

УДК 796.011.3

DOI 10.5930/1994-4683-2025-72-79

**Влияние мотивационной составляющей на показатели  
двигательной активности студентов творческого вуза**

**Татаренцев Вячеслав Леонидович**

**Кочергин Илья Александрович**

**Пономарева Александра Викторовна**

**Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения**

**Аннотация**

**Цель исследования** – определение двигательной активности студентов творческого вуза, а также выявление наличия влияния мотивационной составляющей на количество пройденных в ходе эксперимента шагов.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов факультета экранных искусств и факультета медиатехнологий Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения. Проведена оценка количественных показателей двигательной активности методом шагометрии с помощью приложения, установленного в личных смартфонах испытуемых.

**Результаты исследования и выводы.** Студенты факультета медиатехнологий показали более высокие результаты двигательной активности, чем студенты факультета экранных искусств. Полученные результаты позволяют сделать заключение о наличии тенденции к повышению двигательной активности студентов творческих специальностей при наличии мотивационной составляющей, что также способствует привлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, двигательная активность, шагомер, мотивация, физическая культура и спорт.

**The influence of the motivational component on the indicators of physical activity  
among students of a creative university**

**Tatarentsev Vyacheslav Leonidovich**

**Kochergin Ilya Aleksandrovich**

**Ponomareva Aleksandra Viktorovna**

**St. Petersburg State University of Film and Television**

**Abstract**

**The purpose of the study** is to determine the physical activity of students at a creative university, as well as to identify the influence of motivational component on the number of steps taken during the experiment.

**Research methods and organization.** The study involved first to third-year students from the Faculty of Screen Arts and the Faculty of Media Technology of the St. Petersburg State University of Film and Television. An assessment of the quantitative indicators of motor activity was conducted using the pedometry method through an application installed on the personal smartphones of the participants.

**Research results and conclusions.** Students of the Faculty of Media Technologies demonstrated higher levels of physical activity than students of the Faculty of Screen Arts. The results obtained allow us to conclude that there is a trend towards increased physical activity among students in creative disciplines when a motivational component is present, which also contributes to engaging students in physical culture and sports.

**Keywords:** physical education of students, motor activity, pedometer, motivation, physical culture and sports.

**ВВЕДЕНИЕ.** Здоровье было и остается основополагающим фактором качества жизни, вносящим вклад в успешную самореализацию человека [1]. Согласно данным, опубликованным Всемирной организацией здравоохранения, именно недостаточный уровень физической активности остается главным этиологическим фактором развития патологических состояний, становящихся причинами 10 % от общего числа случаев смерти в европейском регионе [2].

Одной из целей государственной программы Российской Федерации является увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов к 2030 году [3]. Известно, что ходьба является одним из наиболее распространённых и доступных видов физической активности в мире. Она оказывает огромную пользу для всего организма: при ходьбе снимается психоэмоциональное напряжение, нормализуется артериальное давление, улучшаются процессы пищеварительной и дыхательной систем. Также ходьба положительно воздействует на позвоночник (укрепляет межпозвоночные диски, связки, суставы, кости, мышцы), оказывает влияние на метаболизм (помогает держать вес в норме), оказывает положительный эффект на интеллектуальные способности, продолжительность и качество жизни. Кроме того, ходьба обладает закаливающим эффектом, обеспечивает сопротивляемость организма, повышает адаптационные возможности [4]. Для оценки показателей двигательной активности по результатам ходьбы используются такие инструменты, как акселерометры и шагомеры. Распространенность в современном мире смартфонов, позволяющих установить специальные приложения-шагомеры с интуитивно понятным интерфейсом, делает проведение такой оценки удобной, информативной и доступной. Данные, полученные с помощью встроенных в телефон датчиков-акселерометров и гироскопов, позволяют регистрировать перемещение положения телефона, а соответственно, и его владельца, в пространстве. Погрешность результатов таких измерений составляет от 3 % до 30 % [5].

Для студентов, занимающихся творческой деятельностью, нередко предполагающей длительное нахождение в сидячем положении перед монитором компьютера (например, режиссеры монтажа и звукорежиссеры) или же иные виды статических монотонных нагрузок (яркий пример – студенты кафедры кинооператорского искусства, в чью профессиональную деятельность входит удержание и перемещение зачастую достаточно тяжелой кинокамеры), регулярные двигательные физические нагрузки особенно важны, в частности – в рамках «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Актуальность этой проблемы представляет собой особый интерес, поскольку в студенческом сообществе распространена слабая физическая подготовленность и негативное отношение к практическим занятиям физической культурой. Переход на дистанционное обучение, связанный с пандемией COVID-19, также внес вклад в снижение двигательной активности студентов [6]. Многие студенты не имеют возможности или желания улучшать свои физические и/или спортивные показатели. Согласно опросу, проведенному в 2022 году в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения, из 102 студентов только 4 человека назвали себя «совершенно здоровыми» [7].

Стоит отметить, что систематическая двигательная активность не может существовать без мотивации. Мотивация является сложной психологической конструкцией, которая заставляет людей принимать решения и достигать своих целей. Так, мотивация студентов, связавших свою профессиональную деятельность с творчеством, зависит от нескольких факторов. Внутренняя мотивация возникает из-за личностных целей и желаний, таких как удовольствие, любопытство и стремление

к самосовершенствованию. Студенческая молодежь мотивируется заниматься физической культурой и спортом, если видит в этом свои личные цели и получает удовольствие от процесса самих занятий. Внешняя мотивация обусловлена вознаграждениями или стимулами, такими как оценки (баллы), похвала, всевозможные поощрения, признание. Студенты творческих специальностей мотивируются стремлением к похвале от преподавателей, признанию от своих однокурсников, включением в групповые занятия или командные виды спорта. Важным фактором, влияющим на мотивацию студентов, является также воспринимаемая ценность физической активности. Если студенты понимают важность двигательной деятельности и видят положительный результат для своего общего благополучия и здоровья, то они становятся более мотивированы участвовать в занятиях физической культурой и спортом. Изучение способов мотивации студентов в творческом вузе на занятиях по физическому воспитанию актуально и важно в настоящее время, поскольку полученные данные предоставляют ценную информацию о факторах, которые влияют на вовлечение студентов в физическую активность и их эффективность в этих областях. Понимание мотивации студентов поможет преподавателям адаптировать под данный контингент используемые на занятиях методы преподавания, учебные программы и системы поощрений, чтобы удовлетворить потребности обучающихся и улучшить их процесс обучения. Кроме того, это позволит способствовать разработке более эффективных стратегий для укрепления и поддержания мотивации, в конечном итоге приводящих к повышению удовлетворения студенческой молодежи и достижению их общего успеха в области физической культуры и спорта.

Конечная цель состоит в том, чтобы интегрировать все компоненты здорового образа жизни, включая теоретическое обучение и методическую подготовку, чтобы помочь студентам достичь своих образовательных, профессиональных и жизненных целей. Важной проблемой в реализации физического воспитания является недостаток интереса студентов и ограниченное время из-за их академических и рабочих обязательств. Исследования на эту тему показывают, что студенты в первую очередь мотивированы личным удовлетворением от деятельности, при этом отсутствует акцент на физическую культуру как средство улучшения здоровья. Кроме того, проведение начальных тестов и текущих оценок может помочь отслеживать прогресс и повысить уверенность учащихся в своем физическом благополучии [8].

Таким образом, авторы пришли к выводу о необходимости повышения мотивации студентов к ведению здорового образа жизни и привлечению к занятиям физической культурой и спортом.

Целью настоящего исследования явилось изучение уровня двигательной активности студентов 1-3 курсов факультета экранных искусств и факультета медиатехнологий Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения с использованием мобильных приложений в смартфонах, а также выявление влияния мотивационной составляющей на количество пройденных в ходе эксперимента шагов и привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом в целом. По данным исследований последних лет, рекомендуемым показателем оптимальной активности считается прохождение не менее 10 тысяч шагов в сутки [4]. Тем не менее, в публикациях отмечается, что эти показатели редко встречаются

среди студентов – их среднесуточная физическая активность составляет диапазон 6-8 тысяч шагов [6]. Такие невысокие показатели обусловлены рядом факторов, среди которых одно из ведущих мест занимает невысокая мотивация молодых людей к занятиям физической культурой и низкая осведомленность о состоянии собственного здоровья [7]. Структура мотивации студентов, в частности, предполагает наличие какого-либо побуждающего фактора, среди которых в публикациях выделяют: повышение физических качеств (силы, выносливости, гибкости), улучшение состояния здоровья, улучшение внешнего вида (снижение веса, повышение физической привлекательности), получение зачета, развитие лидерских способностей [9]. По результатам исследования Пантюхиной Л. Е., наибольшую значимость для студентов вузов неспортивного профиля представляют развивающие мотивации к занятиям спортом: получение новых умений, знаний. Автор считает, что особую роль в привлечении студентов к занятиям играет преподаватель, чьи педагогические качества и личная мотивация на достижение конкретных результатов (включая просвещение по вопросам состояния здоровья) непосредственным образом влияют на психологическое отношение студентов к посещению занятий физической культурой.

В литературе и публикациях отмечается, что использование шагомеров является достаточно информативным показателем физической активности [6, 10, 11]. Авторы также отмечают, что мобильные приложения являются достаточно привлекательным для молодых людей методом оценки показателей собственного здоровья [12]. Действительно, развитие и повсеместное использование современных технологий давно вошло в практику специализированного использования в различных сферах деятельности – как в технических (например, шумомерах), так и в спортивно-медицинских. В своем исследовании Парчевская И.И. в ходе педагогического наблюдения отмечает, что заинтересованность студентов в использовании мобильных приложений положительно влияет на увеличение показателей двигательной активности [11].

По результатам исследования, которое было проведено среди студентов-медиков Первого МГМУ им. И.М. Сеченова в 2020 году, было установлено, что изучение двигательной активности студентов с помощью шагомеров в мобильных приложениях может быть достаточно объективным способом отслеживания студентами своей двигательной активности, даже несмотря на погрешности измерения [5].

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В период с 3 по 5 октября 2024 года в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения отмечался Всероссийский день ходьбы, в рамках которого был проведен эксперимент, результаты которого представлены в данной статье [13]. Была проведена статистическая обработка полученных результатов с помощью Statgraphics Centurion 18, были посчитаны:  $M$  – среднее арифметическое;  $m$  – ошибка среднего арифметического.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Полученные результаты представлены в таблицах 1–3 и на рисунках 1–2.

Полученные результаты могут говорить о том, что студенты факультета медиатехнологий имеют более высокую двигательную активность, в отличие от студентов факультета экранных искусств, при наличии мотивационной составляющей.

Это можно связать с тем, что студенты факультета медиатехнологий проявляют больший интерес и желание получить дополнительные баллы в рамках учебной дисциплины за счет двигательной активности.

Таблица 1 – Результаты исследования

	Медиатехнологий (N=80)	Экранных искусств (N=80)
M±m (возраст участников исследования)	18,90 ±0,10	19,46 ±0,23
M±m (мотивацией за 3 дня)	12757,00 ±438,50	11656,00±384,00
M±m (без мотиваций за 3 дня)	8142,62±293,00	7900,00±249,00
P-Value	≥0.05	≥0.05
M±m (мотивацией за 3 дня оба факультета) (N=160)	12 206,70±292,23	
M±m (без мотиваций за 3 дня оба факультета) (N=160)	8021,34 ±192,36	

Таблица 2 – Результаты исследования

Факультет экранных искусств			
День проведения исследования		M	m
1	Среднее значение пройденных шагов за первый день с мотивационной составляющей (N=80)	12000,00	661,71
2	Среднее значение пройденных шагов за второй день с мотивационной составляющей (N=80)	11863,30	703,66
3	Среднее значение пройденных шагов за третий день с мотивационной составляющей (N=80)	11103,50	632,22

Таблица 3 – Результаты исследования

Факультет медиатехнологий			
День проведения исследования		M	m
1	Среднее значение пройденных шагов за первый день с мотивационной составляющей (N=80)	13834,30	902,43
2	Среднее значение пройденных шагов за второй день с мотивационной составляющей (N=80)	12590,70	735,84
3	Среднее значение пройденных шагов за третий день с мотивационной составляющей (N=80)	11847,10	576,26

В результатах без мотивационной составляющей можно проследить незначительные различия в районе 3 % в пользу факультета медиатехнологий. Данный разброс в значениях как с мотивационной, так и без мотивационной составляющей можно аргументировать более высокой творческой загруженностью студентов факультета экранных искусств, так как им приходится проводить достаточно большое количество времени в подготовительном и киносъёмочном процессах. Также можно отметить, что студенты обоих факультетов не демонстрируют достаточно высокой двигательной активности без мотивационной составляющей (P-Value ≥ 0.05).

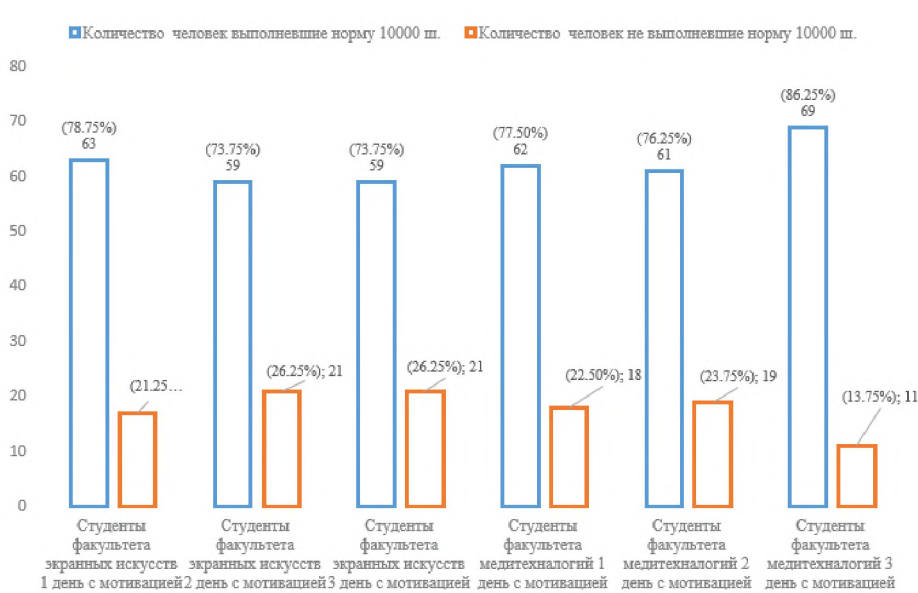


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма выполнения шагов с мотивационной составляющей

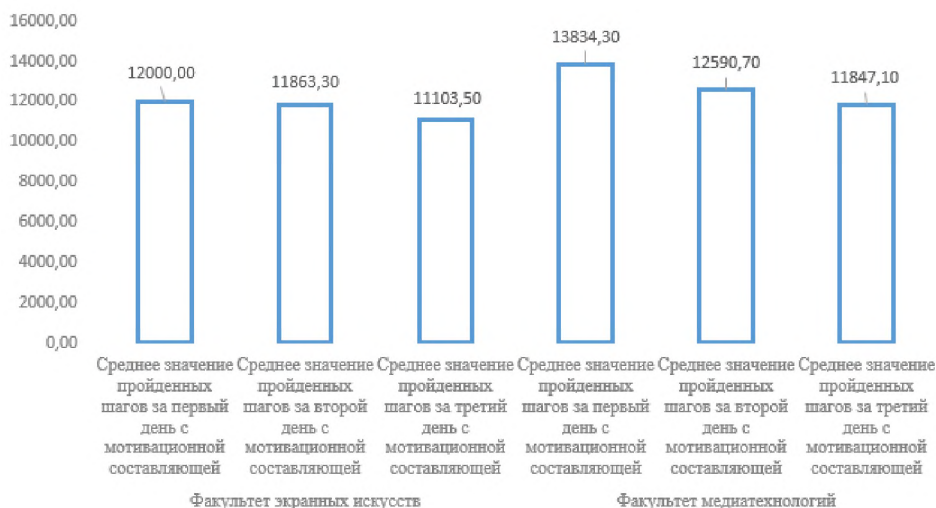


Рисунок 2 – Диаграмма сравнения по дням среднего значения выполненных шагов с мотивационной составляющей по двум факультетам

Также, проводя исследование по каждому дню с мотивационной составляющей, можно отметить, что в первый день студенты двух факультетов показывают более высокий результат по количеству пройденных шагов, но к третьему дню двигательная активность снижается. При этом среднее значение по всем дням с мотивационной составляющей превышает заданную норму в размере 10 000 шагов.

**ВЫВОДЫ.** В проведенном исследовании среднее число шагов, выполненных студентами в течение трех дней, дает  $(12\ 206,7 \pm 292,2$  по двум факультетам) основании сделать вывод о том, что двигательная активность группы при наличии

мотивационной составляющей существенно выше, чем в группе без таковой (8021,3 ± 192,4 за три дня по двум факультетам). Полученные результаты позволяют сделать заключение о наличии тенденции к повышению двигательной активности студентов творческих специальностей при наличии мотивационной составляющей, что также способствует привлечению студентов к занятиям физической культурой.

Шагометрия с использованием приложений в смартфонах может быть использована в качестве доступного и объективного метода, позволяющего студентам самостоятельно контролировать свою двигательную активность.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Денисова Н. С., Рагозина Н. А., Сытник Г. В. Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект // Место и роль физической культуры в современном мире : сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. Санкт-Петербург : ООО "Скифия-принт", 2022. С. 81–90. EDN: MBXFFP.
2. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025 // World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289051477> (дата обращения: 20.04.2025).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 // Официальное опубликование правовых актов. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017> (дата обращения: 20.04.2025).
4. Сбитнева О. А. Ходьба как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 1. С. 18–21. EDN: YOTSBU.
5. Изучение показателей двигательной активности студентов медицинского университета / Прохоров Н. И., Шашина Е. А., Макарова В. В., Матвеев А. А. DOI 10.47470/0016-9900-2020-99-8-816-821 // Гигиена и санитария. 2020. № 99 (8). С. 816–821. EDN: EHFMMX.
6. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p86-92 // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 86–92. EDN: HILJQN.
7. Бармин А. Г., Татаренцев В. Л., Кочергин И. А. Физическая культура как фактор здоровья студента // Физическая культура студентов : сборник материалов 71-й Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 106–112. EDN: OMGOPY.
8. Варганова М. Е. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом вуза // Вестник РГГУ. Серия: Педагогика. Психология. Образование. 2018. № 1. С. 66–76.
9. Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений неспортивного профиля / Пантюхина Л. Е., Махов А. С., Матвеев А. П., Чайка Ж. Ю. // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 206–212. EDN: UBYJFF.
10. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Выприков Д. В., Титовский А. В., Егоров А. Б., Запсаров Р. И. // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 63–67. EDN: AELAIN.
11. Парчевская И. И. Опыт применения фитнес приложений мобильных устройств, в учебном процессе по физической культуре. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p307-311 // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 307–311. EDN: TUEXCS.
12. Смирнова Е. И., Сухостав О. А., Матюнина Н. В. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов. DOI 10.17223/15617793/474/3 // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 474. С. 22–28. EDN: QESDSH.
13. В ГИКИТ провели дни ходьбы // Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения. URL: <https://www.gikit.ru/news/2024/010/v-gikit-proveli-dni-hodby> (дата обращения: 20.04.2025).

#### REFERENCES

1. Denisova N., Ragozina N., Sytnik G. (2021), "Sport as a tool for promoting human development and well-being: philosophical and psychological aspect", *The place and role of physical culture in the modern world*, Collection of articles and abstracts of reports of the All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, pp. 81–90.
2. "Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025", *World Health Organization (WHO)*, URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289051477>.
3. (2021), "Resolution of the Government of the Russian Federation of September 30, 2021 No. 1661", *Official publication of legal acts*, URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017>.
4. Sbitneva O. A. (2018), "Walking as a means of improving orientation in educational activity of students", *International journal of humanities and natural sciences*, No 1, pp. 18–21.

5. Prokhorov N. I., Shashina E. A., Makarova V. V., Matveev A. A. (2020), "The studying of physical activity indices in students of medical university", *Hygiene and Sanitation*, No 99 (8), pp. 816–821, <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2020-99-8-816-821>.

6. Egorychev A. O., Egorycheva E. V. (2021), "Self-management of physical activity of students on the basis of fitness apps in phones", *Scientific notes of Lesgaft University*, No 2 (192), pp. 86–92.

7. Barmin A. G., Tatarentsev V. L., Kochergin I. A. (2022), "Physical culture as a factor of student's health", *Physical education of students*, collection of materials of the 71st All-Russian scientific and practical conference, St. Petersburg, pp. 106–112.

8. Varganova M. E. (2018), "Motivation of students to engage in physical education and sports at the university", *Bulletin of the Russian State University of Economics. Series: Pedagogy. Psychology. Education*, No 1, pp. 66–76.

9. Pantyukhina L. E., Makhov A. S., Matveev A. P., Chaika Zh. Yu. (2015), "Structure of motivation for physical exercises and sports among the students of higher educational institutions of nonsports profile", *Scientific notes of Lesgaft University*, No 7 (125), pp. 206–212.

10. Vyprikov D. V., Titovsky A. V., Egorov A. B., Zapparov R. I. (2020), "Influence of modern electronic devices and applications on students' motivation for physical education", *Scientific notes of Lesgaft University*, No. 1 (179), pp. 63–67.

11. Parchevskaya I. I. (2022), "Experience of using fitness applications of mobile devices in the educational process of physical culture", *Scientific notes of Lesgaft University*, No 5 (207), pp. 307–311.

12. Smirnova E. I., Sukhostav O. A., Matyunina N. V. (2022), "Mobile applications as a means of activating students' independent work in physical culture", *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, No 474, pp. 22–28, doi: 10.17223/15617793/474/3.

13. "GIKIT held walking days", *St. Petersburg State Institute of Cinema and Television*, URL: <https://www.gikit.ru/news/2024/010/v-gikit-proveli-dni-hodby>.

**Информация об авторах:**

**Татаренцев В.Л.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0006-1335-1100, SPIN-код: 1657-3211.

**Кочергин И.А.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0009-5319-5781, SPIN-код: 8490-9760.

**Пономарева А.В.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0009-3347-6906, SPIN-код: 7514-2913.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 02.05.2025.*

*Принята к публикации 17.06.2025.*