

УДК 159.9.072

СРЕДОВЫЕ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ СТАНОВЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*Николай Сергеевич Деговцев, старший преподаватель, Кубанский государственный
университет физической культуры спорта и туризма, Краснодар*

Аннотация

В современных исследованиях самооценки недостаточно данных, касающихся соотношения вклада в ее становление средовых и внутриличностных предикторов. В связи с этим, целью нашего исследования является определение средовых и внутриличностных предикторов становления самооценки. В исследовании приняли участие 140 спортсменов подросткового возраста, занимающихся единоборствами. В нем применялись следующие психодиагностические методики: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, методика диагностики значимости социального окружения и типов взаимоотношений с ним «Социально-психологические связи» Н.В. Кузьминой, методика диагностики взаимоотношений с тренером «Тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым, методика диагностики восприятия родительского отношения, 14-ти факторный личностный опросник Кеттела, детский опросник оптимистического атрибутивного стиля, разработанный Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой и Е.А. Лавриненко. Полученные данные подвергались регрессионному анализу. В результате исследований было установлено, что важными предикторами адекватного становления самооценки являются близкие отношения в семейном кругу, открытость и активность к социальным контактам, жизнерадостность, оптимизм и мотивация занятий избранным видом деятельности.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, предикторы, подростковый возраст, средовые факторы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p508-514

ENVIRONMENTAL AND INTRAPERSONALITY FACTORS FORMATION OF SELF-ESTIMATION IN ADOLESCENT AGE

Nikolay Sergeevich Degovtsev, the senior teacher, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Abstract

In modern studies of self-esteem, there is insufficient data concerning the ratio of the contribution of environmental and intrapersonal predictors to its formation. In this regard, the purpose of our study is to determine the environmental and intrapersonal predictors of the formation of self-esteem. The study involved 140 teenage athletes engaged in martial arts. The following psychodiagnostic techniques were used in it: Dembo-Rubinstein self-esteem diagnostic technique, N.V. Kuzmina's "Socio-psychological connections" methodology for diagnosing the significance of the social environment and types of relationships with it, and the "Coach-Athlete" methodology for diagnosing relationships with a coach, developed by Y. Khanin and A. Stambulov, methods for diagnosing the perception of parental attitude, Kettel's 14-factor personality questionnaire, a children's questionnaire of optimistic attributive style developed by T.O. Gordeeva, O.V. Krylova and E.A. Lavrinenko. The obtained data were subjected to regression analysis. As a result of the research, it was found that important predictors of adequate formation of self-esteem are close relationships in the family circle, openness and activity to social contacts, cheerfulness, optimism and motivation to engage in the chosen type of activity.

Keywords: self-esteem, level of claims, predictors, adolescence, environmental factors.

ВВЕДЕНИЕ

Исследования самооценки являются неотъемлемой частью различных отраслей психологической науки [1, 5]. Интерес к данному феномену определяется его важностью в функционировании личности и достижении результатов деятельности [7]. Современные представления о функционировании личности во взаимодействии с внешней средой,

требуют целенаправленного воздействия на формирование самооценки с акцентом на оптимизацию воздействий различных факторов [8]. Анализ исследований отечественных и зарубежных авторов позволяет говорить о том, что необходимо обратить внимание на актуализацию социальных влияний и личностных качеств человека [2, 8]. Ряд исследований указывают на то, что процессы перестройки самосознания, происходящие в подростковом возрасте, рассматриваются как мощный фактор раскрытия ресурсов личности [3, 4, 10]. Вместе с этим способствует раскрытию ресурсов деятельность, в которую включены субъекты. Постановка целей деятельности, решение проблем, возникающих в ходе достижения цели, открытость в общении формирует положительное отношение к новому опыту и конструктивной реакции на критику. Из видов деятельности, которые имеют явную направленность достижения целей, стоит выделить спортивную деятельность. Это подтверждается активностью ученых в исследованиях реализации ресурсов личности в ходе соревновательной и тренировочной деятельности [5, 9, 11].

Вышеизложенные положения служат важным толчком к ряду исследований самооценки с учетом множества факторов, что является важным шагом к пониманию механизмов их актуализации.

Цель исследования – выявить внутриличностные и средовые предикторы и их соотношение в становлении компонентов самооценки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 140 спортсменов подростков в возрасте 12–16 лет, занимающихся единоборствами. Для решения поставленной задачи исследования были использованы следующие методики: шкала самооценки Дембо-Рубинштейн, методика «Социально-психологические связи» Н.В. Кузьминой, методика диагностики взаимоотношений с тренером «Тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым, методика диагностики восприятия родительского отношения, 14-ти факторный личностный опросник Кеттелла, детский опросник оптимистического атрибутивного стиля, разработанный Т.О. Гордеевой, О.В. Крыловой и Е.А. Лавриненко. В соответствии с поставленной целью исследования был проведен множественный регрессионный анализ, позволяющий определить предикторы становления компонентов самооценки, направление и степень влияния каждого из предикторов. В качестве зависимых переменных были взяты показатели самооценки, уровня притязаний и расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. В качестве независимых переменных – внутриличностные и средовые факторы. К первым отнесены свойства личности, определяемые по 14-факторному тесту Кеттелла, к средовым – особенности взаимоотношений со значимыми лицами из ближайшего семейного и спортивного социального окружения. Множественный регрессионный анализ проводился методом шагового отбора. В изложение результатов вошли только те предикторы, скорректированный квадрат коэффициента корреляции (R^2) по которым составил не менее 0,200 после включения в анализ независимой переменной на последнем шаге.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных результатов выстраивался, исходя из цели исследования, и акцентирован на соотношения средовых и внутриличностных предикторов, влияющих на становление самооценки.

В первую очередь мы определили предикторы показателей самооценки подростков (таблица 1). Доля дисперсии показателя самооценки «характер», объясняемая совокупностью изучаемых независимых переменных (внутриличностных и средовых предикторов) составляет 0,212 (21,2%), показателя самооценки «умелые руки» – 0,310 (31%) и показателя самооценки «уверенность в себе» – 0,301 (30,1%). Доля дисперсии интегрального показателя самооценки, объясняемая совокупностью средовых предикторов составила 0,237 (23,7%).

Таблица 1 – Средовые и внутриличностные предикторы самооценки подростков (n=140)

	Показатели самооценки																			
	Характер			Умелые руки					Уверенность в себе		Интегральный показатель									
β	0,198	0,356	-0,167	-0,158	0,371	-0,212	-0,167	0,177	0,181	-0,192	0,288	0,368	-0,179	-0,168	0,350	0,236	0,203	-0,237	-0,213	0,235
Показатели внутриличностных и средовых факторов	Мать	Вовлеченность отца	Гностический компонент деятельности тренера	Фактор Q2	Отец	Друг/подруга вне школы	Вовлеченность матери	Фактор E	Фактор F	Внутренняя мотивация (компетентность)	Внешняя мотивация	Отец	Вовлеченность матери	Фактор A	Фактор C	Отец	Брат/сестра	Можу довериться	Теплота отношения матери	Вовлеченность отца
	$R^2=0,213$			$R^2=0,310$					$R^2=0,301$		$R^2=0,237$									
Примечание: здесь и далее β – стандартный коэффициент регрессии; R^2 – коэффициент детерминации. Серым цветом выделены показатели внутриличностных факторов, без выделения – средовые.																				

Важно отметить, что среди предикторов самооценки подростков высокую значимость имеют показатели восприятия отношения родителей и значимости лиц близкого семейного круга. Перечисленные предикторы позитивно влияют на самооценку подростков (повышают ее). Обратим внимание на то, что показатели, обозначенные в таблице для краткости как «мать», «отец», «друг/подруга», «брат/сестра» означают значимость этих лиц для подростков. Наибольший вклад в формирование самооценки обследуемых вносят показатели, связанные со значимостью отца в жизни подростков: параметр «вовлеченность отца» повышает самооценку характера ($\beta=0,356$), показатель значимости отца влияет на самооценку подростков собственных умений ($\beta=0,371$), повышает их уверенность в себе ($\beta=0,368$) и интегральный показатель самооценки ($\beta=0,236$). Это связано с особенностями эмпирической выборки, представленной исключительно мальчиками-подростками. Для них отец выступает примером взрослого мужчины, авторитетом, на которого они стремятся быть похожими. Значимость и вовлеченность матери и теплота отношения с ней также вносит большой вклад в становлении самооценки подростков. При этом относительный вклад соответствующих показателей в изменение самооценки респондентов ниже по сравнению с показателями, отражающими отношения с отцом. Теплые и доверительные отношения с родителями способствуют формированию и развитию здоровой, высокой самооценки у подростков. Интересно то, что взаимоотношения с лицами внесемейного круга и доверительные отношения с социальным окружением, например значимость друга/подруги из класса, имеют тенденцию снижения самооценки подростков.

В качестве внутриличностных предикторов становления самооценки у испытуемых наибольшее значение приобретают эмоциональная устойчивость («фактор С», $\beta=0,350$), стремление к доминированию («фактор E», $\beta=0,177$), независимость («фактор Q2», $\beta=-0,158$), экспрессивность («фактор F», $\beta=0,181$) и открытость («фактор A», $\beta=-0,168$). Уверенность в себе усиливают такие личностные свойства как эмоциональная устойчивость, реалистичное отношение к окружающему, опора на собственные взгляды и представления, объективность суждений. Усиливает самооценку характера независимость подростка от группы, способность отстаивать свои идеи, самостоятельность. Самооценка собственных способностей делать что-либо своими руками зависит от экспрессивности подростков, жизнерадостности, импульсивности, стремления доминировать и самоуверенности. Особое внимание стоит уделить мотивации: внутренняя мотивация (компетентность) снижает самооценку подростков ($\beta=-0,192$), поскольку предполагает интерес и сильное желание совершенствоваться себя в спорте. Сталкиваясь с собственными неудачами, «слабыми» местами в спортивной подготовке в сочетании с сильным желанием достичь успеха подростки могут снижать самооценку своих возможностей. Внешняя мотивация, напротив, повышает самооценку подростков ($\beta=0,288$), потому что заключается в получении позитивной обратной связи от ближайшего социального окружения.

Анализ предикторов уровня притязаний у подростков (таблица 2) показывает, что доля дисперсии показателя уровня притязаний «авторитет у сверстников», объясняемая совокупностью изучаемых независимых переменных (внутриличностных и средовых предикторов) составляет 0,223 (22,3%), показателя «умелые руки» – 0,231 (23,1%), параметра «уверенность в себе» – 0,206 (20,6%), «внешность» – 0,223 (22,3%) и интегрального показателя уровня притязаний – 0,222 (22,2%).

Таблица 2 – Средовые и внутриличностные предикторы уровня притязаний подростков (n=140)

	Показатели уровня притязаний																											
	Авторитет у сверстников					Умелые руки			Уверенность в себе			Внешность		Интегральный показатель														
β	-0,398	0,264	-0,178	0,239	-0,202	0,231	-0,338	0,221	-0,198	0,205	0,147	0,137	-0,177	0,215	0,171	0,338	0,278	-0,264	-0,195	0,326	0,237	0,205	-0,244	-0,193	0,190	-0,225	0,259	0,222
Пок-ли внутриличн. и сред. факторов																												
Советуюсь																												
Дорожу мнением																												
Фактор А																												
Фактор F																												
Фактор Q2																												
Внут. мотивация (новые впечатления)																												
Друг/подруга вне школы																												
Хочу подражать																												
Поведенческий компонент деятельности																												
ОАС-Успех																												
Фактор F																												
Амотивация																												
Друг/подруга из секции																												
Фактор Q4																												
ОАС-Успех																												
Внут. мотивация (новые впечатления)																												
Брат/сестра																												
Могу довериться																												
Поддержание матерью автономии																												
Теплота отношения матери																												
Теплота отношения отца																												
Фактор F																												
Друг/подруга вне школы																												
Поведенческий компонент деятельности																												
ОАС-Успех																												
Фактор А																												
Фактор F																												
Внут. мотивация (новые впечатления)																												
	R ² =0,223					R ² =0,231					R ² =0,206					R ² =0,223					R ² =0,222							

Примечание: ОАС-Успех – Оптимистический атрибутивный стиль в ситуации успеха.

Как показали результаты исследования, уровень притязаний у подростков формируется преимущественно в процессе отношений с лицами внесемейного круга: значимость друга или подруги вне школы ($\beta=-0,338$; $\beta=-0,244$), друга или подруги из секции ($\beta=-0,177$) и отношения с тренером ($\beta=-0,198$; $\beta=-0,193$). Когда значимость друзей и подруг в глазах подростка растет, его уровень притязаний снижается. Интересно то, что самооценку подростков повышают гармоничные отношения с родителями, а уровень притязаний (то есть оценка собственных возможностей и перспектив) корректируется в процессе «внешней» жизни подростка – в отношениях со сверстниками и тренером. На уровень притязаний по показателю «внешность» влияет теплота отношений с матерью и отцом, а также значимость сиблинговых отношений.

Как и в случае самооценки, снижают уровень притязаний отношения с лицами внесемейного круга, а повышают – отношения с близкими родственниками. Родители и другие лица семейного окружения склонны в некоторой степени идеализировать подростков, а внешнее окружение предоставляет юным спортсменам обратную связь, согласно которой они корректируют свое представление о возможностях. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в представлениях о своих возможностях и в постановке «планки» подростки ориентируются на мнение социального окружения. Ориентация на поведение тренера, значимость действий тренера для подростков снижает их уровень притязаний. Это связано с тем, что тренер ставит текущие и перспективные задачи для обследуемых, контролирует процесс подготовки, учит воспитанников ставить перед собой сложные, но реально достижимые цели. Общение с тренером способствует приведению к реальности притязания подростков.

Внутриличностными предикторами формирования уровня притязаний у подростков выступают жизнерадостность, экспрессивность, склонность к лидерству, диспозиционный оптимизм, внутренняя мотивация. Данные параметры связаны с повышением уровня

притязаний. Снижают притязания подростков такие качества личности, как независимость, самостоятельность, отсутствие потребности в поддержке, открытость, добродушие, непринужденность.

Далее были проанализированы показатели, влияющие на расхождение самооценки с уровнем притязаний и дифференцированность самооценки (таблица 3). Значимость показателя расхождения самооценки и уровня притязаний объясняется тем, что от него зависит степень уверенности спортсменов в достижимости целей, уровень тревожности, степень социально-психологической адаптации. Дифференцированность самооценки является индикатором способности подростков осознавать различия своих возможностей в разных аспектах взаимодействия с окружающей средой. Доля дисперсии показателя расхождения самооценки и уровня притязаний «уверенность в себе», объясняемая совокупностью внутриличностных и средовых предикторов составляет 0,350 (35%), а дифференцированности самооценки – 0,363 (36,3%).

Таблица 3 – Средовые и внутриличностные предикторы расхождения самооценки с уровнем притязаний и дифференцированности самооценки у подростков (n=140)

	Расхождение самооценки и уровня притязаний				Дифференцированность самооценки									
	Уверенность в себе													
β	-0,260	-0,285	0,212	-0,384	-0,511	0,170	0,172	0,182	-0,302	-0,286	-0,486	-0,317	-0,226	-0,218
Показатели внутриличностных и средовых факторов	Тренер	Теплота отношения отца	Фактор А	Фактор С	Отец	Мать	Дедушка	Друг/подруга вне школы	Друг/подруга из класса	Мать/отец товарища	Теплота отношения отца	Вовлеченность отца	Фактор Е	Внешняя мотивация
	$R^2=0,350$				$R^2=0,363$									

Снижают расхождение между самооценкой и уровнем притязаний по показателю «уверенность в себе» значимость тренера ($\beta=-0,260$) и теплота отношения отца ($\beta=-0,285$). Это еще раз подтверждает ориентацию подростков на лиц ближайшего социального окружения мужского пола. Однако до этого содержательные показатели отношений тренера наоборот показывали тенденцию снижения компонентов самооценки. Несмотря на то, что деловые отношения с тренером снижают самооценку, тренер является авторитетом для юных спортсменов. Уменьшение степени расхождения самооценки и уровня притязаний говорит о более реалистичном отношении подростков к своим реальным и перспективным возможностям, о снижении тревоги и о развитии способности к постановке реалистичных целей. Иными словами, отношения с тренером и отцом формируют очень важный жизненный навык у мальчиков-подростков – способность оценить свои ресурсы, сложность поставленных задач, препятствия на пути к цели и скорректировать план действий при необходимости. Личностным свойством, снижающим расхождение самооценки и уровня притязаний, является эмоциональная устойчивость, а такие качества как открытость, добродушие, непринужденность, наоборот, увеличивает расхождения по показателю уверенности в себе.

На дифференцированность самооценки по большей части оказывают влияние средовые факторы. Взаимоотношения с социальным окружением разнонаправленно влияют на данный показатель. Значимость таких лиц как сверстники из класса и родители товарищей, отец, а также вовлеченность отца и теплота отношения с ним способствуют более реалистичным представлениям о себе у подростков. Значимость матери, дедушки и сверстников вне школы способствует развитию у подростков дифференцированного подхода в оценивании своих личностных качеств. К внутриличностным факторам снижения дифференцированности относятся доминирование в социальных взаимодействиях и внешняя мотивация.

ВЫВОДЫ

Полученные данные дают возможность сделать вывод о том, что при целенаправленной работе по формированию самооценки стоит учитывать средовые и внутриличностные факторы, а также направленность их влияния на становление самооценки.

Наибольший вклад в становление самооценки вносят лица из числа семейного круга общения. Важными является теплота отношений и вовлеченность членов семьи. В особенности важное занимает личность отца как эталона мужского поведения. Уровень притязаний корректируется в большей степени в процессе отношений с внесемейным кругом – с тренером, друзьями вне школы и из секции. В целом реалистичное представление о себе у подростков складывается в процессе отношений со значимыми лицами мужского пола – отцом и тренером. В качестве внутриличностных предикторов становления гармоничной самооценки выступают эмоциональная устойчивость, стремление к доминированию, независимость суждений, самостоятельность, экспрессивность. Стоит отметить, что наличие качеств личности, связанных с самостоятельностью, независимостью и отсутствием стремления в поддержке извне повышает критичность отношения подростков к себе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бороздина Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук / Бороздина Лидия Васильевна – Москва, 1999. – 45 с.
2. Веракса А.Н. Экологический подход У. Бронфенбреннера в спортивной психологии / А.Н. Веракса, С.В. Леонов // Вестник Московского университета. Серия: Психология. – 2009. – № 4. – С. 78–84.
3. Горская Г.Б. Сравнительная оценка спортивной и научно-исследовательской деятельности как психологического ресурса повышения готовности в социализации в юношеском возрасте / Г.Б. Горская, В.А. Масленникова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – Выпуск 12. – С. 134–139
4. Курбанова З.С. Психологические условия развития самооценки подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Курбанова Зулейхат Салаховна. – Сочи, 2006. – 24 с.
5. Масленникова В.А. Влияние ранней профессионализации на готовность спортсменов к жизненному самоопределению в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Масленникова Вера Анатольевна – Краснодар, 2011 – 23 с.
6. Молчанова О.Н. Между Сциллой и Харибдой высокой и низкой самооценки / О.Н. Молчанова // Культурно-историческая психология. – Москва. – 2010. – № 3. – С.67–76.
7. Сохликова В.А. Психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов на основе самооценки и уровня притязаний: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сохликова Валерия Александровна – Москва, 2020. – 22 с.
8. Толочек В.А. Феномен «Ресурсы»: стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов / В.А. Толочек // Известия Саратовского университета. – 2017. – Т.6, № 1. –С. 15–23.
9. Уляева, Г. Г. Спорт как условие формирования волевой личности / Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 222–224.
10. Research of the characteristics of self-esteem of modern Kazakh adolescents and older adolescents // S. Berdibayeva, N. Issabek, M. Moldagaliev, Z. Zhukezheva, G. Akhmetova // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2014. Vol. 12. – No. 4. – P. 458–462.
11. Collins N.M. Effect of early sport participation on self-esteem and happiness./ N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // Journal of sport – 2020. – Vol, 41. – Выпуск 2. – URL: <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>.

REFERENCES

1. Borozdina, L.V. (1999), *Theoretical and experimental study of self-esteem, dissertation*, Moscow.
2. Veraksa, A.N., and Leonov, S.V. (2009), “Ecological approach of W. Bronfenbrenner in sports psychology”, *Vestnik of Moscow University. Series: Psychology*, No. 4, pp. 78–84.

3. Gorskaja, G.B., and Maslennikova, V.A. (2020), “Comparative evaluation of sports and research activities as a psychological resource for increasing readiness in socialization in adolescence”, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No.12, pp. 134–139.

4. Kurbanova, Z.S. (2006), *Psychological conditions for the development of adolescent self-esteem*, dissertation, Sochi.

5. Maslennikova, V.A. (2011), *The influence of early professionalization on the readiness of athletes for life self-determination in adolescence*, dissertation, Krasnodar.

6. Molchanova, O.N. (2010), “Between Scylla and Charybdis of high and low self-esteem”, *Cultural and historical psychology*, No 3, pp. 67–76.

7. Sohlikova, V.A. (2020), *Psychological models of the success of the performance of highly qualified athletes based on self-esteem and the level of claims*, dissertation, Moscow.

8. Tolochek V.A. (2017), “The "Resources" Phenomenon: Stages and Situations of Actualization of Environmental Conditions as Resources”, *News of the Saratov University*, Vol. 6, No. 1, pp. 15–23.

9. Ulyaeva, G. G. Ulyaeva, L.G., and Radnaguruyev B.B. (2022) “Sport as a condition for the formation of a strong-willed personality”, *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation*, No. 12, pp. 222–224.

10. Berdibayeva S. Issabek N., Moldagaliev M., Zhukezheva Z., and Akhmetova G. (2014) “Research of the characteristics of self-esteem of modern Kazakh adolescents and older adolescents”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol, 128, No, 4, pp. 458-462.

11. Collins, N.M., Cromartie F., Butler S., and Bae J. (2020), “Effect of early sport participation on self-esteem and happiness”, *Journal of sport*, Vol. 41, issue 2, available at: <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>.

Контактная информация: nikolai.degovcev@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 18.05.2023

УДК 159.947.5

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Илья Андреевич Захаров, преподаватель, Павел Алексеевич Кононенко, старший преподаватель, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Аннотация

Статья посвящена исследованию эффективных методов мотивации студентов к занятиям спортом. В исследовании были использованы 5 групп испытуемых, каждая из которых использовала различные методы мотивации к занятиям спортом. В результате были выявлены самые эффективные методы мотивации. Результаты исследования могут быть использованы для улучшения программ спортивных мероприятий в университете и увеличения уровня занятости студентов в спортивных мероприятиях.

Ключевые слова: мотивация, студенты, спорт, здоровый образ жизни, учебный процесс, лидерские качества, командная работа, эффективность, статистический анализ, эксперимент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p514-518

MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Ilya Andreevich Zakharov, the teacher, Pavel Alekseevich Kononenko, the senior teacher, Lobachevsky University, Nizhny Novgorod

Abstract

Article is dedicated to the research of effective methods of motivating students to engage in sports. The study involved 5 groups of participants, each of which used different methods of motivation for sports. As a result, the most effective methods of motivation were identified. The results of the study can be used