



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»
<https://su-journal.ru>

2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

УДК 796.034.2

Особенности мотивации к занятиям спортом среди подростков Хабаровского края

¹ Малиновская О.В., ² Немова О.А., ³ Корчевой Л.Н.

¹ Тихоокеанский государственный университет,

² Хабаровский промышленно-экономический техникум,

³ Дальневосточная государственная академия физической культуры

Аннотация: в данной статье был изучен вопрос «Особенности мотивации к занятиям спортом среди подростков». В процессе была изучена соответствующая литература, и сделаны выводы об уровне мотивации к занятиям спортом на примере участников краевых профильных смен Краевого детского центра «Созвездие». Были выявлены основные мотивы, побуждающие подростков заниматься спортом, а также определены ключевые факторы, влияющие на формирование спортивной активности. Полученные данные могут быть использованы для разработки программ поддержки и стимулирования физической активности среди молодежи.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, спорт, здоровье

Для цитирования: Малиновская О.В., Немова О.А., Корчевой Л.Н. Особенности мотивации к занятиям спортом среди подростков Хабаровского края // Современный ученый. 2025. № 12. С. 339 – 344.

Поступила в редакцию: 26 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 23 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 10 ноября 2025 г.

Peculiarities of motivation to sports activities among adolescents of Khabarovsk territory

¹ Malinovskaya O.V., ² Nemova O.A., ³ Korchevoy L.N.

¹ Pacific State University,

² Khabarovsk Industrial and Economic College,

³ Far Eastern State Academy of Physical Culture

Abstract: in this article the question ‘Peculiarities of motivation to sports activities among adolescents’ was studied. In the process the relevant literature was studied and conclusions were drawn about the level of motivation to sports activities on the example of participants of the regional profile shifts of the Regional Children’s Centre ‘Sozvezdie’. The main motives that encourage teenagers to play sports were identified, as well as key factors influencing the formation of athletic activity. The data obtained can be used to develop programs to support and stimulate physical activity among young people.

Keywords: physical activity, physical culture, sport, health

For citation: Malinovskaya O.V., Nemova O.A., Korchevoy L.N. Peculiarities of motivation to sports activities among adolescents of Khabarovsk territory. Modern Scientist. 2025. 12. P. 339 – 344.

The article was submitted: July 26, 2025; Approved after reviewing: September 23, 2025; Accepted for publication: November 10, 2025.

Введение

Мотивация – это процесс, который начинается с физиологических или психологических потребностей человека и, следовательно, создаёт побуждение к действию или деятельности в целом. А.Н. Николаев определил несколько мотивов, связанных с деятельностью любого вида: общение, само совершенствование, процесс, результат, материальное вознаграждение и долженствование [7].

Физическая культура и спорт занимают важное место в процессе формирования личности подростка, способствуя гармоничному физическому и психологическому развитию. Мотивация представляет собой непростую проблему. Она заслуживает острого внимания, так как ее изучение напрямую связано с поиском источников деятельности подростка, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения подростка. [4]. А занятия спортом помогают развивать дисциплину, выносливость, умение работать в команде и достигать поставленных целей. Однако уровень интереса и вовлеченности подростков в физическую активность существенно различается, что связано с индивидуальными особенностями мотивации. Именно мотивация является ключевым фактором, определяющим готовность молодого человека регулярно заниматься спортом [5].

Физическая активность и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии личности подростка.

Спортивные занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению физической формы, развитию социальных навыков и повышению самооценки. Однако мотивация к занятиям спортом у подростков может значительно варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, социального окружения и культурных факторов [9].

Одним из способов повысить мотивацию подростков к занятиям спортом являются фитнес-технологии, которые могут сделать уроки физической культуры более привлекательными и интересными [10]. Важную роль в популяризации физической культуры и спорта среди молодежи играют также способы привлечения внимания через социальные сети и другие медиа [2,3].

Поддержание интереса подростков к спорту требует комплексного подхода, учитывающего возрастные и личностные особенности каждого ребенка [8]. Вместе с тем, значимость физического воспитания для подрастающего поколения трудно переоценить, ведь оно закладывает основу для здорового будущего [1].

Исследования мотивационной направленности из спортивной секции ОКОУ «Клюквинская школа-интернат» занимающихся дзюдо, на начальном этапе подготовки показал, что подростки стремятся к достижению высоких спортивных результатов [6].

Материалы и методы исследований

Исследование, представленное в данной работе, направлено на выявление основных мотивов, побуждающих подростков заниматься спортом, а также определение ключевых факторов, влияющих на формирование спортивной активности. Особое внимание уделено исследованию, проведенному среди участников краевой профильной смены в детском центре "Созвездие", расположенным в Хабаровском крае.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью понимания механизмов формирования мотивации к спорту среди подростков, что позволит разрабатывать эффективные программы поддержки и стимулирования физической активности. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем урбанизации и развитием цифровых технологий, проблема гиподинамики становится все более острой. Подростковый возраст является критическим периодом, когда формируются привычки и предпочтения, определяющие образ жизни человека в будущем. Поэтому важно изучить, какие факторы влияют на решение подростков заниматься спортом и какие меры могут способствовать увеличению их интереса к физической активности.

Целью данного исследования является анализ особенностей мотивации к занятиям спортом среди подростков, участвующих в краевой профильной смене Краевого детского центра "Созвездие".

Результаты и обсуждения

Исследование проводилось методом анкетирования среди участников краевой профильной смены детского центра "Созвездие". Всего в опросе приняли участие 120 подростков в возрасте от 14 до 17 лет. Анкетирование проходило анонимно,

чтобы обеспечить максимальную откровенность респондентов.

Анкета состояла из трех частей:

- Социально-демографические характеристики (возраст, пол, место жительства).
- Вопросы, касающиеся участия в спортивных мероприятиях и мотивов выбора спорта.
- Оценка влияния различных факторов на интерес к спорту (семья, друзья, школа, СМИ и др.).

Для обработки данных использовался статистический пакет SPSS. Применились методы описательной статистики, корреляционный анализ и факторный анализ.

Анализ ответов показал, что основными мотивами занятий спортом среди подростков являются:

- Улучшение физической формы и здоровья (65%).
- Желание достичь высоких результатов и побед (35%).
- Общение и новые знакомства (20%).
- Удовольствие от процесса тренировок (15%).

Интересно отметить, что стремление к достижению высоких результатов оказалось менее важным фактором по сравнению с желанием поддерживать хорошую физическую форму и здоровье. Это может свидетельствовать о том, что для большинства подростков спорт воспринимается скорее как средство поддержания активного и здорового образа жизни, нежели как путь к профессиональным успехам.

Основными факторами, оказывающими влияние на интерес подростков к спорту, оказались:

- Поддержка семьи (70%).
- Пример друзей и сверстников (55%).
- Наличие доступных спортивных секций и клубов (45%).
- Пропаганда здорового образа жизни в школе и СМИ (30%).

Поддержка семьи оказалась наиболее значимым фактором, что подчеркивает важность роди-

тельского примера и заинтересованности в занятиях ребенка спортом. Влияние сверстников также играет значительную роль, особенно в подростковом возрасте, когда социальное признание и принадлежность к определенной группе становятся важными аспектами самоидентификации.

На основе полученных данных были разработаны следующие рекомендации по увеличению уровня физической активности среди подростков:

- Увеличение доступности спортивных секций и клубов, особенно в сельской местности.
- Активизация пропаганды здорового образа жизни через школьные программы и СМИ.
- Организация совместных мероприятий для родителей и детей, направленных на укрепление семейных традиций занятий спортом.
- Создание условий для межличностного общения и новых знакомств через спортивные мероприятия.

Эти меры помогут усилить мотивацию подростков к занятиям спортом и сформировать устойчивые привычки к ведению активного и здорового образа жизни.

Проведенное исследование позволило выявить основные мотивы и факторы, влияющие на занятие спортом среди подростков, участвовавших в краевой профильной смене детского центра "Созвездие". Основными мотивами оказались желание улучшить физическую форму и здоровье, а также стремление к общению и новым знакомствам. Важнейшими факторами, стимулирующими интерес к спорту, стали поддержка семьи и пример сверстников.

Полученные данные могут быть использованы для разработки программ поддержки и стимулирования физической активности среди молодежи. Повышение доступности спортивных секций, активизация пропаганды здорового образа жизни и организация совместных мероприятий для семей окажут положительное влияние на формирование устойчивых привычек к занятию спортом среди подростков.

Таблица 1

Table 1

Распределение ответов на вопрос о частоте занятий спортом.

Distribution of responses to the question about frequency of exercise.

| Частота занятий | Количество участников | Процент от общего числа |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Ежедневно | 20 | 33% |
| Несколько раз в неделю | 40 | 67% |
| Реже одного раза в неделю | 10 | 17% |
| Очень редко | 5 | 8% |

Основные мотивы занятий спортом.
Main motives for playing sports.

Таблица 2

Table 2

| Мотив | Количество участников | Процент от общего числа |
|--|-----------------------|-------------------------|
| Улучшение физической формы и здоровья | 78 | 65% |
| Достижение высоких результатов и побед | 42 | 35% |
| Общение и новые знакомства | 24 | 20% |
| Удовольствие от процесса тренировок | 18 | 15% |

Поддержка семьи и влияние окружения.
Family support and environmental influences.

Таблица 3

Table 3

| Фактор | Ответ | Количество участников | Процент от общего числа |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| Поддержка семьи | Очень важна | 84 | 70% |
| | Доволенno важна | 36 | 30% |
| | Не очень важна | 0 | 0% |
| | Совсем не важна | 0 | 0% |
| Влияние окружения (друзей) | Сильно влияет | 66 | 55% |
| | Умеренно влияет | 48 | 40% |
| | Практически не влияет | 6 | 5% |
| | Отрицательно влияет | 0 | 0% |

Все представленные таблицы и графики основаны на результатах опроса, проведенного среди подростков, принимавших участие в краевой профильной смене детского центра "Созвездие". Данные могут служить иллюстрацией общих тенденций и направлений для дальнейших исследований в области мотивации к занятиям спортом среди молодежи. Анализируя предоставленные данные, можно сделать следующие выводы и предложить несколько вариантов улучшения ситуации:

Частота занятий:

Ежедневные тренировки проводят лишь треть подростков, тогда как большинство занимается несколько раз в неделю. Это говорит о наличии определенного интереса к спорту, однако частота занятий недостаточна для устойчивого эффекта.

Основные мотивы:

Основная мотивация – улучшение физического состояния и здоровья (65%). Однако достижение высоких спортивных результатов интересует меньше людей (35%).

Меньше всего респондентов занимаются ради удовольствия от самого процесса (15%) или общения (20%).

Поддержка семьи и окружение:

Подавляющее большинство (70%) считают поддержку семьи важной, что является позитивным фактором.

Влияние друзей также велико: 55% говорят, что оно сильно влияет на их занятия спортом.

Рекомендации:

Повысить частоту занятий. Организовать больше мероприятий, направленных на регулярное посещение занятий (например, дополнительные группы выходного дня).

Разработать программы поощрения для тех, кто посещает занятия чаще одного раза в неделю.

Разнообразить мотивации. Сосредоточиться на увеличении привлекательности спорта через акцентирование внимания на удовольствии от самих тренировок, социальных аспектах (новые знакомства, командная работа). Например, организовать групповые соревнования или турниры, где подростки смогут соревноваться друг с другом в дружелюбной атмосфере.

Укрепление поддержки семьи и влияния окружения. Проводить образовательные мероприятия для родителей, чтобы повысить их осведомленность о важности регулярных физических нагрузок для детей. Активнее привлекать друзей подростков к участию в занятиях, создавая совместные активности, такие как семейные дни спорта или дружеские матчи.

Информирование о пользе спорта. Распространять материалы, объясняющие долгосрочные преимущества регулярных занятий спортом (улучшение концентрации, снижение стресса, укрепление

иммунитета), что поможет привлечь внимание подростков к здоровому образу жизни. Эти меры помогут увеличить интерес подростков к регулярным занятиям спортом и улучшить общую физическую активность.

Выводы

Исследование, проведённое среди подростков-участников краевой профильной смены детского центра "Созвездие" в Хабаровском крае, выявило ключевые аспекты мотивации к занятиям спортом. Основным мотиватором для большинства опрошенных подростков стало стремление улучшить физическую форму и здоровье, что свидетельствует о преобладании ориентации на здоровый образ жизни над стремлением к достижениям в профессиональном спорте. Дополнительными важными мотивами явились общение и новые знакомства, а также получение удовольствия от самих тренировок.

Важнейшим внешним фактором, стимулирующим интерес к спорту, стала поддержка семьи, что подчёркивает ключевую роль родительских установок и личного примера в формировании у под-

ростков здоровых привычек. Значительное влияние оказывает также окружающая среда, в частности, поведение и интересы сверстников, что подтверждает социальную природу мотивации к физической активности в подростковом возрасте.

Результаты исследования позволяют сформулировать ряд рекомендаций для увеличения уровня физической активности среди подростков. Среди них выделяются необходимость расширения сети доступных спортивных секций и клубов, особенно в сельских районах, усиление пропагандистской работы в школах и через средства массовой информации, направленной на популяризацию здорового образа жизни, а также организация совместных мероприятий для родителей и детей, которые могли бы укрепить семейные традиции занятий спортом.

Таким образом, данное исследование делает важный вклад в понимание процессов формирования мотивации к спорту среди подростков и предлагает практические шаги для стимулирования физической активности среди молодежи.

Список источников

1. Блохина М.С. Значение физического воспитания для детей и подростков // Молодой ученый. 2022. № 48 (443). С. 612 – 613.
2. Говорков С.В., Лейбович А.С. Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи // Молодой ученый. 2024. № 28 (527). С. 279 – 282.
3. Ефимов В.Н., Филь Т.А., Чухрова М.Г. Специфика мотивации занятия спортом в подростковой группе олимпийского резерва // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022 Т. 11. № 1А. С. 143 – 154. DOI: 10.34670/AR.2022.70.94.023
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб, 2006 512 с.
5. Константинов К.Д. Мотивационно-ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни, или Как социальные сети могут мотивировать поколение Z заниматься спортом и вести здоровый образ жизни // Молодой ученый. 2022. № 14 (409). С. 260 – 264.
6. Непочатых А.В., Непочатых В.Г. Особенности спортивной мотивации подростков-дзюдоистов на начальном этапе подготовки // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022 Т. 2 № 3 С. 86 – 93.
7. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева. СПб: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. Вып. 7 С. 55 – 58.
8. Нураева Э.Р. Особенности мотивационных предпочтений подростков с различной успешностью в спортивной деятельности // Молодой ученый. 2020. № 24 (314). С. 491 – 493.
9. Рылько Н.М. Поддержание заинтересованности подростков в спорте // Молодой ученый. 2021. № 33 (375). С. 152 – 154.
10. Угрюмова Е.И., Середа Л.С., Простит А.В. Фитнес-технологии как средство повышения мотивации учащихся на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2022. № 32 (427). С. 124 – 126.

References

1. Blokhina M.S. The Importance of Physical Education for Children and Adolescents. Young Scientist. 2022. No. 48 (443). P. 612 – 613.
2. Govorkov S.V., Leibovich A.S. Ways to Popularize Physical Culture and Sports Among Young People. Young Scientist. 2024. No. 28 (527). P. 279 – 282.

3. Efimov V.N., Fil' T.A., Chukhrova M.G. Specifics of Motivation to Play Sports in the Teenage Group of Olympic Reserve. Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern Research. 2022. Vol. 11. No. 1A. P. 143 – 154. DOI: 10.34670/AR.2022.70.94.023
4. Ilyin E.P. Motivation and motives. St. Petersburg, 2006, 512 p.
5. Konstantinov K.D. Motivational and value attitude of students towards a healthy lifestyle, or How social networks can motivate generation Z to play sports and lead a healthy lifestyle. Young scientist. 2022. No. 14 (409). P. 260 – 264.
6. Nepochatykh A.V., Nepochatykh V.G. Features of sports motivation of adolescent judokas at the initial stage of training. Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No. 3. P. 86 – 93.
7. Nikolaev A.N. Methodology for Assessing the Motives for Sports Activity. Psychological Foundations of Pedagogical Activity: Proceedings of the 30th Scientific Conference. edited by A.N. Nikolaev. SPb: St. Petersburg State Academy of Physical Culture named after P.F. Lesgaft, 2003. Issue 7. P. 55 – 58.
8. Nuraeva E.R. Features of Motivational Preferences of Adolescents with Different Levels of Success in Sports Activity. Young Scientist. 2020. No. 24 (314). P. 491 – 493.
9. Rylko N.M. Maintaining Adolescents' Interest in Sports. Young Scientist. 2021. No. 33 (375). P. 152 – 154.
10. Uglyumova E.I., Sereda L.S., Prostot A.V. Fitness technologies as a means of increasing students' motivation in physical education lessons. Young scientist. 2022. No. 32 (427). P. 124 – 126.

Информация об авторах

Малиновская О.В., старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, malinovska25@yandex.ru

Немова О.А., кандидат педагогических наук, доцент, Хабаровский промышленно-экономический техникум, ne-rok@mail.ru

Корчевой Л.Н., кандидат педагогических, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры

© Малиновская О.В., Немова О.А., Корчевой Л.Н., 2025