

DOI 10.15826/spp.2023.4.87
УДК 378.172

**МОТИВАЦИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Т. А. Фассахова, И. М. Добрынин

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация: Статья посвящена определению мотивов, обуславливающих направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов и выявлению ограничивающих факторов, мешающих студентам заниматься физической активностью. Проведен анкетный опрос студентов Уральского федерального университета. В исследовании приняли участие 1047 человек в возрасте 18–21 год. Исследование показало, что главными мотивами к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (оздоровительный мотив), чуть меньше респондентов занимаются физическими упражнениями с целью приобретения дополнительной уверенности в себе и преобразования внешности (эстетический мотив). Также данные анкетного опроса позволяют говорить о том, что в данном возрасте еще отсутствует потребность в воздействии физических упражнений на организм, состояние здоровья, работоспособность, красивое телосложение воспринимается как данность, занятия физической культурой не воспринимаются как средство повышения качества жизни.

Ключевые слова: мотив, физические упражнения, самостоятельные занятия, оздоровительный мотив, преобразование внешности.

Для цитирования: Фассахова Т. А., Добрынин И. М. Мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов вуза // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 45–52.

MOTIVATION FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

T. A. Fassakhova, I. M. Dobrynin

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the definition motives that determine the orientation of independent physical exercises for students and identifying limiting factors that prevent students from engaging in physical activity. A questionnaire survey of students of the Ural Federal University was conducted. The study involved 1,047 people aged 18-21 years. The study has shown that the main motives for self-exercise are the desire to maintain health throughout life (wellness motive). Slightly fewer respondents engage in physical exercise in order to gain additional self-confidence and transform their appearance (aesthetic motive). Also, the data from the questionnaire suggest that at this age there is still no need for the effects of physical exercise on the body, health, efficiency because a beautiful physique is perceived as a given and physical education is not perceived as a means of improving the quality of life.

Keywords: motive, physical exercises, self-study, wellness motive, transformation of appearance.

For citation: Fassakhova T. A., Dobrynin I. M. Motivation for independent physical education among university students // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.4. P. 45–52.

Введение. В современном мире все больше сфер жизнедеятельности переносятся в он-лайн сферу, образование – не исключение. Современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта становится причиной постепенного снижения двигательной активности молодежи. Студенты сталкиваются с высокими учебными нагрузками, многие из них работают дистанционно. На сегодняшний день практика свидетельствует об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых и других хронических и инфекционных заболеваний, в том числе из-за «двигательного голода» [4].

Здоровье и успешное освоение образовательной программы Вуза студентом взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью повышения двигательной активности и физических упражнений помогает улучшить адаптационные возможности организма, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура» в 5 семестре должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную

потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании.

Теоретический анализ литературы указывает на то, что в условиях профессионального образования существует множество исследований, направленных на выявление мотивации к занятиям физической культурой и спортом, однако вопрос мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями мало изучен [2,3,5].

Целью данной работы является определение мотивов, обуславливающих направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов и выявление ограничивающих факторов, мешающих студентам заниматься физической активностью.

В научном дискурсе достаточно часто обсуждается проблема мотивации, ведется много споров о преобладании внешних и внутренних мотивов. Большинство исследователей выделяет: внешнюю, внутреннюю, положительную, отрицательную, устойчивую мотивацию. Внешняя мотивация не связана напрямую с потребностью субъекта в физической активности, а ориентирована на внешние стимулы (вознаграждения). Внутренняя мотивация предполагает удовольствие от самой деятельности, потребность и интерес в повышении эффективности своей деятельности. По мнению Е. П. Ильина, «мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами [1]. В нашем исследовании под мотивацией мы будем понимать – совокупность мотивов, детерминирующих поведение личности, направленных на удовлетворение потребностей.

На основе анализа научной и учебно-методической литературы по проблеме мотивации физкультурно-спортивной деятельности нами сформированы следующие группы мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Оздоровительные: цель деятельности – укрепление и сохранение своего здоровья, профилактика заболеваний.

Эстетические, психоэмоциональные: цель деятельности – желание изменить внешний облик, улучшить впечатление, производимое на других людей (совершенствование телосложения, повышение самооценки, уверенности в себе). Эта группа взаимосвязана с развитием «моды» на занятия физической культурой.

Коммуникативные мотивы. Цель – стремление к общению. Занятия физической культурой в группе единомышленников, с целью обрести новые знакомства. Например, занятия в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, спортивные игры и т.п.), являются одной из существенных мотиваций к ведению активного образа жизни. Совместные занятия физическими упражнениями обуславливают развитие коммуникации между социальными и половыми группами.

Двигательно-деятельностные мотивы. Цель – Повышение работоспособности. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к больше-

му числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых [7].

Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация обеспечивается мотивами конкуренции, стремлением студента ставить новые цели и достигать их. Познавательные – развивающие мотивы связаны так же с потребностью в саморазвитии, самопознании своего организма. Данная мотивация тесно связана с соревновательными мотивами, стремлением совершенствоваться в рамках занятий физической культурой и спортом.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физической культурой благотворно воздействуют на психическое состояние молодёжи, особенно обучающейся. Занятия физическими упражнениями снижают эмоциональное напряжение, препятствуют развитию стресса, способствуют положительному психоэмоциональному фону, восстанавливается психическая работоспособность. Удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями, связано с выделением гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина

Культурологические мотивы. Мотивация к занятиям, имеющая культурный аспект тесно связана с воздействием общества, социальных институтов, культурной среды, средств массовой информации [6,7].

Методы и организация исследования. Для выявления отношения студентов к занятиям физической культурой как явлению общественной жизни и определения приоритетных мотивов, побуждающих к самостоятельным занятиям физической культурой, нами был проведен анкетный опрос студентов Уральского федерального университета. Сбор эмпирических данных проводился в 2020–2022 гг. В исследовании приняли участие 1047 человек – молодые люди 18–21 года.

В общей выборке 72,5% – женщины, 27,5% – мужчин; из них 38,9% – 18 лет, 31,2% – 19-ти летнего возраста и 17,8 – 20-ти; 94,6% выборки не состоят в браке, 4% – живут в гражданском браке. 99,8% общего числа исследуемых молодых людей детей не имеют.

Студентам предлагалось ответить на 2 вопроса: «Что их может мотивировать заниматься самостоятельно физическими упражнениями» и «Что им мешает регулярным занятиям физической активностью?».

Результаты и их обсуждение. Исследование показало (рисунок 1), что побудительной силой, заставляющей 44,2% студентов заниматься физическими упражнениями является желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (оздоровительный мотив), 38% занимаются физическими упражнениями с целью приобретения дополнительной уверенности в себе и преобразования внешности (эстетический мотив).

Остальные мотивы встречаются редко. Лишь 8% обучающихся считает, что физические упражнения позволят им снять психическое напряжение и справиться с отрицательными эмоциями (психолого-значимые мотивы).

В равной степени мотивация к занятиям физическими упражнениями затрагивает потребность студента достичь определённого уровня физического развития, улучшить собственные результаты (познавательные – развивающие и конкурентные мотивы), коммуникативные мотивы 6 %).

Наименьшее количество студентов (2 %) занимаются физическими упражнениями с целью повысить работоспособность (двигательно-деятельностный мотивы) и завести новых друзей и знакомых. 1 % учащихся ответили, что самостоятельно занимаются, потому что ими движет желание быть похожими на других (культурологический мотив).

Процентное распределение респондентов по количеству ответов на вопрос «Что может мотивировать Вас заниматься самостоятельно физическими упражнениями» представлено на рисунке 1.

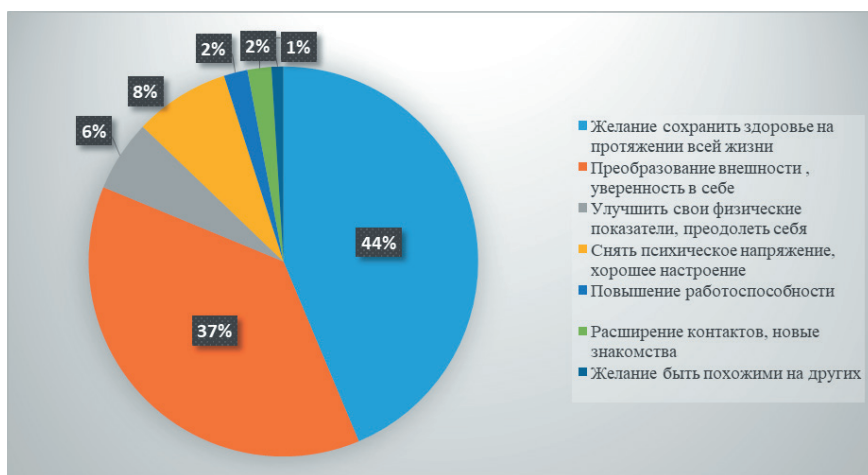


Рисунок 1. Процентное распределение респондентов по количеству ответов на вопрос «Что может мотивировать Вас заниматься самостоятельно физическими упражнениями»

По мнению студентов самостоятельным занятиям препятствует отсутствие свободного времени, так считает 23,8 % опрошенных. В равной степени мешает самостоятельным занятиям несформированность привычки к постоянной двигательной деятельности (17,9 %), лень (17,6 %), сказывается усталость после учебы (16,5 %). 11,1 % опрошенных отметили отсутствие перспектив для продолжения спортивной карьеры. Плохое состояние здоровья не позволяет заниматься только 3 % студентов.

Наименьшее количество ответов набрали такие варианты как: отсутствие спортивных секций рядом с домом, удаленность спортивных объектов, отсутствие ценности здорового образа жизни и здоровья, недостаточно средств для занятий спортом, отсутствие перспектив для спортивной карьеры (менее 2 %). Стоит отметить тот факт, что

вариант: ничего не мешает, занимаюсь регулярно выбрали лишь 1% респондентов. Результаты представлены на рисунке 2.

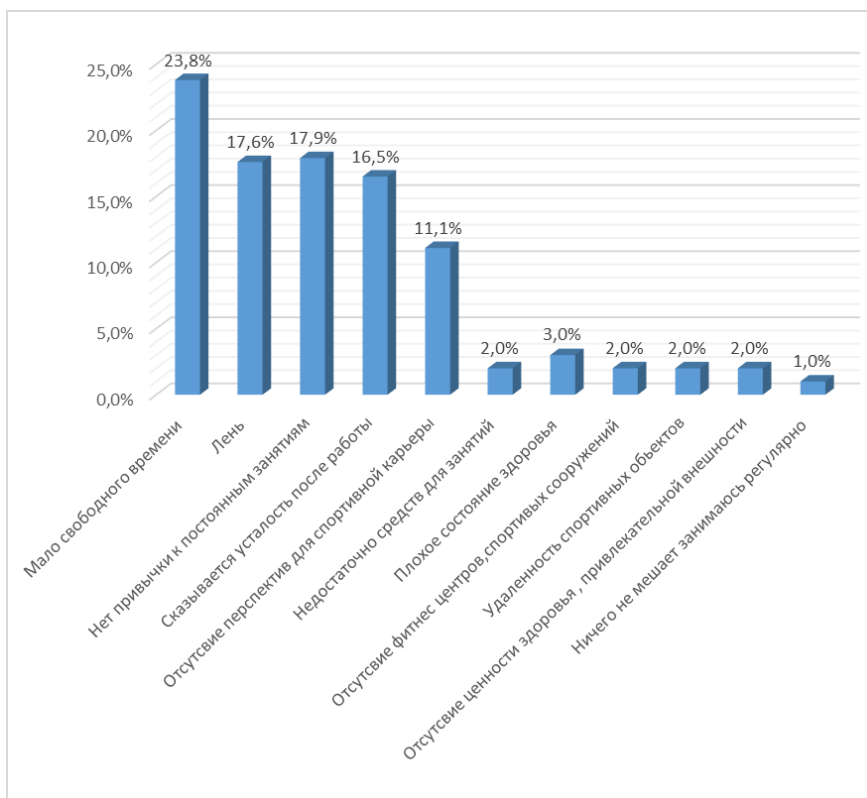


Рисунок 2 Процентное распределение респондентов по количеству ответов на вопрос «Что может Вас мотивировать заниматься самостоятельно физическими упражнениями»

Выводы. 1. Выявление мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, показывает, что оздоровительный мотив является наиболее значимым для студентов. Это свидетельствует о том, что все студенты понимают значение занятий физической культурой для улучшения здоровья и хорошего самочувствия. Ведущим также является эстетический мотив, что говорит о том, что молодежь воспринимает физическую культуру как средство преобразования и улучшения внешности и повышение самооценки и уверенности в себе. 3. Стоит отметить, что молодёжь в данном возрасте не воспринимает физическую культуру как средство повышения психо-эмоционального состояния, увеличения работоспособности, снятия напряжения. 4. Чаще всего отсутствие самостоятельных занятий обусловлено тем, что у студентов мало свободного времени, сказывается усталость после учебы, нет привычки к занятиям и им

просто лень. Все эти причины указывают на то, что в данном возрасте еще не сформирована потребность в воздействии физических упражнений на организм, отсутствует потребность в двигательной активности, укреплении здоровья, повышении адаптационных возможностей организма, обеспечение высокой работоспособности. Красивое телосложение воспринимается как данность, занятия физической культурой не воспринимаются как средство повышения качества жизни и уверенности в себе.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
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. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8. С. 293-298.
4. Орлов Г.В. Современное состояние актуальных направлений использования физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья студентами // *Педагогическое мастерство и педагогические технологии*. 2015. № 3 (5). С. 340-344.
5. Питкин В.А. Иванова Д. Д. Холодная Л. А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой // *Проблемы современного образования*. 2019. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 14.12.2023).
6. Распопова Е.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018. Том 13 № 1, С.125-132
7. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов// *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 11 (141). С. 208-211.

References

1. Il'in, E. P. (2000). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya* [Psychology of physical education]. Sankt-Peterburg. (In Russian).
2. Martyn, I. A. (2017). Formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi i sportom u studencheskoi molodezhi [Formation of motivation to engage in physical culture and sports among students] *Universum: Psikhologiya i obrazovanie* [Universum: Psychology and Education: electronic scientific journal], 6 (36). (In Russian).
3. Nagovitsyn, R.S. (2011). Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi v vuze [Motivation of students to engage in physical culture at the university] *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 8, 293-298. (In Russian).
4. Orlov, G.V. (2015). Sovremennoe sostoyanie aktual'nykh napravlenii ispol'zovaniya fizicheskoi kul'tury i sporta kak faktora ukrepleniya zdorov'ya studentami [The current state of current trends in the use of physical culture and sports as a factor in strengthening the health of students] *Pedagogicheskoe masterstvo i pedagogicheskie tekhnologii* [Pedagogical skills and pedagogical technologies], 3 (5), 340-344. (In Russian).
5. Pitkin, V.A., Ivanova, D. D., Kholodnaya, L. A. (2019). Povyshenie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Increasing motivation to engage in physical culture] *Problemy sovremennogo obrazovaniya* [Problems of modern education], 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (data access: 14.12.2023) (In Russian).

6. Raspopova, E. A. (2018). Sravnitel'naya kharakteristika dominiruyushchikh motivov, pobuzhdayushchikh studentov razlichnykh vuzov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Comparative characteristics of the dominant motives that encourage students of various universities to engage in physical education] *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports.], 13, 1, 125-132. (In Russian).

7. Starodubtsev, M. P. (2016). Analiz motivov, opredelyayushchikh napravlennost' zanyatii fizicheskimi uprazhneniyami u studentov [Analysis of the motives that determine the orientation of physical exercises among students] *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 11 (141), 208-211. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Татьяна Альбертовна Фассахова – старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Fassakhova@gmail.com

Игорь Михайлович Добрынин – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; DOBRY-66@mail.ru

Татьяна Альбертовна Фассахова – Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Fassakhova@gmail.com

Igor Mikhailovich Dobrynin – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; DOBRY-66@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 15.12.2023