

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 378.147



Формирование мотивации к физической культуре

¹Давыденко М.Р., ¹Красильникова Е.В., ¹Монахова Е.Г., ¹Яковлева В.Н.,
¹Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,
Кемеровский государственный университет

Аннотация: в статье рассматриваются инновационные методы и модель профориентационной работы с учащимися школ. Производится анализ существующих практик. Составлена авторская модель профориентационной направленности работы с учениками 7-9 классов.

Введение. Цель статьи – описать способы повышения мотивации к занятию физической культурой студентов.

Материалы и методы исследования. Метод изучения теоретической литературы по проблеме исследования, анкетирование.

Результаты исследования. В статье содержатся статистические данные о вовлеченности студентов КГПИ КемГУ в занятия физической культурой.

Обсуждение и выводы. Предполагается, что основными способами повышения мотивации студентов к занятию физической культурой студентов являются осознанием обучающими значимости целей тренера или преподавателя, создание дружелюбной атмосферы на занятии, создание ситуации успеха, разнообразие физических упражнений, балльно-рейтинговая система.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровье, анкетирование

Для цитирования: Давыденко М.Р., Красильникова Е.В., Монахова Е.Г., Яковлева В.Н. Формирование мотивации к физической культуре // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 86 – 92.

Поступила в редакцию: 3 января 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 1 марта 2025 г.;
Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

Increasing motivation in taking physical exercise

¹ Davydenko M.R., ¹ Krasilnikova E.V., ¹ Monakhova E.G., ¹ Yakovleva V.N.,
¹ Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute,
Kemerovo State University

Abstract: the article discusses innovative methods and a model of career guidance work with school students. An analysis of existing practices is made. The author's model of career guidance focus of work with students in grades 7-9 has been compiled.

Introduction. The purpose of the article is to describe ways to increase students' motivation to engage in physical education.

Materials and methods of research. The method of studying theoretical literature on the research problem, questionnaires.

Research results. The article contains statistical data on the involvement of students of KSPI KemSU in physical education.

Discussion and conclusions. It is assumed that the main ways to increase students' motivation to engage in physical education are awareness by teachers of the importance of the goals of the coach or teacher, creation of a friendly atmosphere in the classroom, creation of a situation of success, a variety of physical exercises, a point-rating system.

Keywords: physical education, motivation, health, questionnaire

For citation: Davydenko M.R., Krasilnikova E.V., Monakhova E.G., Yakovleva V.N. Increasing motivation in taking physical exercise. *Review of Pedagogical Research.* 2025. 7 (3). P. 86 – 92.

The article was submitted: January 3, 2025; Approved after reviewing: March 1, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025.

Введение

В стране идет тенденция на воспитание здорового молодого поколения. В работе описывается актуальная проблема формирования мотивации студентов к занятию физической культурой. Физическая культура в данной статье трактуется не только как занятия или уроки по предмету «Физическая культура» в учебных заведениях, но в более широком смысле. Известно, что физическая культура является частью общей культуры человека и общества, она нацелена на укрепление и улучшение состояния здоровья, всестороннее развитие физических сил и способностей граждан [6].

Материалы и методы исследований

Актуальность проблемы, изучаемой в данной статье, обусловлена противоречием между показателями состояния здоровья молодого поколения и необходимостью государства в повышении продолжительности и качества жизни граждан. **Объектом изучения** в данной статье выступает мотивация, предметом – способы повышения мотивации к занятию физической культурой студентов. **Методы исследования** – изучение теоретической литературы, метод анкетирования.

На данный момент по сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья населения РАМН рост различных заболеваний у подростков от 13-х до 24-ти лет растет примерно на 5% ежегодно. Только около 20% от общего числа студентов можно считать

здоровыми, 80% – имеют различные заболевания. [1].

Физическая культура давно рассматривается как средство поддержания и укрепления здоровья, повышения продолжительности и качества жизни [5]. Однако, не все жители России занимаются физкультурой и спортом. По данным Министерства спорта в 2021 постоянно занимаются спортом и физической культурой 46,5% населения России. Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин заявил, что одним из приоритетов министерства является увеличение доли граждан, которые занимаются спортом и физической культурой на систематической основе, до 70% к 2030 году [4].

Для изучения вопроса вовлеченности студентов в занятия физической культурой и определения уровня их мотивации мы провели собственное исследование среди студентов младших курсов КГПИ КемГУ. Хотя данное исследование нельзя считать репрезентативным, оно может представлять определенный интерес. Методом исследования выступает метод анкетирования. Исследование было анонимным, в нем приняли участие 17 респондентов. Разработанная нами анкета включала 8 вопросов (5 вопросов были обязательными, 3 по выбору). Исследование было проведено с помощью Googleформ.

Результаты и обсуждения

Результаты исследования представлены на рисунках ниже.

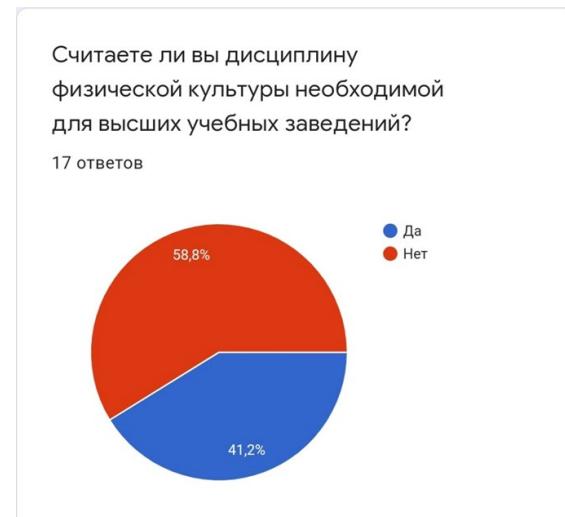


Рис. 1. Результаты ответа на вопрос 1.
Fig. 1. Results of answering question 1.

Как видно из рис. 1, большинство респондентов не считают дисциплину «Физическая культура» необходимой для вузов.

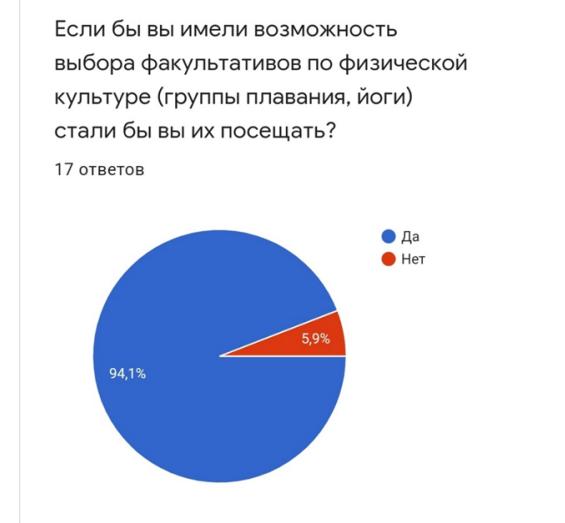


Рис. 2. Результаты ответа на вопрос 2.
Fig. 2. Results of answering question 2.

Как видно из рис. 2, 94.1% респондентов выразили желание посещать факультативы по физической культуре.

Если бы по физической культуре вам
ставился зачёт автоматом в начале
семестра, стали бы вы все равно
посещать занятия?

17 ответов

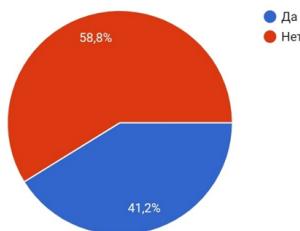


Рис. 3. Результаты ответа на вопрос 3.
Fig. 3. Results of answering question 3.

По данным рис. 3, 41,2% студентов все равно ходили бы на занятия по физкультуре, даже если не было в этом необходимости.

Нравится ли вам заниматься
физической культурой по программе
вузза?

17 ответов

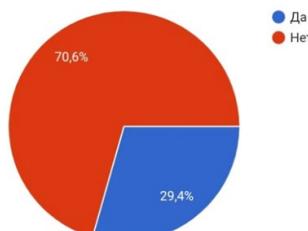


Рис. 4. Результаты ответа на вопрос 4.
Fig. 4. Results of answering question 4.

Как видно из рис. 4, большинство респондентов не довольны занятиями физической культурой по программе вуза.

Занимаетесь ли вы физической
культурой вне вуза?



17 ответов

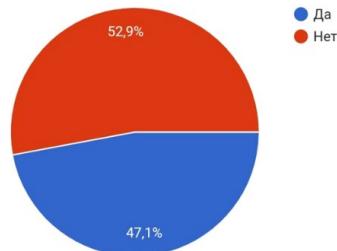


Рис. 5. Результаты ответа на вопрос 5.
Fig. 5. Results of answering question 5.

Большинство студентов не занимаются физической культурой вне вуза, только 47.1% респонден-

тов занимаются физической культурой вне учебного заведения.

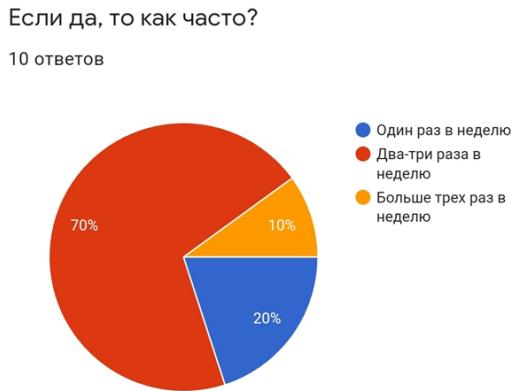


Рис. 6.Результаты ответа на вопрос 6.
Fig. 6. Results of answering question 6.

По данным рисунка 6, 70% занимающихся физической культурой вне вуза респондентов делают это два-три раза в неделю, 20% – один раз в неделю. Наименьшим показателем – 10% – стали занятия физической культурой больше трех раз в неделю.

Мы задали 2 дополнительных вопроса. Первый вопрос: «Какими видами физической культуры вы занимаетесь вне вуза?». На данный вопрос было получено 8 ответов от 8 респондентов:

- фоновая физическая культура (3 ответа – 37.5%);
- спортзал, фитнес, йога (3 ответа – 37.5%);
- тренировки дома (1 ответ – 12.5%);
- плавание (1 ответ – 12.5%).

Второй вопрос, который был задан респондентам: «Чего вам не хватает/что необходимо, чтобы заниматься физической культурой чаще?». На этот вопрос было получено 17 ответов от 13 респондентов.

Ответы распределились следующим образом:

- мотивации (6 ответов – 35%);
- времени (5 ответов – 29.4%);
- здоровья и сил (2 ответа – 11.8%);
- денег (2 ответа – 11.8%);
- ничего не люблю (1 ответ – 5.9 %);
- возможностей (1 ответ – 5.9%).

Выполняя анализ, напрашивается вывод, что основной причиной негативного отношения к занятиям физической культурой на занятиях в вузе и вне его является несформированность мотивации. [3].

Выделяют два вида мотивации: отрицательная мотивация связана с воздействием внешних причин и обстоятельств, в то время как положительная мотивация основана на положительных сти-

малах: интересе, любви, желании заниматься определенной деятельностью [8].

Рассмотрим теперь возможности увеличения мотивации на занятиях физической культуры, часто встречающиеся в научной литературе [10]. Первый способ – это осознание обучающимися значимости целей преподавателя. Считается, что этому может способствовать аргументация и отсутствие насилия, доброжелательная атмосфера на занятиях. Вторым способом является создание ситуации успеха, одобрение, комплимент рассматриваются как дополнительные мотивы к дальнейшим занятиям. В-третьих, отмечается, что занятия спортом должны приносить удовольствие, наслаждение [9]. Интерес к занятиям может вызываться разнообразностью заданий, использованием разнообразных игр. Наконец, балльно-рейтинговая система оценки рассматривается как способ повышения внутренней мотивации обучающихся [4].

Выводы

Таким образом, статистические данные свидетельствуют об ухудшении здоровья молодого поколения. Одной из причин служит нежелание молодых людей заниматься физической культурой. Так, 52.9% студентов, участвовавших в опросе, не занимаются спортом вне учебного заведения. Отсутствие сформированности мотивации к занятиям является одной из причин низкой вовлеченности студентов в спортивные мероприятия. [7] Главными способами увеличения мотивации студентов к занятию физической культурой студентов являются осознание обучающимися значимости целей тренера или преподавателя, создание дружелюбной атмосферы на занятиях, создание ситуации успеха, разнообразие физических упражнений, балльно-рейтинговая система.

Список источников

1. Ворочихин Д.В. Здоровье старшеклассников в контексте отечественного образовательного пространства: состояние, проблемы, перспективы. URL :<https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-starsheklassnikov-v-kontekste-otechestvennogo-obrazovatelnogo-prostranstva-sostoyanie-problemy-perspektivy>
2. Григорович С.И., Птушкин А.С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой. URL:<https://research-journal.org/pedagogy/rekomendacii-po-razvitiyu-motivacii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoj>
3. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с. URL: http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf
4. Порталsports. URL: <https://www.sports.ru/athletics/1095105926-minsporta-rossii-dolya-grazhdan-sistemicheski-zanimayushhixsy-a-fizku.htm>
5. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов. URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/11-141-2016/p208-211.pdf>
6. Горбатовская Е.Ю. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы СИБГУ им. М.Ф. Решетнева // Всероссийский педагогический ФОРУМ: сборник статей Всероссийского педагогического форума. Петрозаводск: Новая Наука , 2020. С. 107 – 109.
7. Давыденко М.Р. Монахова Е.Г., Коровина К.А. Влияние занятий баскетболом на психофизические функции сотрудников уголовно исправительной системы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 50 – 54.
8. Зверев С.В., Коротких С.В., Грабовска С.К. Проблемы и пути развития Ассоциации студенческого баскетбола в региональных клубах (на примере дивизиона «Севастополь») // Место и роль физической культуры в современном обществе: матер. IV Всерос. науч. Конф. Севастополь, 2020. С. 6692.
9. Сейсебаев В.К., Зимина К.Ю., Демкин М.С. Особенности женского организма при построении тренировочного процесса //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 166 – 170.
10. Титлов А.Ю., Рябченко А.О Мотивация студентов к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий по физической культуре // Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). 2021. № 1. С. 70 – 73.

References

1. Vorochikhin D.V. Health of high school students in the context of the domestic educational space: state, problems, prospects. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-starsheklassnikov-v-kontekste-otechestvennogo-obrazovatelnogo-prostranstva-sostoyanie-problemy-perspektivy>
2. Grigorovich S.I., Ptushkin A.S. Recommendations for the development of motivation for physical education. URL: <https://research-journal.org/pedagogy/rekomendacii-po-razvitiyu-motivacii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoj>
3. Nemov R.S. Psychology: textbook for students of higher pedagogical educational institutions: in 3 books. 4th ed. M.: Humanitarian Publishing Center VLADOS, 2003. Book 1: General Foundations of Psychology. 688 p. URL: http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf
4. Portal sports. URL: <https://www.sports.ru/athletics/1095105926-minsporta-rossii-dolya-grazhdan-sistemicheski-zanimayushhixsy-a-fizku.htm>
5. Starodubtsev M.P. Analysis of motives that determine the focus of physical exercise among students. URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/11-141-2016/p208-211.pdf>
6. Gorbatovskaya E.Yu. The influence of physical exercises on the functional capabilities of the body of students of the special medical group of the M.F. Reshetnev Siberian Branch of the Russian State University. All-Russian Pedagogical FORUM: collection of articles of the All-Russian Pedagogical Forum. Petrozavodsk: Novaya Nauka, 2020. P. 107 – 109.
7. Davydenko M.R., Monakhova E.G., Korovina K.A. The influence of basketball on the psychophysical functions of employees of the penal system. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 2 (228). P. 50 – 54.
8. Zverev S.V., Korotkikh S.V., Grabovska S.K. Problems and ways of development of the Student Basketball Association in regional clubs (on the example of the Sevastopol division). The place and role of physical culture in modern society: mater. IV All-Russian. scientific. Conf. Sevastopol, 2020. P. 6692.

9. Seisebaev V.K., Zimina K.Yu., Demkin M.S. Features of the female body when building a training process. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 2 (228). P. 166 – 170.

10. Titlov A.Yu., Ryabchenko A.O. Motivation of students to pass the GTO complex standards based on physical education classes. Scientific and Methodological Journal of the Russian Academy of Education of the Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GCOLIFK). 2021. No. 1. P. 70 – 73.

Информация об авторах

Давыденко М.Р., старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Кемеровский государственный университет, mara-nk@mail.ru

Красильникова Е.В., старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Кемеровский государственный университет

Монахова Е.Г., кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Кемеровский государственный университет

Яковлева В.Н., старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Кемеровский государственный университет

© Давыденко М.Р., Красильникова Е.В., Монахова Е.Г., Яковлева В.Н., 2025