

УДК 796.011

А.В. СКРИПЛЕВ

старший преподаватель

Курский государственный университет, Россия

Статья поступила 7.04.2025

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
В ВУЗЕ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА**

Современные условия жизни студенческой молодежи предъявляют высокие требования. Особенно к уровню их физической и функциональной подготовленности в связи с тем, что обучение в высшем учебном заведении требует максимальных энергетических и моральных затрат. В данной статье рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, где происходит взаимное влияние мотивации на различные виды деятельности и деятельности на мотивацию. В статье предпринята попытка проанализировать эффективность применения элементов кроссфита на учебных занятиях по физической культуре и спорту для формирования положительной мотивации к двигательной активности.

Ключевые слова: мотивация, кроссфит, двигательная активность, физическая культура.

SKRIPLEV A.V., Senior Lecturer

Kursk State University, Russia

**STUDY OF MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION AT A UNIVERSITY AMONG
FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS**

Modern living conditions of student youth place high demands on them. Especially on the level of their physical and functional fitness due to the fact that studying at a higher educational institution requires maximum energy and moral costs. This article examines the features of the formation of motivation to exercise, where there is a mutual influence of motivation on various types of activity and activity on motivation. The article attempts to analyze the effectiveness of using crossfit elements in physical education and sports classes to form a positive motivation for physical activity.

Keywords: motivation, crossfit, physical activity, physical education.

В современных условиях на фоне растущей цифровизации поддержание двигательной активности среди обучающихся высших учебных заведений становится одним из основных элементов их обучения и развития.

Введение федеральных государственных образовательных стандартов в системе высшего образования позволило образовательным организациям выбирать содержание и формы физического воспитания обучающихся необходимых для формирования их универсальных компетенций. В сложившихся условиях к системе физического воспитания предъявляются современные требования:

- непрерывное повышение качества преподавания, обновление содержания и форм учебно-воспитательного процесса в течение всего периода обучения;

- воспитание современного мировоззрения, на фоне развития творческих способностей и навыков обучающихся к самостоятельному научному познанию и самореализации личности, путем внедрения новейших образовательных инноваций и информационных технологий;

- снижение роли недостаточной физической активности через увеличение уровня мотивационных условий к физической культуре и спорту;

- использование различных инновационных программ оздоровления обучающихся, с целью сохранения их психического здоровья и формирование устойчивых мотиваций к здоровому стилю жизнедеятельности;

- использование личностно-ориентированного подхода к обучающимся и

интерактивных технологий в процессе их обучения;

- расширение деятельности по организации спортивных, массовых мероприятий для позитивного воздействия на психическое здоровье студентов [2, с. 252].

Такие условия дают возможность появлению различных моделей физического воспитания обучающихся вузов.

Б.Г. Ананьев утверждал, что студенческий возраст является благоприятным периодом для развития основных социальных способностей человека. Поступив в высшее учебное заведение, студент-первокурсник оказывается в совершенно другой обстановке, которая значительно отличается от прежнего школьного режима занятий. Отличаются формы организации учебного процесса, характер взаимоотношений с преподавателями. Особую важность для первокурсника приобретает процесс освоения большого количества новых понятий и представлений, не менее важным является знакомство с множеством совершенно новых для него жизненных явлений и ситуаций.

К существенным трудностям процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшем учебном заведении относят:

- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива, где можно было найти взаимопомощь и моральную поддержку;

- непонятность в мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;

- неумение выполнять психологическое саморегулирование поведения, усиливаемое отсутствием привычки повседневного контроля со стороны педагогов;

- налаживание быта и самообслуживания при переходе из домашних условий в общежитие;

- отсутствие навыков самостоятельной работы.

Большое количество первокурсников после проведения тестирования имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, отрицательное отношение к занятиям двигательной активностью, у них отсутствует потребность в занятиях спортом, влечения и желания повысить физический статус, имеют низкий уровень физкультурной грамотности [1, с. 14].

В современных условиях интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом резко снижается. Общеизвестно, что физическая активность играет важную роль в

общем физическом и психологическом развитии молодежи. Не вызывает сомнений тот факт, что одни студенты изначально проявляют интерес, к двигательной активности не только на практических занятиях но и во внеучебное время. Другая часть студентов нуждается в дополнительном стимуле или мотивации к необходимой физической активности [7, с. 144].

Одним из главных вызовов современных условий в области физической культуры и спорта является неэффективность занятий по этим дисциплинам, связанная с недостаточной мотивацией обучающихся. Прямая взаимосвязь прослеживается между низкой мотивацией к занятиям физической культурой и спортом и падением интереса обучающихся к двигательной активности [5, с. 537].

Осознание обучающимися важности физической активности для здоровья и благополучия является действенным фактором, формирующим мотивацию студентов к занятиям различными видами двигательной активности.

По мнению ряда авторов (Прокофьевой Д.Д., Блохина С.А. и др.) мотивация выражает психофизиологические процессы, которые направлены на достижение поставленных целей. Мотивационно-ценностный компонент отражает эмоциональное отношение к двигательной активности субъектов образовательного процесса. Под его воздействием происходит формирование потребности в занятиях, развитие необходимых интересов, мотивов и убеждений, а также волевых усилий, направленных на реализацию практической деятельности [4, 6].

Кузьмин А.М., Haverly, K. и др. считают, что формирование мотивов и интереса к двигательной активности – это многоэтапный процесс, затрагивающий получение первых навыков, начиная с раннего детства до приобретения необходимых психофизиологических знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. По мнению ряда зарубежных авторов, повышение мотивации к занятиям физической культурой невозможно без мультимодального подхода.

В связи с вышесказанным необходимо своевременное изучение мотивов оказывающих влияние на занятия физической культурой и спортом. Наряду с этим, важным условием является ранжирование приоритетов выбора средств оказывающих влияние на процесс физического воспитания.

По мнению ряда авторов мотивы, оказывающие влияние на посещения студентами

занятий физической культурой и спортом распределены на группы: оздоровительные, эстетические, коммуникативные, двигательнo-деятельностные, соревновательные (конкурентные), познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, психолого-значимые, административные, воспитательные, культурологические, статусные.

А.М. Кузьмина, А.О. Федорова согласно полученным данным указывают на то, что у студентов в настоящее время мотивация к занятиям физической культурой и спортом, является слабой. Ведущими мотивами, как у девушек, так и у юношей являются мотивы административные [3].

Исследования, проведенные А.А. Ильиным, подчеркивают тенденцию снижения мотивации обучающихся высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом от начала обучения к последующим курсам. По его мнению, это свидетельствует о неэффективности методик данной дисциплины, не учитывающих мотивы и потребности молодого поколения.

Зарубежные ученые считают, что мотивация к занятиям двигательной активностью зависит существенным образом от выбора типа физической деятельности: циклические, игровые виды спорта. По мнению ряда авторов критерием сформированной мотивации к занятиям физической культурой и спортом является развитие самосознания (мотивы, интересы, ценностные ориентации, установки) [8].

Проведено анкетирование для анонимного массового исследования по определению уровня мотивации к занятиям физической культурой и выявление причин отсутствия

желания посещать данные занятия. В анкетировании приняли участие 238 обучающихся первого курса Курского государственного университета, из них 136 девушек (57,14%) и 102 юноши (42,85%). Анкета содержала вопросы, касающиеся причин плохой посещаемости предмета «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также условий повышения мотивации к данным занятиям. Вопросы анкеты были ранжированы по двум направлениям: общие (состояния здоровья, возраст занимающихся, уровень физической подготовки) и специфические (форма занятия, материально-техническое обеспечение, пожелания).

Анализ полученных ответов показал, что 56% опрошенных респондентов относят к основной группе здоровья, 26% – к специальной медицинской группе и 18% – к подготовительной группе здоровья. 57% опрошенных студентов указали как высокий уровень своей физической подготовленности, 27% – считают его средним, а 16% – низкий.

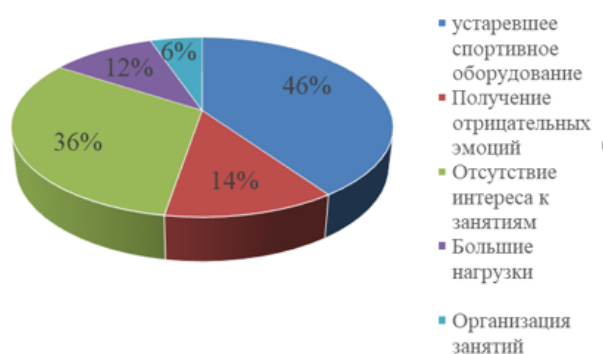
На вопрос «Регулярно ли Вы посещаете занятия по физической культуре?», 46% студентов ответили – да, регулярно; 41% – посещают по мере возможности; 13% указали на то, что посещают редко, для того чтобы получить зачет.

Анализ причин, по которым студенты пропускают данные занятия, показал, что 6% пропускают из-за организации занятий; 12% из-за больших нагрузок; у 36% отсутствует интерес к занятию; 14% получение отрицательных эмоций, 46% говорят об устаревшем спортивном оборудовании и техническом оснащении залов и раздевалок.

"Регулярно ли Вы посещаете занятия по физической культуре и спорту"



Причины пропуска занятий по физической культуре и спорту



На вопрос «Что для Вас значит учебное занятие по предмету «Физическая культура и спорт», 12% отметили, что это один из способов всегда быть в форме; 16% ответили – хорошая смена деятельности; 18% развитие физических способностей; 10% для сохранения здоровья; 12% получение положительных эмоций, 18% указали, как посещение занятий по расписанию; 10% общении с одногруппниками, 1% считают, что оно не нужно.

На вопрос «Что для Вас значит учебное занятие по предмету «Физическая культура и спорт», 12% отметили, что это один из способов всегда быть в форме; 16% ответили – хорошая смена деятельности; 18% развитие

физических способностей; 10% для сохранения здоровья; 12% получение положительных эмоций, 18% указали, как посещение занятий по расписанию; 10% общении с одногруппниками, 1% считают, что оно не нужно.

Для повышения интереса к практическим занятиям по физической культуре и спорту в процессе экспериментальной работы нами было предложено включение в учебные занятия элементов кроссфит-тренировки. Исследование физической подготовленности студентов осуществлялось в ходе приема нормативов входящих в учебную программу дисциплины.

Значение учебного занятия по физической культуре и спорту



Физические качества

Скоростные способности
Скоростно-силовые способности
Силовые способности
Координационные способности
Выносливость
Гибкость

Норматив

Бег 30 м/с
Прыжок в длину с места, см
Отжимание от пола, кол-во раз
Челночный бег 3х10м, с
12-ти минутный бег, м
Наклон вперед из положения, стоя на скамейке, см

Тесты	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Р
	М	±σ	±m	М	±σ	±m	
Бег 30 м/с	5,24	0,22	0,08	4,86	0,23	0,08	<0,05
Прыжок в длину с места, см	170,8	4,60	1,41	182,6	4,30	1,40	<0,05
Отжимание от пола, кол-во раз	7,80	0,24	0,05	12,00	0,21	0,07	<0,05
Челночный бег 3х10 м, с	8,81	0,20	0,06	8,43	0,21	0,06	<0,05
12-ти минутный бег, м	2487,0	118,20	32,49	2754	120,40	33,64	<0,05
Наклон вперед из положения, стоя на скамейке, см	9,23	0,30	0,08	12,00	0,26	0,7	<0,05

Предлагаемые нами задания проводились с учетом физической подготовленности и индивидуальных возможностей каждого занимающегося. Занятия проводились по разработанной нами программе с учетом следующих основных параметров.

1. Продолжительность занятий кроссфитом не превышала 20 минут в заключительной части.

2. Упражнения подбирались таким образом, чтобы в работе участвовали разные группы мышц: «толкающие», куда входили упражнения – отжимания, упражнения с бодибаром, жимы штанги лежа, стоя и т.д.; «тянущие» – тяги, подтягивания на низкой перекладине; «ноги» – приседания, прыжки и т.д.; «туловище» – поднятие туловища и ног из различных исходных положений; «кардио» – бег, скакалка и т.д.

3. Каждое занятие упражнения менялись.

На одном занятии прорабатывались одна или две группы мышц, не больше, выполняемые по круговой системе на время по пять раз. Количество выполнений подбиралось индивидуально, в зависимости от исходного уровня физической подготовленности студента.

Результаты проведенной работы представлены в таблице.

Результаты проведенного исследования доказывают эффективность использования элементов кроссфита на учебных занятиях в процессе развития физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Данные выводы основываются на выявленных достоверных различиях показателей.

Таким образом, в современных условиях процесс физического воспитания в высшем учебном заведении предполагает необходимость его модернизации. Необходимо помнить, что студенческий возраст можно охарактеризовать как заключительный этап возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма и фи-

зического совершенства, который предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент её активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Список литературы

1. Барановская, Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В. И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе : материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск : БГУФК, 2005. – С. 13–16.
2. Бутко А. В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре как ресурс формирования здорового образа жизни / А. В. Бутко // Культура: открытый формат – 2012 : сб. науч. ст. ; Белорусский государственный университет культуры и искусств. – Минск, 2012. – С. 250–254.
3. Кузьмин, А. М. Модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза / А. М. Кузьмин, А. О. Федорова // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. – 2018. – № 2-4 (30). – С. 33–37.
4. Прокофьева, Д. Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях / Д. Д. Прокофьева, В. В. Петров, Д. Г. Огуречников // Проблемы соврем. пед. образования. – 2018. – № 60-4. – С. 347–350.
5. Скриплева, Е. В. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе / Е. В. Скриплева, Т. В. Борсук, О. А. Конотопченко // Физиче-

- ская культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. – С.536-540.
6. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом / С.А. Блохин и др. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы науч.-практ. с междунар. участием. – 2015. – С. 32.
 7. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
 8. Molanorouzi, K. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age and gender / K. Molanorouzi, S. Khoo, T. Morris // BMC Public Health. – 2015. – Vol. 31. – No. 15. – P. 66. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7
- References**
1. Baranovskaya D. I. Vrublevskaya V. I. Rol' fizkul'turny'kh zanyatij v formirovanii motivaczii k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj studentcheskoj molodezhi [The role of physical education classes in the formation of motivation for physical education classes among student youth]. *Aktual'ny'e problemy' ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury' i sporta dlya vsekh na sovremennom e'tape* [Actual problems of health-improving physical education and sports for everyone at the present stage]. Minsk, BSUPC, 2005, pp. 13–16. (In Russian)
 2. Butko A. V. Socziokul'turny'e aspekty' otnosheniya studentcheskoj molodezhi k fizicheskoy kul'ture kak resurs formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Sociocultural aspects of student youth's attitudes towards physical education as a resource for the formation of a healthy lifestyle]. *Kul'tura: ot-kry'ty'j format – 2012* [Culture: open format – 2012: collection of scientific articles]. Belarusian State University of Culture and Arts. Minsk, 2012, pp. 250–254. (In Russian)
 3. Kuzmin A.M., Fedorova A.O. Модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза [Model of formation of motivation for physical education and amateur sports classes among junior students of a technical university]. *Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe*. 2018, no. 2-4 (30), pp. 33-37.
 4. Prokofieva D.D, Petrov V.V., Ogurechnikov D.G. Motivaczija studentov k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom v vy'sshikh uchebny'kh zavedeniyakh [Motivation of students to engage in physical education and sports in higher educational institutions]. *Problemy' sovrem. ped. Obrazovaniya* [Problems of modern. ped. Education]. 2018, no. 60-4, p. 347-350. (In Russian)
 5. Skripleva E.V., Borsuk T.V., Konotopchenko O.A. Motivaczija studentov k zdorov'esberegayushhej dvigatel'noj aktivnosti v vuze [Motivation of students to health-saving physical activity in the university]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v vy'sshikh uchebny'kh zavedeniyakh* [Physical education and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice]. Saint Petersburg, 2021, pp.536-540. (In Russian)
 6. Blokhin S.A. et al. Fizicheskaya kul'tura i sport v studentcheskoj srede, rol' samostoyatel'ny'kh zanyatij, puti povы'sheniya motivaczii k zanyatijam sportom [Physical education and sports among students, the role of independent studies, ways to increase motivation for sports]. *Fizicheskoe vospitanie i studentcheskij sport glazami studentov* [Physical education and student sports through the eyes of students]. 2015, pp. 32. (In Russian)
 7. Ilyin A.A., Marchenko K.A., Kapilevich L.V., Davletyarova K.V. Formy' i sposoby' motivaczii studentov k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj [Forms and methods of motivating students to engage in physical education]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University]. 2012, no. 360, pp. 143-147. (In Russian)
 8. Molanorouzi K., Khoo S., Morris T. Molanorouzi K. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age and gender. BMC Public Health. 2015, vol. 31, no. 15, 66 p. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7

Received 7.04.2025