

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,  
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД**

УДК 37.015.31

DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-247-253

**Взаимосвязь выбора элективных дисциплин по физической  
культуре и спорту и мотивации к учебной деятельности  
студента университета**

Белявцева Олеся Сергеевна

*Новосибирский государственный университет экономики и управления*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема выбора студентами элективных дисциплин по физической культуре и спорту в университете.

**Цель исследования** – определение взаимосвязи выбора элективных дисциплин по физической культуре и спорту и мотивации к учебной деятельности, а также оценка ее с физической подготовленностью студентов.

**Методы и организация исследования.** Применены современные методики с целью выявления функционального состояния занимающихся студентов. Использован психологопедагогический опросник для оценки уровня мотивации к учебной деятельности. Исследование проводилось на базе Новосибирского государственного университета экономики и управления с участием 200 студентов. С помощью методов математической статистики определена достоверность полученных результатов.

**Результаты исследования и выводы.** По результатам проведенного исследования выявлена взаимосвязь между выбором элективных дисциплин и мотивацией к учебной деятельности, а также взаимосвязь с физической подготовленностью, которая обусловлена высокой замотивированностью студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, мотивация, физическая подготовленность, элективные дисциплины, физическая культура в вузе

**The interrelationship between the choice of elective courses in physical education and sports and university students' learning motivation**

Belyavtseva Olesya Sergeevna

*Novosibirsk State University of Economics and Management*

**Abstract.** The article examines the issue of students choosing elective courses in physical education and sports at the university.

**The purpose of the study** is to determine the interrelationship between the choice of elective courses in physical education and sports and motivation for academic activities, as well as to assess it in relation to students' physical fitness.

**Research methods and organization.** Modern methods were applied in order to identify the functional state of the students involved. A psychological and pedagogical questionnaire was used to assess the level of motivation for academic activities. The study was conducted at the Novosibirsk State University of Economics and Management with the participation of 200 students. The reliability of the obtained results was determined using methods of mathematical statistics.

**Research results and conclusions.** The results of the conducted study revealed a correlation between the choice of elective courses and motivation for academic activities, as well as a correlation with physical fitness, which is attributed to the high level of student motivation to engage in physical education and sports.

**Keywords:** physical education of students, motivation, physical fitness, elective courses, physical culture at the university

**Введение.** На протяжении всей жизни человек сталкивается с выбором. Выбор начинается с того момента, когда человек перестает быть наблюдателем и переходит к активным действиям. Каждый человек принимает решения по-разному. Решения могут быть сложными или легкими, быстрыми или медленными. В резуль-

тате постоянного напряжения и бесконечно принимаемых решений возникает сильная перегрузка. Выбор словно истощает наше здоровье не только психологически, но и ментально, и физически.

Тема выбора является актуальной в современном обществе, ведь развитие технологического прогресса не делает ситуацию лучше, а только усугубляет ее, предоставляя человеку множество альтернатив. Наука пока не смогла до конца изучить этот сложный механизм принятия решений.

Опираясь на все изученные проблемы процесса принятия решений, было принято решение провести исследование. В качестве испытуемых мы взяли самую уязвимую возрастную категорию людей – молодое поколение. Именно в юношеском возрасте впервые возникают трудности с выбором в условиях неопределенности, так как со студенческого возраста человек становится самостоятельным и начинает принимать решения самостоятельно.

В современных вузах страны процесс обучения включает в себя вариативную часть, благодаря которой студент может самостоятельно выстраивать свою индивидуальную образовательную траекторию. В учебных планах вариативная часть подкреплена различными курсами по выбору. На примере выбора элективных дисциплин по физической культуре и спорту принято решение построить данное исследование.

Целью элективных курсов, безусловно, является более углубленное познание тех или иных дисциплин, а также расширение кругозора в различной специфике. Вместе с тем, формирование дисциплин вариативной части помогает вузу учитывать свои интересы ввиду научно-исследовательских, географических и кадровых предпочтений.

Выбор элективных дисциплин для студентов является важным и ответственным решением, и такое решение приходится принимать в юном возрасте. Процесс выбора в данном возрастном периоде происходит в условиях неопределенности и множественности альтернатив. Выбор в данном случае является одним из инструментов, при помощи которого человек меняет свой социальный статус и становится взрослым. Студент в данном случае начинает понимать всю ответственность, возложенную на него, ведь непосредственно до этого момента выбор за него делали его родители.

В результате постоянного напряжения и осознания ответственности за принятые решения у студента возникает чувство тревожности и стресса. В конечном счете происходит эмоциональное перенапряжение и нарушение состояния здоровья. На фоне всего этого возникают разногласия с сокурсниками, преподавателями, родителями, к тому же новая, не совсем знакомая обстановка лишь обостряет и без того сложную ситуацию.

Успех в процессе принятия решений имеет ключевое значение, так как является важным элементом адаптации студента к учебной деятельности. Правильно сделанный выбор придает студенту уверенность в себе и своих действиях, а также оказывает влияние на активность студента в процессе учебы. Активность в учебной деятельности студента поощряется высокой успеваемостью, а значит, повышается степень удовлетворения сделанным выбором [1].

Причиной плохой адаптации студента к учебной деятельности служит не только повышенная тревожность и стресс, но и, как следствие, снижение мотивации к занятиям [2]. Мотивационная активность влияет на работоспособность, что приводит к уменьшению двигательной активности. Таким образом, вероятно, одним из способов решения данной проблемы является повышение физической подготовленности студентов университета. В целях увеличения двигательной активности необходимо основательно изучить процесс побуждения к занятиям, а также процесс выбора элективных дисциплин как инструмент мотивации к учебной деятельности в целом.

Мотивация как ценностный ориентир направлена на достижение поставленных целей. Мотивация, как ценностный компонент, является многогранным и сложным процессом. Успехи и достижения студента в основном зависят от мотивации к учебной деятельности, побуждающей его к дальнейшим действиям [3].

Помимо мотивации к учебной деятельности, в данном исследовании будет рассмотрена физиологическая мотивация, ориентированная на повышение эффективности двигательной деятельности и, как следствие, оздоровление организма человека. Анализ функционального состояния студента и выбор направления физической подготовки позволит в полной мере исследовать процессы, связанные с физиологической мотивацией, предположительно оказывающей воздействие на мотивацию к учебной деятельности.

Анализ источников современной научно-методической литературы выявил проблему недостаточной двигательной активности молодежи [4, 5]. Двигательная активность в значительной мере взаимосвязана с мотивацией [6]. Именно мотивация побуждает студента к двигательной активности, благодаря чему обучающемуся удается сохранить достаточно высокий уровень физической активности. Принимая во внимание, что молодое поколение – это будущее страны, необходимо повысить физическую подготовленность и мотивационную активность с целью укрепления и сохранения здоровья нации.

Решение данной проблемы требует особого внимания и проведения широкого спектра исследований в области повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, так как формирование правильного отношения к здоровому образу жизни и поддержание физической активности, вероятнее всего, поможет достичь нужного результата.

Зенкова Т.А. и соавторы в своем исследовании по эффективности занятий физической культурой, ввиду выбранной ими дисциплины, выявили, что возможность выбора положительно оказывается на функциональном состоянии организма занимающихся [7]. Авторы также статистически отметили рост психофизических качеств, что доказывает релевантность проведенного исследования.

Исходя из вышеперечисленного, анализ выбора элективных дисциплин как выбор направления физической активности, предположительно, способен выявить механизм принятия решений в условиях неопределенности.

Целью исследования является выявление и оценка взаимосвязи выбора направления физической подготовки и мотивации к учебной деятельности.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Выявить проблему на основе анализа научно-методической литературы.

2. Провести анализ физической подготовленности студентов университета.
3. Определить взаимосвязь выбора элективной дисциплины и мотивации к учебной деятельности.

Таким образом, гипотеза исследования построена на предположении о том, что процесс принятия решений в условиях множественности альтернатив способен воздействовать на мотивационный компонент учебной деятельности студента.

**Методика и организация исследования.** Целью исследования является определение взаимосвязи выбора элективной дисциплины по физической культуре и спорту, мотивации и физической подготовки занимающихся студентов.

Исследования проходили на кафедре «Физического воспитания и спорта» Новосибирского университета экономики и управления. В исследовании приняли участие 200 студентов 2-го курса, обучающихся по направлению "Менеджмент".

Первый этап исследования начался в начале учебного года: студентам было предложено выбрать одно из направлений элективной дисциплины (плавание, легкая атлетика, волейбол, баскетбол). В результате выбора было решено разделить студентов на две равные группы. В первую группу объединили студентов, выбравших «циклические виды» дисциплины: легкую атлетику и плавание, во вторую – баскетбол и волейбол. Данная группа была обозначена как «спортивные игры». Таким образом, удалось разделить студентов согласно их мотивационной активности.

На втором этапе студентам необходимо было ответить на вопросы опросника «мотивации к обучению» (А.И. Артюхина, В.И. Чумаков). Финальный, третий этап, включал в себя различные пробы для оценки функционального состояния организма: одномоментная проба, проба Штанге и индекс Кетле. Также в исследовании были использованы результаты контрольных нормативов, которые студенты сдавали во время третьего этапа исследования.

**Результаты исследования.** С целью выявления различий функционального состояния организма и мотивации к занятиям физической культурой у студентов университета, выбравших различные направления элективной дисциплины, был применен t-критерий Стьюдента. Для измерения физического и функционального состояния студентов были измерены одномоментная проба, проба Штанге и индекс Кетле. Также в качестве одной из переменных была использована оценка за сдачу контрольных нормативов. Для измерения уровня мотивации был использован опросник «мотивации к обучению» (А.И. Артюхина, В.И. Чумаков).

По результатам, представленным в таблице 1, можно сделать вывод, что уровень мотивации у студентов, выбравших циклические направления дисциплины и спортивные игры, достоверно не различается. Самооценка показателей физического развития по индексу Кетле показала, что у студентов, посещающих циклические виды, достоверно снижено среднее значение по сравнению со студентами спортивных игр ( $t = -6,85$ , при  $p = 0,000$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что у студентов спортивных игр преобладает избыточная масса тела. Студенты циклических видов спорта демонстрируют хорошую реакцию по показателю «одномоментная проба» ( $M = 33,99$ ), в отличие от студентов спортивных игр, у которых реакция удовлетворительная ( $M = 42,45$ ).

Таблица 1 – Сравнение показателей функционального состояния и мотивации у студентов, занимающихся циклическими видами и спортивными играми, по t-критерию Стьюдента

Переменные	Средняя арифметическая		t-value	<i>df</i>	<i>p</i>	Однородность	
	Циклические виды	Спортивные игры				<i>F</i>	<i>p</i>
Индекс Кетле	18,53	22,53	-6,85	198	0,000	8,39	0,000
Одномоментная проба	33,99	42,45	-3,95	198	0,000	1,08	0,684
Проба Штанге	73,33	63,44	3,33	198	0,001	3,4	0,000
Контрольные нормативы	4,28	3,85	4,03	198	0,000	1,45	0,068
Мотивация	25,03	24,11	1,62	198	0,107	1,63	0,016

По показателю пробы Штанге у студентов, занимающихся циклическими видами спорта, дыхательная и сердечно-сосудистая системы функционируют лучше, чем у студентов, занимающихся спортивными играми, что подтверждается достоверным различием ( $t = 3,33$ , при  $p = 0,001$ ). Оценка контрольных нормативов также выше у студентов, занимающихся циклическими видами спорта ( $t = 4,03$ , при  $p = 0,000$ ).

Таким образом, исходя из полученных эмпирических данных, можно сделать вывод, что студенты, выбирающие циклические виды в качестве элективной дисциплины, отличаются от студентов, выбравших спортивные игры, по физическому и функциональному состоянию (рис. 1). Студенты, занимающиеся плаванием и легкой атлетикой, имеют хорошо развитую дыхательную систему, что обоснованно и подтверждается данными по показателю «сдача нормативов».

Студенты, выбравшие спортивные игры, так же, как и группа циклических видов, демонстрируют хороший уровень мотивации, несмотря на менее развитое функциональное состояние (рис. 2). Этот факт подтверждает, что, несмотря на менее развитые физические данные, заинтересованность в занятиях физической культурой у студентов, выбравших спортивные игры, находится на высоком уровне.

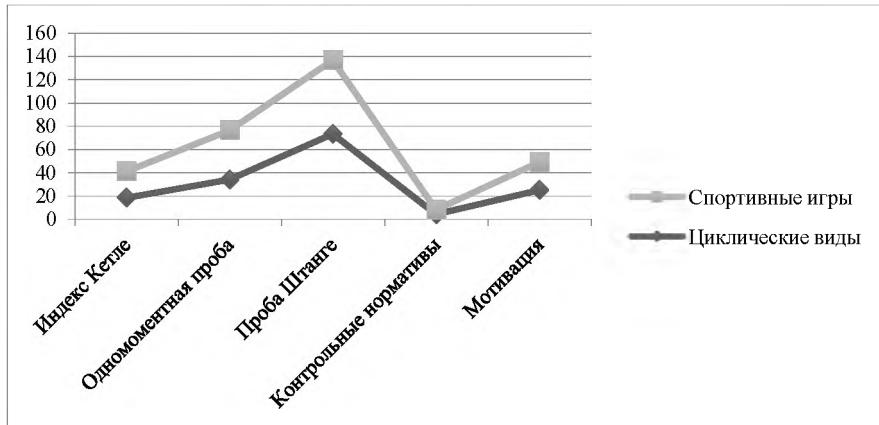


Рисунок 1 – Различия функционального состояния и мотивации у студентов циклических видов и спортивных игр

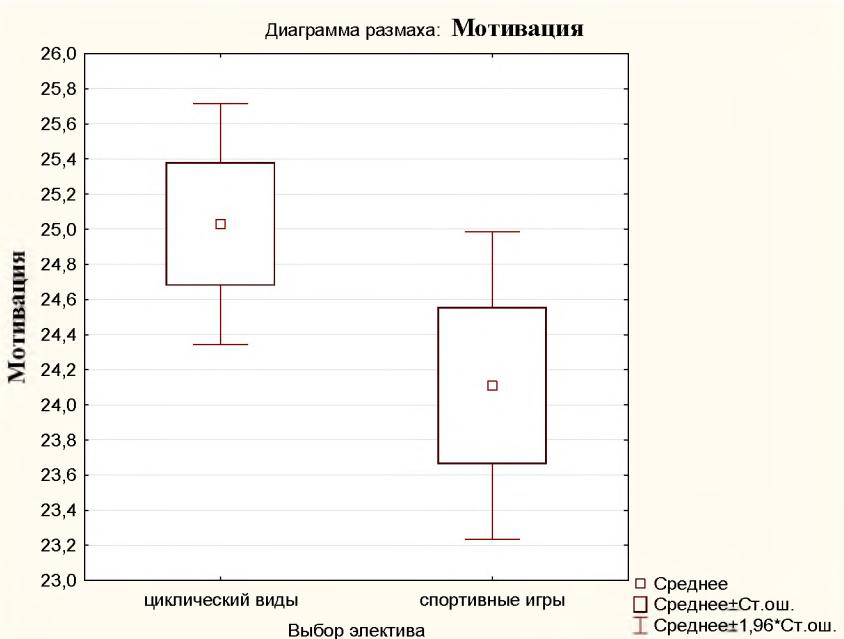


Рисунок 2 – Графическое представление мотивации в циклических видах и спортивных играх по t-критерию

**Выводы.** Анализ полученных данных показал высокий уровень мотивации у студентов, выбравших спортивные игры. У студентов, выбравших циклические виды спорта, наблюдается более низкая мотивационная активность, что, вероятно, говорит о специфике выбранной дисциплины. Несмотря на это, по переменной «контрольные нормативы» обе группы не отличаются между собой. Также у студентов, занимающихся спортивными играми, имеются высокие физические данные, что подтверждает использование методик функциональной подготовленности (индекс Кетле, одномоментная проба, проба Штанге). Следовательно, мотивация к занятиям и к учебной деятельности в целом взаимосвязана с функциональным состоянием студента, что обусловлено специфичностью и особенностью выбранной элективной дисциплины.

Основываясь на результатах проведенного исследования, можно сделать вывод, что студенты, обладающие достаточно высоким уровнем мотивации к учебной деятельности и возможностью выбора элективной дисциплины, отличаются хорошей физической подготовленностью и отличным функциональным состоянием.

Таким образом, выбор элективной дисциплины по физической культуре и спорту оказывает влияние на показатели физической подготовленности в той степени, в которой студент мотивирован посещать ту или иную дисциплину. Гипотеза проведенного исследования подтверждает свою значимость в связи с выявленными достоверными и статистически значимыми взаимосвязями процесса принятия решений и мотивационной составляющей студента университета.

**Список источников**

1. Миллер О. М., Перова Л. В., Каクунина Е. В. Исследование удовлетворенности профессиональным выбором студентов-первокурсников разных направлений подготовки в соотнесении с их самоотношением. DOI 10.25146/1995-0861-2022-62-4-368 // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2022. № 4 (62). С. 48–62. EDN QWPXTS.
2. Особенности мотивации и выбора средств физической культуры и спорта студентами медицинского университета на этапе начальной профессиональной самореализации / А. Н. Брюхачев, Н. И. Фетищев, Р. Г. Антипина, Е. В. Буторина. DOI 10.14529/hsm24s222 // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № S2. С. 145–152. EDN CPBBB.
3. Коновалова Т. Г., Пономарева Ю. А. Методы формирования мотивации к занятиям элективными курсами по физической культуре у студентов ИРНИТУ // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации : материалы XI Международной научно-методической конференции, Иркутск, 21 июня 2024 года. Иркутск : Иркутский государственный университет, 2024. С. 80–84. EDN WAUVRU.
4. Николаев А. Ю. Методика повышения физической активности, физической подготовленности и мотивации студентов первого курса. DOI 10.47438/1999-3455\_2024\_4\_155 // Культура физическая и здоровье. 2024. № 4 (92). С. 155–162. EDN VZZNQR.
5. Оценка влияния занятий элективными дисциплинами на двигательную активность современных студентов / Е. Н. Копейкина, В. Л. Кондаков, Н. Волошина [и др.]. DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-141-150 // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12, № S1. С. 141–150. EDN ZOYGZK.
6. Гонохова В. А. Мотивация студентов на занятиях по физической подготовке // Вестник науки. 2024. Т. 2, № 6 (75). С. 2029–2033. EDN TMCZDV.
7. Зенкова Т. А., Шутьева Е. Ю., Гладковская А. П. Эффективность занятий физической культурой студентов вуза на основе самостоятельного выбора видов спорта. DOI 10.17513/snt.38759 // Современные научноемкие технологии. 2021. № 7. С. 98–103. EDN NSDDCK.

**References**

1. Miller O. M., Perova L. V., Kakunina E. V. (2022), "Research of Satisfaction with the Professional Choice of First-Year Students of Different Fields of Training in Relation to Their Self-Attitude", *Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev*, No. 4 (62), pp. 48–62, DOI 10.25146/1995-0861-2022-62-4-368.
2. Bryukhachev A. N., Fetishchev N. I., Antipina R. G., Butorina E. V. (2024), "Features of motivation and choice of means of physical culture and sports by medical university students at the stage of initial professional self-realization", *Man. Sport. Medicine*, Vol. 24, No. S2, pp. 145–152, DOI 10.14529/hsm24s222.
3. Konovalova T. G., Ponomareva Yu. A. (2024), "Methods of Forming Motivation for Elective Physical Education Courses for IRNITU Students", *Physical Education and Sports: Current Issues and Optimization Paths*, Proceedings of the 11th International Scientific and Methodological Conference, Irkutsk, June 21, 2024, Irkutsk, Irkutsk State University, pp. 80–84.
4. Nikolaev A. Yu. (2024), "Methodology for Increasing Physical Activity, Physical Fitness, and Motivation of First-Year Students", *Physical Culture and Health*, No. 4 (92), pp. 155–162, DOI 10.47438/1999-3455\_2024\_4\_155.
5. Kopeikina E. N., Kondakov V. L., Voloshina L. N. [et al.] (2024), "Assessment of the impact of elective disciplines on the motor activity of modern students", *Science and sport: current trends*, Vol. 12, No. S1, pp. 141–150, DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-141-150.
6. Gonokhova V. A. (2024), "Motivation of Students in Physical Training Classes", *Bulletin of Science*, Vol. 2, No. 6 (75), pp. 2029–2033.
7. Zenkova T. A., Shutyeva E. Yu., Gladkovskaya A. P. (2021), "The Effectiveness of Physical Education Classes for University Students Based on Independent Choice of Sports", *Modern High-Tech Technologies*, No. 7, pp. 98–103, DOI 10.17513/snt.38759.

**Информация об авторе:** Белявцева О. С., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ORCID 0000-0002-8864-5975, SPIN-код 3056-1428.

Получена в редакцию 06.11.2025.

Принята к публикации 23.12.2025.