

УДК 796.011

DOI 10.5930/1994-4683-2025-65-71

**Пути повышения уровня мотивации обучающихся вуза
к занятиям физической культурой и спортом**

Строшкова Нина Тадэушевна, кандидат педагогических наук, доцент

Строшков Валерий Пантелеймонович, кандидат технических наук, доцент

Нитшаева Юлия Владимировна

Милашук Валерия Александровна

Севастопольский государственный университет

Аннотация

Цель исследования – определение уровня удовлетворенности занятиями физической культурой и осознанности выбора обучающимися вида двигательной активности в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студентов-первокурсников Севастопольского государственного университета.

Методы исследования: анализ и обобщение научной-методической литературы, анкетирование студентов, анализ полученных результатов.

Результаты исследования и выводы. В ходе исследования определяли уровень удовлетворенности обучающихся Севастопольского государственного университета занятиями физической культурой и спортом, а также выявляли уровень осознанности выбора вида двигательной активности обучающимися первого курса СевГУ в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Многообразие форм двигательной активности в рамках реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволят увеличить уровень мотивации студентов и осознанность выбора вида двигательной активности, что в конечном итоге обеспечит достаточный уровень развития психофизических качеств студента.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, элективные курсы, мотивация.

**Ways to enhance university students' motivation
for physical education and sports activities**

Stroshkova Nina Tadeushevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Stroshkov Valery Pantileimonovich¹, candidate of technical sciences, associate professor

Nitshayeva Yulia Vladimirovna

Milashuk Valeriya Aleksandrovna

Sevastopol State University

Abstract

The purpose of the study is to determine the level of satisfaction with physical culture activities and the awareness of the choice of motor activity types among first-year students of Sevastopol State University within the framework of the discipline "Elective Courses in Physical Education and Sports".

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, surveying students, and analyzing the obtained results.

Research results and conclusions. The study aimed to determine the level of satisfaction among students of Sevastopol State University with physical education and sports classes, as well as to assess the awareness of first-year students of SevSU in choosing a type of physical activity within the framework of the discipline "Elective Courses in Physical Education and Sports." The diversity of forms of physical activity offered in the disciplines "Physical Education and Sports" and "Elective Courses in Physical Education and Sports" is expected to enhance students' motivation and awareness in selecting types of physical activity, ultimately ensuring a sufficient level of development of students' psycho-physical qualities.

Keywords: physical education in higher educational institutions, elective courses, motivation.

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность работы определяется ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи, с одной стороны, и отсутствием мотивации [1] обучающихся в вузах к занятиям физической культурой и спортом – с другой. Исследования показали, что уровень здоровья, физического развития и адаптационный потенциал организма студентов Севастопольского государственного университета ухудшаются. От уровня здоровья во многом зависит эффективность адаптации к

обучению в вузе и характер формирования профессионально-прикладной спортивной культуры [1]. Стандартизированный и формализованный подход, применяемый в учебном [1] процессе, не позволяет учитывать, как физические и функциональные особенности каждого [1] обучающегося, так и его мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Занятия физической культурой и спортом в высшем учебном заведении сконцентрированы на обеспечении необходимого для занимающегося уровня двигательной подготовленности на протяжении всего срока обучения; создании условий для повышения уровня мотивации к занятиям физическими упражнениями (что обеспечивается предоставлением выбора различных видов двигательной активности); возможности заниматься личности теми видами спорта, которые значимы для человека.

На констатирующем этапе исследования была сформирована проблема: сниженный уровень интереса студентов к занятиям физической культурой и, как следствие, низкий уровень посещаемости занятий и соответственно высокий уровень отчисления по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – анализ полученных результатов в ходе педагогического эксперимента, проводимого в течение 4-х лет (с 2021 по 2024 гг.) в Севастопольском государственном университете при реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе педагогического эксперимента было применено анкетирование обучающихся первого курса всех направлений подготовки, реализуемых в Севастопольском государственном университете [2]. В основной части анкеты были сформулированы вопросы, определяющие удовлетворенность обучающихся результатами учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Общее количество респондентов составило пять тысяч человек мужского и женского пола, граждан Российской Федерации и иностранных студентов. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021 года по декабрь 2024 года. В 2021 году в Севастопольском государственном университете в рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» были внесены изменения, которые в дальнейшем позволили [2] значительно повысить у обучающихся удовлетворенность учебными занятиями по физической культуре и осознанно выбирать вид двигательной активности в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [2].

Реализация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществлялась [2] в тесном взаимодействии с модулем учебного плана «Технологии личностного развития» [2]. Модуль «Технологии личностного развития» включает в себя 2 дисциплины: «Самоменеджмент» и «Психологические тренинги». Основная идея этих трех программ заключалась в том, чтобы, с одной стороны, студент получил знания об основах будущей профессии, а с другой – знания и умения, которые позволят ему в дальнейшем использовать их в траектории развития профессиональной карьеры.

Авторы рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» разбили ее на 3 больших раздела: «На старт», «Внимание», «Марш», каждый раздел

предусматривал от 5 до 6 тем. В программе были предусмотрены 8 часов лекций и 28 часов практических занятий. Задачами программы являлись: усвоение основных понятий, принципов, средств и методов самоконтроля; освоение методов психофизиологической диагностики состояния индивидуального здоровья; освоение принципов и правил планирования времени, определения собственных краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей в будущей профессиональной деятельности; развитие способности и умения работать в команде. В разделы программы были добавлены такие темы, как: «Здоровый образ жизни глазами студентов», «Мода на спорт», «Диагностика психофизического здоровья», «Тестирование физических кондиций», «Мастер-классы по физическим рекреациям. Маршрут «Здоровье»», «Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни», «Квест-занятие «PRO здоровье»», «Туристический поход «Тропами здоровья»», «Организация командного взаимодействия», «Ценные советы (лайфхаки) ЗОЖ» [3], «Методика составления персонифицированных программ физической подготовки. Разработка индивидуальных треков здоровья», «Самопрезентация двигательных умений» [3], «Персонализированная программа питания» и т. д. [4]. Одним из результатов реализации данной программы планировался осознанный выбор обучающимися вида двигательной активности в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». С 2022 года реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществлялась тренерами-преподавателями в структурном подразделении СевГУ – Центре физической культуры и спорта. Дисциплина была вынесена за сетку расписания учебного процесса и включала в себя от 15 до 22 различных видов двигательной активности, которые студент выбирал по своему желанию, с учетом возможности заниматься в свободное от учебы в вузе время.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изменение уровня удовлетворенности обучающихся первого курса предложенными разделами по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлено на рисунке 1.

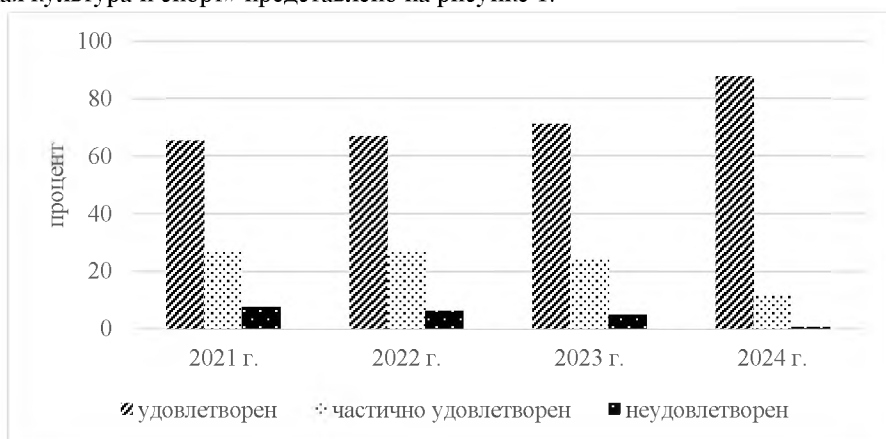


Рисунок 1 – Уровень удовлетворенности обучающихся первого курса СевГУ учебными занятиями по дисциплине «Физическая культура и спорт» [5]

Результаты исследования показали, что удовлетворенность обучающихся качеством занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в 2024 году выросла на 22% по сравнению с 2021 годом. По мнению авторов, это вызвано повышением интереса к двигательной активности за счет знакомства абитуриентов с материально-технической базой СевГУ, в частности, со спортивной инфраструктурой при проведении Дня открытых дверей и подготовительных курсов, проводимых на локациях университета. Начиная с 1 сентября, для первокурсников в Севастопольском государственном университете проводится адаптационная неделя, в течение которой обучающиеся знакомятся с локациями университета в виде различных экскурсий и мастер-классов. В рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся первого курса в первый месяц осеннего семестра на лекциях получают важную информацию о здоровом образе жизни, поддержании уровня физического здоровья [5] с помощью различных средств и методов физической культуры, учатся составлять туристско-рекреационные маршруты, применять современные гаджеты для контроля за своим здоровьем и т. д. В течение четырех лет на последних практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводилось анкетирование обучающихся с целью определения осознанности выбранного вида двигательной активности на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которые ведутся, начиная со второго и заканчивая седьмым семестрами учебных планов всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета [2]. На рисунке 2 представлены результаты данного анкетирования.

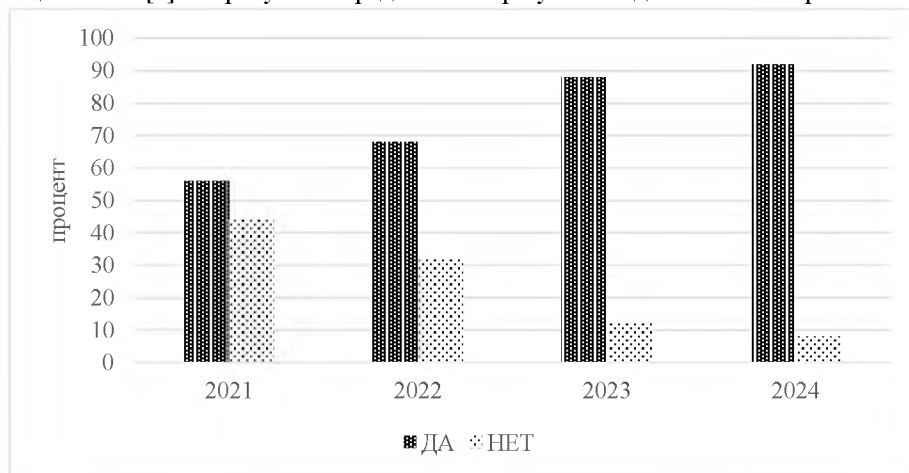


Рисунок 2 – Осознанность выбора вида спорта студентами-первокурсниками на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Показатель осознанного выбора обучающихся с 2021 по 2024 год увеличился в 1,6 раза. В ходе анкетирования также был задан вопрос: «Что повлияло на выбор вида двигательной активности в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»?» [5]. Результаты анкетирования представлены на рисунке 3. В 2021 году обучающиеся выбирали вид двигательной активности практически интуитивно, ориентируясь только на свои интересы (69,4%) [2]. Но в 2024 году обучающиеся отмечали, что определиться с выбором им помогли занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в первом семестре (19,5%) [2].

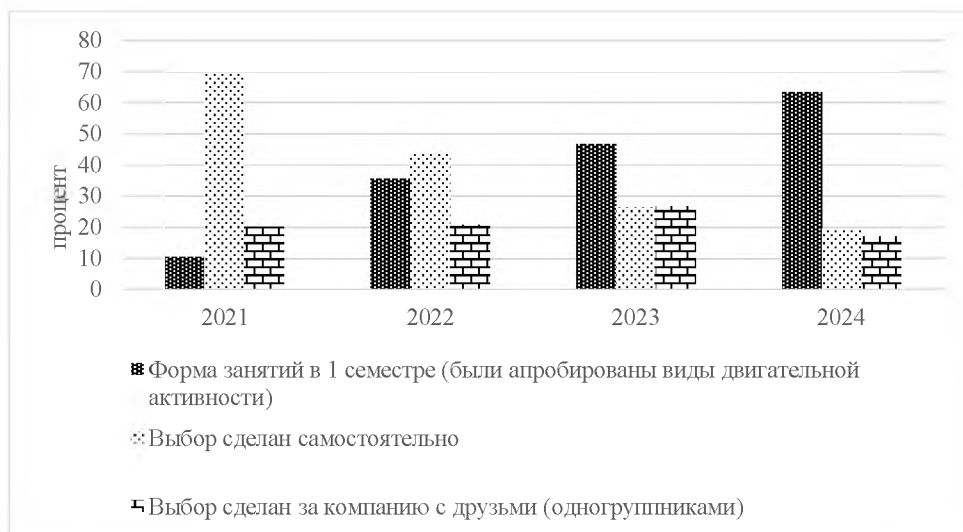


Рисунок 3 – Причины выбора вида двигательной активности студентами первого курса СевГУ в ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [2]

В ходе педагогического исследования был проанализирован выбор студентами 1 курса во втором семестре видов двигательной активности на элективных курсах. Результаты исследования представлены в таблице 1 [2]. Предпочтение вида спортивной деятельности, на взгляд авторов, основывается у современных студентов на трех факторах: личностная значимость вида двигательной активности; возможность заниматься этим видом двигательной активности, исходя из своих возможностей; и опыт занятий избранным видом спорта в прошлом.

Таблица 1 – Численность студентов, занимающихся различными видами двигательной активности (специализациями) в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», с 2021 по 2024 гг. [4]

Название специализации	2021 год	2022 год	2023 год	2024 год
1	2	3	4	5
Бадминтон	37	54	72	72
Баскетбол	193	198	268	187
Бодибилдинг	663	-	-	359
Бокс	77	70	103	86
Волейбол	548	525	327	567
Дзюдо	50	30	10	
Легкая атлетика	91	40	130	86
Настольный теннис	218	241	271	429
Каратэ		22	-	-
Пулевая стрельба	186	60	56	132
Регби	23	12	7	-
Рукопашный бой	86	41	-	-
Самбо		32	16	
Скалолазание	80	105	311	287
Спортивная борьба	9	22	26	-
Спортивный туризм	13	33	8	12
Стрельба из лука	113	67	106	120
Фитнес аэробика	149	127	114	124
Футбол	68	159	85	72

Продолжение таблицы 1				
1	2	3	4	5
Чир-спорт	30	45	32	38
Спортивная йога	23	155	466	522
Акробатический рок-н-ролл	-	-	6	6
Восточное боевое единоборство	-	-	327	-
Дартс	-	-	14	124
Пауэрлифтинг	-	-	10	176

На рисунке 4 представлены результаты выбора вида спорта студентами СевГУ в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» [4]. Традиционным выбором большинства студентов на протяжении всего исследования являются игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол), на втором месте по популярности – ментальные виды фитнеса, фитнес-аэробика и танцевальные виды. На третьем месте – виды спорта с поражением цели (пулевая стрельба, стрельба из лука и дартс).

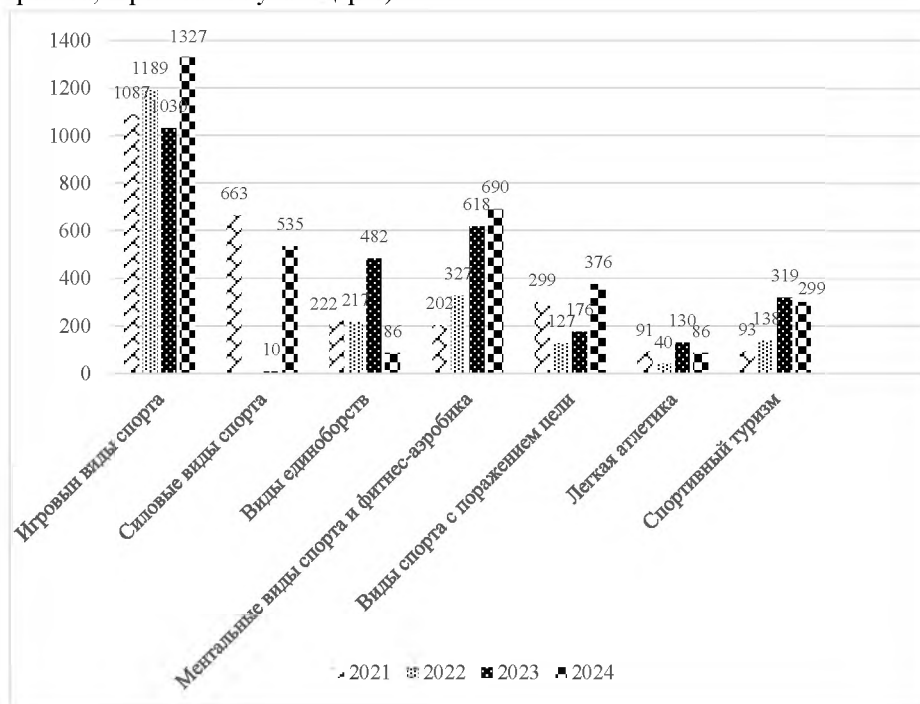


Рисунок 4 – Численность студентов, занимающихся различными видами спорта в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», с 2021 по 2024 гг.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что мотивация обучающихся к занятиям физической культурой и спортом является важным фактором в поддержании физического и психического здоровья будущих специалистов.

ВЫВОДЫ. В заключение стоит отметить, что конструктивные изменения в реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволили обучающимся узнать о своих возможностях и способностях, апробировать виды двигательной активности на 1 курсе в 1 семестре и определиться с видами двигательной активности для последующих занятий физической культурой в стенах вуза. В ходе проведенного исследования было

определено, что разнообразие форм двигательной активности в рамках 2-х дисциплин в вузе («Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту») способствует повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой в вузе и помогает обучающимся выбрать тот вид двигательной активности, который подходит согласно их физическим кондициям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Строщков В. П., Корепанов А. Л. Инновационная система мониторинга функционального состояния и спортивной подготовленности обучающихся университета // Теория и практика физической культуры. 2024. № 5. С. 76–78. EDN: TOWUEK.
2. Строщкова Н. Т., Бутыч Н. С., Строщков В. П. PRO-здоровье студента, или новые формы занятий физической культуры в вузе // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Инновационные подходы в физическом воспитании». Калининград, 2022. С. 72–76. EDN: DLRAVF.
3. Рабочая программа дисциплины Б1.О.06 Физическая культура и спорт. URL: <https://infopedia.su/31x43c1.html> (дата обращения: 12.03.2025).
4. Бутыч Н. С., Строщкова Н. Т., Маюрова И. А. Формирование индивидуальных треков здоровья у студентов. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p76-79 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 76–79. EDN: FONYP.
5. Коровин Н. К., Строщкова Н. Т. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Физическая культура. Рекреация. Спорт. Материалы VII Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе» (24-27 мая 2023 г.). Севастополь, 2023. С. 502–507. EDN: CNYVBJ.

REFERENCES

1. Stroshkov V. P., Korepanov A. L. (2024), "An innovative system for monitoring the functional state and athletic fitness of university students", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 76–78.
2. Stroshkova N. T., Butych N. S., Stroshkov V. P. (2022), "Student's PRO-health, or new forms of physical education in higher education", *Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference "Innovative approaches in physical education"*, Kaliningrad, pp. 72–76.
3. (2021), "Work program of discipline B1.O.06 Physical culture and sports", URL: <https://infopedia.su/31x43c1.html>.
4. Butych N. S., Stroshkova N. T., Mayurova I. A. (2022), "Formation of the individual tracks health of students", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft university*, No 6, pp. 76–79.
5. Korovin N. K., Stroshkova N. T. (2023), "Motivation for physical education and sports among students", *Proceedings of the VII International Scientific and practical Conference "The place and role of physical culture in modern society"* (May 24-27, 2023), pp. 502–507.

Информация об авторах:

Строщкова Н.Т., доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», SPIN-код: 9128-5424.

Строщков В.П., заведующий кафедрой «Физвоспитание и спорт», ORCID: 0000-0001-6432-5806, SPIN-код: 3859-8070.

Нитшаева Ю.В., преподаватель кафедры «Физвоспитание и спорт», SPIN-код: 3658-5021.

Милашук В.А., преподаватель, кафедры «Физвоспитание и спорт», SPIN-код: 6685-8230.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.05.2025.

Принята к публикации 14.06.2025.