

УДК 796.011.3

**Динамика мотивации при занятиях физической культурой и спортом студентов Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии**

Липовка Анна Юрьевна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Черкасова Алина Викторовна<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Российская таможенная академия, Санкт-Петербургский имени В. Б. Бобкова филиал*

**Аннотация.**

**Цель исследования** – установить отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом в целом, повысить мотивацию студентов к занятиям, включая занятия по индивидуальной программе с усиленными тренировками по индивидуальному расписанию, а также упражнения на свежем воздухе.

**Методы и организация.** Педагогический эксперимент, входящий устный опрос. Исследование проводилось в Санкт-Петербургском филиале Российской таможенной академии.

**Результаты исследования и выводы.** Занятия по индивидуальной программе с усиленными тренировками положительно влияют на отношение студентов к физической культуре и спорту, а также повышают мотивацию к дальнейшим занятиям спортом и самосовершенствованию.

**Ключевые слова:** физическая культура студентов, спорт, мотивация, интерес, специалист таможенных органов.

**The dynamics of student motivation in physical culture and sports at the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy**

Lipovka Anna Yurevna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Cherkasova Alina Viktorovna<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

<sup>2</sup>*Russian Customs Academy, St.-Petersburg branch named after Vladimir Bobkov*

**Abstract.**

**The purpose of the study** is to establish students' attitudes towards physical education and sports in general, to enhance students' motivation for participation, including classes based on an individual program with intensified training according to a personal schedule, as well as outdoor exercises.

**Research methods and organization.** A pedagogical experiment involving an oral survey. The study was conducted at the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy.

**Research results and conclusions.** Classes based on an individual program with intensified training positively influence students' attitudes towards physical education and sports, as well as increase motivation for further sports activities and self-improvement.

**Keywords:** physical education of students, sports, motivation, interest, specialist of customs authorities.

**ВВЕДЕНИЕ.** Одной из основных задач высшего образования, в том числе и гуманитарного, является подготовка высококвалифицированных специалистов, которые для соответствия требованиям работодателей, помимо универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в изучаемой сфере, должны обладать крепким здоровьем и высоким уровнем физической подготовленности. Специалист, желающий работать в таможенных органах, несомненно, должен иметь такие показатели состояния здоровья и физической готовности к службе, которые будут соответствовать минимальным стандартам для занимаемой должности. Одним из требований к профессиям в таможенных органах, кроме сформированных профессиональных компетенций, является высокий уровень физической

подготовленности. Этот показатель важен как для начала профессиональной карьеры к моменту окончания обучения в вузе, так и для обеспечения профессионального долголетия и профилактики возникновения профессиональных заболеваний и рисков, связанных с ними. Систематические занятия физической культурой в рамках учебной деятельности студентов, а также в внеучебное время, дают возможность поддерживать необходимый уровень подготовленности.

Сотрудники таможенных органов, в частности лица, непосредственно осуществляющие таможенный контроль и оперативную деятельность, работают в совершенно разных условиях, которые не всегда можно назвать «благоприятными». Как и в любой профессии, существуют негативные факторы, которые могут повлиять на сотрудника таможенных органов. Высокая физическая и психологическая нагрузка, достаточно частые изменения в юридической базе могут приводить к появлению негативного стресса, который, в свою очередь, может провоцировать профессиональное и эмоциональное выгорание, что сказывается как на личной жизни, так и на профессиональной деятельности.

Успешная реализация специалиста в этой профессии предъявляет определённые требования к знаниям, навыкам и умениям в области физической подготовки, необходимых для профессиональной деятельности. Федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают формирование необходимых компетенций, в том числе в области здоровьесбережения. Выпускник должен обладать разнообразным арсеналом средств, знаний, навыков и умений, которые помогут в его дальнейшей карьере поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В профессиограмме специалиста таможенного дела содержатся все требования, включая требования к психомоторным свойствам и физическим качествам: обязательным условием для деятельности в этой профессии является высокая физическая выносливость неспецифического характера, высокая адаптационная устойчивость к физической усталости, которая напрямую связана с выносливостью и высоким уровнем работоспособности; высокий уровень развития координационных способностей, в том числе устойчивость к тремору; устойчивость речедвигательных характеристик к психофизическим нагрузкам; способность к резкой смене вида деятельности, включая переход от умственных действий к физическим и наоборот; важным является развитие статической силы, выносливости и взрывной силы.

«К одной из основных задач, касающихся физического воспитания студентов высших учебных заведений, относится создание полноценной личной физической культуры у каждого из учащихся. Творческий подход, применяемый в освоении программ физической культуры, требует последовательного и системного воздействия на среду обучения» [1]. Это обусловлено тем, что физическая культура в современном её понимании включает не только развитое физическое здоровье индивидуума, но и глубокие познания, а также высокую мотивацию к процессу самосовершенствования как в приобретении новых знаний, так и в физическом самосовершенствовании. В данном контексте выступают ряд потребностей (как необходимость быть востребованным в профессии) и мотивации (оставаться конкурентоспо-

собным на рынке труда). В целом физическая культура тесно связана с мировоззрением человека. Основная задача системы физической культуры в Российской Федерации – формирование гармонично развитой личности.

«Существенной проблемой в этой области является низкая или вообще отсутствующая мотивация учащихся как к занятиям физической культурой, так и ко всевозможным видам тренировок» [2]. Физическая подготовленность студентов начальных курсов оставляет желать лучшего: низкому уровню физических качеств часто сопутствует полное отсутствие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также стремления как-либо исправить ситуацию и повысить общий уровень своей физической подготовки.

Обобщая вышесказанное, следует отметить ключевую роль преподавательского состава в формировании мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы. Повышение мотивации может осуществляться за счет различных средств, таких как использование новейшего оборудования и инвентаря на занятиях, реализация индивидуального подхода и возможность выбора двигательной активности для улучшения своей физической подготовленности, собственный пример преподавателя, а также построение индивидуальной траектории тренировочных занятий в зависимости от целей, задач и личного желания студента.

«Высшие учебные заведения в основном используют традиционные формы для повышения мотивации студентов посещать занятия по физической культуре и заниматься спортом в целом. К таким формам относятся лекционные занятия, различные беседы о важности здорового образа жизни в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» базового блока образовательных программ высшего образования. Более практическими формами являются практические занятия в рамках изучения элективных дисциплин по физической культуре и блока профессионально-прикладной физической культуры, участие студентов в спортивных мероприятиях от лица вуза, а также в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, праздниках и фестивалях, занятия в спортивных секциях» [3]. К сожалению, для многих студентов основной мотив занятий физической культурой – получение зачета или экзамена для получения диплома об образовании. Важная часть работы преподавателей по физической культуре в вузе заключается в физическом воспитании, а именно в развитии необходимых физических способностей, систематическом использовании средств физической культуры и спорта, формировании ценностных установок, чтобы даже после окончания обучения такие занятия оставались неотъемлемой частью жизни дипломированного специалиста.

Существуют и другие, менее очевидные методики улучшения мотивации учащихся. Как было упомянуто ранее, они в значительной мере включают творческий подход со стороны преподавателя и предполагают его активное участие в формировании мотивации студентов. Преподаватель лучше всего видит индивидуальные особенности своих учеников, находясь с ними в прямом взаимодействии. Таким образом, создается пространство для индивидуальных методик, нацеленных на повышение мотивации.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Педагогический эксперимент: исследование формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в Санкт-Петербургском филиале Российской таможенной академии. В начале учебного года были сформированы две группы учащихся: первая (контрольная) группа занималась в обычном формате по рабочей программе дисциплины, утвержденной на кафедре физического воспитания, а экспериментальная группа представляла собой особую группу с акцентом на занятия теннисом (обучение технике игры, развитие физических способностей средствами тенниса) и включала небольшое количество студентов, отобранных случайным образом из основной группы. Особенности занятий в экспериментальной группе: 1. Занятия с экспериментальной группой проводились по индивидуальной программе обучения и совершенствования техники игры в теннис. Игра в теннис является престижным и достаточно дорогим видом спорта, поэтому наблюдался высокий интерес к таким занятиям у студентов. Изучались стойки теннисиста, базовые удары и техника перемещений. 2. Занятия включали в себя интенсивные тренировки, направленные на развитие координационных способностей, силы и выносливости. В развитии координационных способностей основной приоритет был отдан следующим формам проявления: способность дифференцирования различных параметров движения (временных, пространственных, силовых); способность ориентироваться в пространстве; способность к равновесию; способность перестраивать движения; способность приспосабливаться к изменяющимся ситуациям и необычным задачам; способность управлять временем двигательных реакций; способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц. 3. Занятия также включали упражнения на свежем воздухе для повышения аэробной выносливости.

Среди студентов обеих групп был проведён входящий устный опрос, включающий базовые вопросы, целью которого было установить отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате опроса было установлено, что в целом студенты имеют низкую мотивацию к занятиям физической культурой в рамках образовательного процесса из-за комплекса причин. Некоторые причины низкой мотивации: студенты не видят смысла в подобных занятиях, не заинтересованы в улучшении своих физических характеристик и привыкли к формальному характеру занятий в общеобразовательных учреждениях. Среди студентов есть и высоко мотивированные люди, хотя их количество составляет подавляющее меньшинство. Тем не менее, учащиеся из состава теннисной группы уже на начальном этапе выражали повышенный интерес благодаря своему участию в экспериментальной группе. Отношение студентов к занятиям физической культурой в начале учебного года представлено на рисунке 1.

Примерно одинаковое количество студентов к занятиям физической культурой и спортом на начало эксперимента относилось нейтрально: 60% в контрольной группе и 56% в экспериментальной. Положительно относились к занятиям физической культурой 13% студентов в контрольной группе и 25% в экспериментальной.

ной. Отрицательно относились 26% студентов в контрольной группе и 19% в экспериментальной. Таким образом, на начало учебного года большинство студентов определяли свое отношение как нейтральное или негативное.



Рисунок 1 – Результаты входящего опроса студентов 3 курса контрольной и экспериментальной групп

Повторные опросы с тем же содержанием были проведены в конце первого и второго семестров, т.е. в середине и конце учебного года. Результаты оказались весьма существенными: среди студентов экспериментальной группы положительное отношение к занятиям физической культурой возросло на 38% к середине года и 53% к концу года (рис. 2), тогда как результат в контрольной группе, в целом, не изменился и продемонстрировал при этом незначительное снижение мотивации к концу учебного года.



Рисунок 2 – Результаты опроса на середину (слева) и конец (справа) учебного года 3 курса

Меньшую разницу («выход на плато») между вторым и третьим опросом можно объяснить, во-первых, привыканием студентов к новому формату занятий, а во-вторых, некоторой усталостью к концу учебного года, которая, по мнению студентов, повлияла в целом на мотивацию к обучению. Второе может являться, в свою очередь, и причиной снижения мотивации в контрольной группе.

Статистической погрешностью в опросе может являться состав студентов общей группы: если состав экспериментальной группы оставался неизменным на протяжении всего года, то состав контрольной группы, принимавший участие во всех трёх опросах, не всегда был одинаковым: было опрошено определённое количество студентов из обоих потоков 3-го курса. В экспериментальной группе, как на середину, так и на конец учебного года, уже не наблюдалось студентов, отрицательно относящихся к практическим занятиям по физической культуре. В экспериментальной группе мы продолжаем наблюдать высокий процент положительного отношения к занятиям: 44% на середину учебного года и 62% на конец учебного года.

Следующий этап исследования мотивации был продолжен у студентов 4 курса. Состав экспериментальной группы остался прежним, лишь 2 участника, ввиду различных обстоятельств, выбыли из группы и были заменены новыми. Опрос был проведён среди учащихся 4 курса. Его результаты оказались схожими с предыдущими опросами, с небольшими отклонениями: один из новых членов экспериментальной группы относился к занятиям скорее негативно, чем нейтрально. 50% экспериментальной группы по-прежнему положительно относятся к занятиям физической культурой (рис. 3).



Рисунок 3 – Результаты опроса на начало учебного года 4 курса

В остальном результат экспериментальной группы и их стабильность обусловлены практически неизменным составом и отсутствием желания подавляющего числа негативно настроенных учащихся заниматься в составе экспериментальной группы.

На рисунке 4 представлена гистограмма всех четырех опросов контрольной и экспериментальной групп, характеризующих отношение к занятиям как отрицательное, нейтральное или положительное.

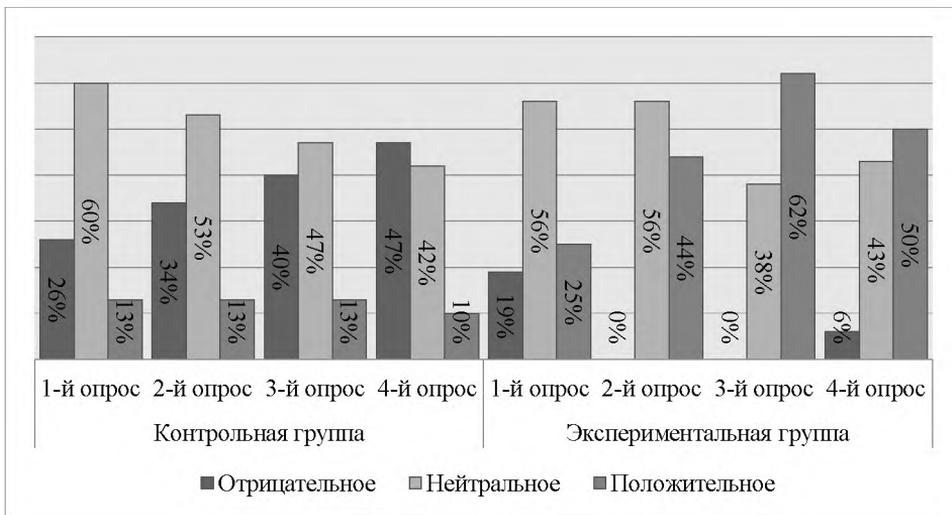


Рисунок 4 – Сравнительная статистика всех опросов по группам

На рисунке 4 показано, что в экспериментальной группе наблюдаются более высокие проценты положительного отношения к занятиям, чем в контрольной.

Интересный факт заключается в том, что отношение контрольной группы в целом более негативно, чем в начале прошлого учебного года. Предположительно, подобная ситуация обусловлена негативным мнением некоторых студентов о самом факте наличия такого предмета, как физическая культура, в программе 4-го курса, равно как и другим составом опрашиваемой группы, так как цель опроса – зафиксировать мнение неизменного количества студентов, которое было представлено в трех предшествующих опросах.

**ВЫВОДЫ.** Занятия в экспериментальных группах в процессе обучения на третьем и четвертом курсах, включающие занятия на свежем воздухе, индивидуальную программу и повышенную вовлечённость студентов в деятельность, положительно влияют на отношение студентов к физической культуре и спорту, а также повышают мотивацию к дальнейшим занятиям спортом и самосовершенствованию. Индивидуализация тренировочной деятельности и уход от традиционных методов проведения занятий по физической культуре позволили, на наш взгляд, увеличить общий уровень мотивации студентов экспериментальной группы к осознанным занятиям физической культурой. Многие из опрошенных выразили желание продолжать занятия в таком формате, отметив преимущества подобных занятий по сравнению с традиционными. Косвенным подтверждением повышения уровня мотивации является хорошая посещаемость учащихся экспериментальной группы по сравнению с остальными студентами.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В ходе исследования было проведено изучение динамики мотивации студентов при занятиях физической культурой и спортом в экспериментальных и контрольных группах. Была описана сущность мотивации, факторы, на

неё влияющие, а также современные проблемы формирования мотивации у студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Также было проведено исследование, направленное на подтверждение положительного влияния предложенной методики занятий в экспериментальных группах на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Попов А. П., Короткова А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 87–91. EDN: EYOJLI.
2. Зорина С. Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 34. С. 184–185. EDN: RPDLMV.
3. Сапегина Т. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Символ науки. 2017. № 2. С. 172–173. EDN: XXMQVI.

REFERENCES

1. Popov A. P., Korotkova A. A. (2019), "Motivation of students to engage in physical education at the university", *Science-2020*, № 6 (31), pp. 87–91.
2. Zorina S. D. (2013), "Motivation of students to engage in physical education", *Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application*, № 34, pp. 184–185.
3. Sapegina T. A. (2017), "Motivation of students to engage in physical education", *Symbol of science*, № 2, pp. 172–173.

**Информация об авторах:**

**Липовка А.Ю.**, доцент кафедры теории и методики физической культуры, a.lipovka@lesgaft.sbp.ru, ORCID: 0000-0002-8683-3905, spin-код 5769-9029.

**Черкасова А.В.**, старший преподаватель кафедры физической подготовки, cherar@mail.ru, ORCID: 0009-0000-2792-9838, spin-код 1085-4837.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 29.11.2024.*

*Принята к публикации 26.12.2024.*