, основной целью посещения занятий по физической культуре в вузе является сдача зачета (рисунок 3). Также обучающиеся подчеркивали, что без этого критерия они совсем не посещали бы занятия. Кроме того, негативным проявлением этого мотива является то, что после получения зачета мотивация к занятиям физической культурой пропадает. То есть необходимо сместить акцент с мотива как цели на мотив как деятельность. Положительным моментом является тенденция к уменьшению

этого мотива при возрастании курса обучения, но все равно данный мотив является главенствующим на всех курсах. Положительным моментом является увеличение количества обучающихся, считающих основной целью посещения таких занятий укрепление индивидуального здоровья. Эта тенденция увеличивается от курса к курсу.

Следующим вопросом нами было выяснено отношение обучающихся к обязательным занятиям физической культурой, которые проводятся согласно учебному плану (рисунок 4). Положительно относятся к занятиям физической культурой более половины студентов и с увеличением студенческого стажа этот показатель растет. На рисунке представлены средние показатели.

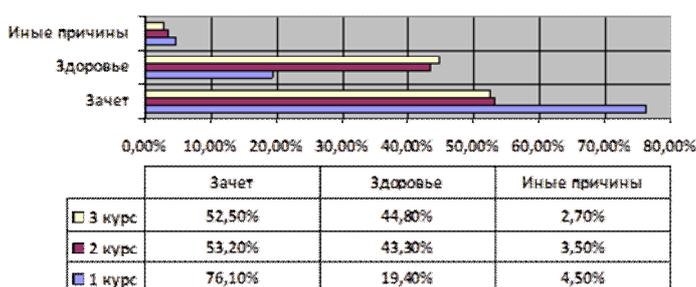


Рисунок 3. Мотивы обучающиеся, посещающих учебные занятия по физической культуре

Figure 3. Motives of students attending physical education classes

С учетом гендерного аспекта на 1 курсе мужчины составляли 55,4%, женщины – 51,2%. На втором курсе эти показатели были 67,9% и 57,1%, а на третьем – 67,8% и 56,7% соответственно. Имеет место тенденция к снижению отрицательного отношения к занятиям по физической культуре. Так, имея на 1 курсе средний показатель 30,6% (мужчины – 33,8%, женщины – 27,4%), наблюдается его снижение на 2 курсе до 9,2% (мужчины – 11,4%, женщины – 7,0%). Студенты 3 курса относились отрицательно к занятиям только в 4,1% случаев (мужчины – 4,9%, женщины – 3,3%). Мы видим возрастающую с каждым курсом тенденцию положительного отношения к занятиям физической культурой вследствие приобретения жизненного опыта, вероятного ухудшения здоровья, появления хронической патологии, появления осознанной уверенности в положительном влиянии физической культуры на свое физическое, психическое и социальное здоровье.

Изучая причины безразличного и отрицательного отношения к занятиям физической культурой, нами отмечено, что только 24,3% обучающихся были удовлетворены качеством преподавания этой дисциплины и 49,8% респондентов – не удовлетворены проводимыми занятиями. Среди главных причин недовольства были указаны формальный подход к проведению занятий (около 30%), недостаточная материальная база, недостаточное количество преподавателей и отсутствие ус-

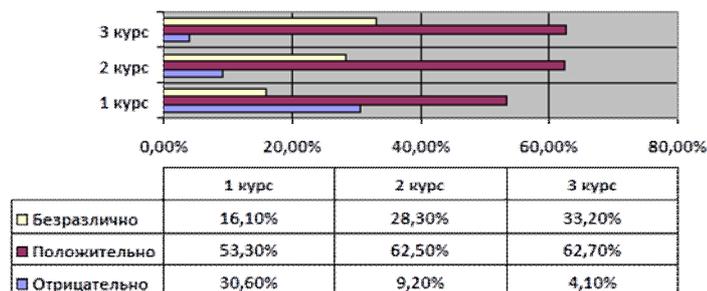


Рисунок 4. Заинтересованность обучающихся вуза в дисциплине «Физическая культура»

Figure 4. The interest of university students in the discipline “Physical Education”

ловий и материального оснащения для полноценного занятия (около 12%), занятия на свежем воздухе в несоответствующую погоду, например, дождливую (около 11%). По мнению студентов, при подъеме качества преподавания, использовании современных методик преподавания, сокращении пустующих ставок профессорско-преподавательского состава, обновлении материального оснащения, более широком использовании спортивного зала в ненастную погоду возможно еще большее снижение отрицательных и безразличных подходов со стороны студентов к дисциплине «Физическая культура».

Нами задавался вопрос о самооценке образа жизни обучающихся для сравнения этого показателя с показателями физкультурной активности студентов. Мы получили результаты (рисунок 5), которые говорят об их соотношении. Так, по данным самооценки, практически не ведут здоровый образ жизни или не считают его здоровым 70,8% обучающихся первых трех курсов обоих вузов. При этом только около 12% обучающихся категорически отрицают ведение здорового образа жизни и не собираются это делать ни при каких условиях. Представленные цифры как показатели нездорового образа жизни соотносятся с пониженной физкультурной активностью студентов, что позволяет сделать вывод об общих причинах и механизмах, которые позволяют студентам делать такие самооценки.

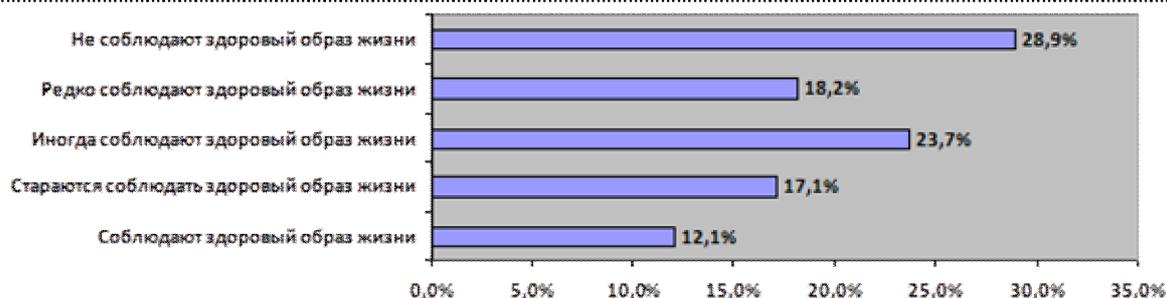


Рисунок 5. Самооценка обучающимися вуза своего образа жизни

Figure 5. Self-assessment by university students of their lifestyle

Также мы предлагали обучающимся ответить на вопрос о тех мероприятиях, которые бы стоило провести для повышения мотивации к занятиям физической культурой, заинтересованности обучающихся в занятиях этой дисциплиной и посещения спортивных секций. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Мероприятия для повышения мотивации занятий физической культурой по данным самооценки обучающихся

Table 1. Measures to increase the motivation of physical culture lessons according to students' self-assessment

№	Перечень мероприятий	Мужчины, %	Женщины, %	Средний показатель, %
1.	На занятиях отрабатывать виды спорта по желанию студента	43,1	37,2	40,15
2.	Восполнить недостающий профессорско-преподавательский состав и усовершенствовать материально-техническую базу	33,2	32,8	33,0
3.	Разрешить посещение спортивных секций вместо учебных занятий по физической культуре	19,2	29,4	24,3
4.	Развивать и совершенствовать на занятиях навыки, необходимые в практической жизни (например, умение плавать)	11,6	18,4	15,0
5.	Сделать выполнение контрольных нормативов необязательными для получения зачета	10,7	17,1	13,9
6.	Расширить количество занятий в спортивном зале в ненастную погоду	3,3	12,6	7,95
7.	Учитывать состояние здоровья в дни проведения занятий по физической культуре	–	4,6	2,3

Согласно данным опроса, практически каждый обучающийся предложил одно или несколько мероприятий по улучшению качества проведения занятий по дисциплине «Физическая культура». Следовательно, студенты в своей основной массе не пассивно относятся к занятиям, а пытаются их изменить, улучшить качество, а не вовсе отказаться от них.

Значительное количество студентов в своих мероприятиях пытаются уменьшить выдаваемую на занятиях нагрузку или снизить ее, сделать необязательным выполнение общепринятых нормативов или предусмотреть отказ от проведения занятия по желанию студента, без предоставления заключения от медицинского работника. Третья часть обучающихся предлагает мероприятия, связанные со значительными финансовыми затратами для вуза, которые потребуются при массовом обновлении и приобретении спортивного инвентаря.

Пятая часть студентов готова посещать спортивные секции и заниматься в них спортом при условии освобождения от занятий физической культурой по учебному плану с автоматическим получением зачета за посещение спортивных секций.

Самая значительная часть студентов предлагают перестроить занятия под личные предпочтения и заниматься на учебных занятиях теми мероприятиями, которыми они хотят, например, определенными упражнениями какого-либо вида спорта (к примеру, совершенствование фигуры у женщин или у мужчин сило-

вые упражнения для формирования атлетической фигуры) [Лошаков, Турбачкина, Масаева, 2018]. Предлагалось увеличить количество видов спорта, включение национальных видов спорта [Карасева, Турбачкина, Лошаков, 2019; Лошаков, 2022].

Обучающиеся должны широко использовать физическую культуру как один из главных социально-духовных конструктов саморазвития и самосовершенствования. Занятия физической культурой – это фундамент самостоятельного, инициативного самовыражения студента, они требуют творческого подхода без использования шаблонов. Это благополучная основа будущего профессионального труда, который предстоит студентам после окончания высшего учебного заведения. И, наконец, отношения между обучающимися, возникающие в процессе занятий физической культурой, формируют прочные коммуникации в социальной и профессиональной сфере, которые в недалеком будущем ожидают студентов. Таким образом, физическая культура – это одно из важных практических компонентов стремления к улучшению не только физического, но психического и социального здоровья, но и формирования культуры здоровья студента [Лошаков, 2020].

Выводы. Все мероприятия, предлагаемые студентами, можно обобщить, разрабатывая направления работы по повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Первое направление должно свести к минимуму

принуждения к занятиям физической культурой. Это касается обязательного выполнения нормативов и не-пременного посещения занятий учебного плана. Физические занятия легко можно заменить посещением спортивных секций с выступлением за вуз на соревнованиях разного уровня, в том числе межстуденческих. Зачастую нежелание заниматься, по ответам студентов, связано с большой нагрузкой в определенные дни на других кафедрах, а не является абсолютным на все времена.

Второе направление касается возможности адаптировать физкультурные занятия под себя, что придаст дисциплине «Физическая культура» возможность самореализации обучающихся, а это, в свою очередь, безусловно поднимет к ней интерес.

Третье направление заключается в том, чтобы физическая культура должна потенциально максимально воплотить в жизнь те задатки, которые есть у обучающегося. Преподавателю необходимо разглядеть и помочь реализовать у студента те возможности, которые остались нереализованными на предыдущих этапах обучения. В этом случае у обучающихся будет истин-

ная заинтересованность в занятиях физической культурой. Тем более, что людей, показывающих в перспективе хорошие спортивные результаты, можно направить в соответствующие спортивные секции с освобождением от обязательных посещений занятий.

В результате проведенного исследования выявлено, что основным мотивом у студентов для занятий физической культурой является мотив получения зачета и только на втором месте следует мотив укрепления индивидуального здоровья. Преобладание прагматического мотива снижает эффективность усилий здоровьесбережения и предполагает корректировку по изменению направленности мотивов на гуманистические и мотивы личностно-профессионального развития. Необходимо также помнить, что показатели физической активности и показатель здоровья коррелируют между собой и тесно взаимосвязаны. Поэтому можно предположить, что повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой способно привить многим из них основы здорового образа жизни, сохранить и укрепить здоровье.

Список источников

- Антонов А.А., Лоцаков А.М., Козлова В.А. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой у дошкольников // Научный поиск. 2020. № 3 (37). С. 60-62.
- Карасева Т.В., Турбачкина О.В., Лоцаков А.М. Развитие ценностно-мотивационного компонента культуры здоровья будущего педагога средствами физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 25-27.
- Лоцаков А.М. Развитие национальных видов спорта как основа здоровьесбережения подрастающего поколения // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2022. С. 286-288.
- Лоцаков А.М. Формирование ценностно-мотивационного компонента культуры здоровья студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта // Научно-теоретический журнал. 2020. № 5 (183). С. 521-525.
- Лоцаков А.М., Антонов А.А., Махов А.С., Пономарева Г.В., Турбачкина О.В. Физическая активность как обязательное условие благополучия лиц с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. 2022. Т. 92. № 4. С. 16-18.
- Лоцаков А.М., Турбачкина О.В., Масаева К.Р. Формирование культуры здоровья женщин средствами физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 253-258.
- Махов А.С., Правдов М.А., Шмелева Е.А., Правдов Д.М. Вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом за рубежом // Научный поиск. 2020. № 3 (37). С. 52-57.

References

- Antonov A.A., Loshchakov A.M., Kozlova V.A. Formation of motivation for systematic physical culture classes in preschoolers. *Nauchnyj поиск = Scientific search*. 2020. No. 3 (37). Pp. 60-62. (In Russ).
- Karaseva T.V., Turbachkina O.V., Loshchakov A.M. Development of the value-motivational component of the health culture of the future teacher by means of physical education. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2019. No. 3. Pp. 25-27. (In Russ).
- Loshchakov A.M. Development of national sports as the basis of health saving of the younger generation. In: Physical education in the conditions of modern educational process: collection of materials of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation. Shuya: Shuya branch of IvSU, 2022. Pp. 286-288. (In Russ).
- Loshchakov A.M. Formation of the value-motivational component of the students' health culture // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal = Scientific and Theoretical Journal*. 2020. No. 5 (183). Pp. 521-525. (In Russ).
- Loshchakov A.M., Antonov A.A., Makhov A.S., Ponomareva G.V., Turbachkina O.V. Physical activity as a prerequisite for the well-being of persons with disabilities. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura = Adaptive physical culture*. 2022. Vol. 92. No. 4. Pp. 16-18. (In Russ).
- Loshchakov A.M., Turbachkina O.V., Masaeva K.R. Formation of culture of women's health by means of physical culture. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta = Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2018. No. 12 (166). Pp. 253-258. (In Russ).
- Makhov A.S., Pravdov M.A., Shmeleva E.A., Pravdov D.M. Involvement of the population in systematic physical culture and sports abroad. *Nauchnyj поиск = Scientific search*. 2020. No. 3 (37). Pp. 52-57. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 09.02.2023; одобрена после рецензирования 09.03.2023; принята к публикации 27.06.2023.

The article was submitted 09.02.2023; approved after reviewing 09.03.2023; accepted for publication 27.06.2023.