

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

to improve sports program events in universities and increase student participation in sports activities.

Keywords: motivation, students, sports, healthy lifestyle, learning process, leadership qualities, teamwork, effectiveness, statistical analysis, experiment.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической культурой и спортом являются важной частью здорового образа жизни. Они способствуют укреплению иммунной системы, повышению работоспособности, улучшению настроения и общего самочувствия. Для студентов вуза занятия спортом также могут иметь дополнительные плюсы.

Во-первых, регулярные занятия спортом помогают улучшить память, внимание и концентрацию, что особенно важно для студентов, которые постоянно изучают новый материал и сдают экзамены.

Во-вторых, занятия спортом могут способствовать развитию лидерских качеств, таких как умение работать в команде, принимать решения и контролировать эмоции.

В-третьих, спорт может быть хорошим способом знакомства с новыми людьми и расширения круга общения. Студенты могут присоединиться к спортивным клубам или командам, где они могут общаться с единомышленниками и найти новых друзей.[1]

Кроме того, занятия спортом могут помочь студентам справляться со стрессом и тревогой, что часто возникает в период учебы. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и общее состояние здоровья.

В связи с этим, целью нашей работы было выявление наиболее эффективных методов мотивации студентов к занятиям спортом. Такое исследование может помочь университетам развивать более эффективные программы спортивных мероприятий, что в свою очередь может улучшить физическое и психическое здоровье студентов, а также повысить качество учебного процесса.

МЕТОДИКА

В процессе нашего исследования мы провели эксперимент, который был направлен на изучение эффективности различных методов мотивации студентов к занятиям спортом. Для этого студентов разделили на несколько групп и предложили им различные методы мотивации:

- Группа 1: Дополнительный балл за посещение спортивного зала/тренировку
- Группа 2: Подарок (с символикой вуза) за достижение определенного результата в спорте
- Группа 3: Поддержка со стороны тренера/наставника, регулярная обратная связь о прогрессе
- Группа 4: Командные занятия с целью поддержки и мотивации друг друга
- Группа 5: Предоставление возможности выбора вида спорта и тренировок в соответствии с интересами и предпочтениями студента

После проведения эксперимента было решено сравнить эффективность различных методов мотивации и выявить, какой из них наиболее эффективен для мотивации студентов к занятиям спортом. Также было решено провести анкетирование студентов после эксперимента, чтобы получить обратную связь о том, какой метод мотивации был наиболее привлекательным и помогал им лучше всего справляться со занятиями спортом.

Для проведения эксперимента по изучению эффективности различных методов мотивации студентов к занятиям спортом были сделаны следующие шаги:

1. Рекрутирование участников. Было найдено достаточное количество студентов, желающих принять участие в эксперименте. Изначально в планах было взять группу из не менее чем 50 человек, которых можно разделить на 5 групп по 10 человек.

2. Разделение на группы. После того, как студенты дали свое согласие на участие в эксперименте, их разделили на 5 групп. Каждой группе был предложен свой метод мотивации.

3. Обучение методам мотивации. Студентам объяснили методы мотивации, которые использовались в эксперименте. Для каждой группы свой.

4. Проведение эксперимента. Студенты учились и занимались спортом в течение 2 месяцев, используя разные методы мотивации. В конце каждой недели собирались данные о прогрессе каждого участника (количество посещений зала, результаты тренировок и т. д.).

5. Сбор обратной связи. В конце эксперимента было проведено анкетирование студентов с целью получения обратной связи о том, какой метод мотивации был наиболее привлекательным и помогал им лучше всего справиться со занятиями спортом.

6. Анализ результатов.[2]

Анкета для сбора обратной связи после проведения эксперимента выглядела следующим образом:

1. Какой метод мотивации был использован для вашей группы?
 - Дополнительный балл за посещение спортивного зала или тренировку
 - Подарок за достижение определенного результата в спорте
 - Мониторинг прогресса с помощью приложения или тренера
 - Регулярные публичные отчеты о прогрессе
 - Мотивация от друзей или однокурсников
2. Как эффективным был ваш метод мотивации для стимулирования занятий спортом?
 - Очень эффективным
 - Достаточно эффективным
 - Скорее неэффективным
 - Совсем неэффективным
 - Не знаю / не могу ответить
3. Как часто вы занимались спортом в течение эксперимента?
 - Каждый день
 - Несколько раз в неделю
 - Раз в неделю или реже
 - Не занимался / занималась
4. Что было для вас самым мотивирующим фактором во время занятий спортом?
 - Получение дополнительного балла / подарка / приза
 - Регулярный мониторинг прогресса
 - Публичные отчеты о прогрессе
 - Поддержка друзей или однокурсников
 - Другое: _____
5. Какие трудности вы испытывали во время занятий спортом?
 - Отсутствие времени
 - Отсутствие мотивации
 - Отсутствие поддержки со стороны окружающих
 - Недостаточный уровень знаний и навыков
 - Другое: _____
6. Какие изменения в вашей жизни произошли благодаря занятиям спортом?
 - Улучшение физической формы
 - Увеличение уверенности в себе
 - Улучшение настроения и эмоционального состояния
 - Улучшение здоровья и сна
 - Повышение концентрации и продуктивности в учебе или работе
 - Другое: _____

7. Какие изменения в вашей жизни были бы еще более мотивирующими для занятий спортом?

- Улучшение оборудования и условий для занятий
- Более широкий выбор видов спорта и тренировок
- Дополнительные мотивационные стимулы и поощрения
- Увеличение поддержки и мотивации со стороны окружающих
- Другое: _____

8. Как вы считаете, какие методы мотивации были бы наиболее эффективными для вас лично?

- Дополнительный балл за посещение спортивного зала или тренировку
- Подарок за достижение определенного результата в спорте
- Мониторинг прогресса с помощью приложения или тренера
- Регулярные публичные отчеты о прогрессе
- Мотивация от друзей или однокурсников
- Другое: _____

Результаты анкетирования были получены от 100 студентов университета, которые участвовали в эксперименте. Обработка и анализ данных начинается с ввода ответов студентов в электронный вид.

Выходные данные:

1. Пол студента:
 - Мужской: 63
 - Женский: 37
2. Возраст студента:
 - 18–20 лет: 27
 - 21–23 года: 52
 - 24–26 лет: 21
3. Частота занятий спортом в неделю:
 - 1 раз в неделю: 65
 - 2-3 раза в неделю: 28
 - Более 3 раз в неделю: 7
4. Предпочитаемый вид спорта:
 - Фитнес/тренажерный зал: 12
 - Бег/кардио: 32
 - Командные игры (футбол, баскетбол и т. д.): 46
 - Индивидуальные виды спорта (теннис, плавание и т. д.): 10
5. Наиболее важные причины для занятий спортом:
 - Поддержание физической формы и здоровья: 72
 - Улучшение настроения и самочувствия: 4
 - Снятие стресса и усталости: 1
 - Достижение спортивных результатов: 5
 - Другое: 18
6. Ожидаемые результаты от занятий спортом:
 - Улучшение физической формы и здоровья: 72
 - Улучшение настроения и сна: 4
 - Повышение концентрации и продуктивности в учебе или работе: 7
 - Другое: 17
7. Изменения, которые были бы более мотивирующими для занятий спортом:
 - Улучшение оборудования и условий для занятий: 32
 - Более широкий выбор видов спорта и тренировок: 26

- Дополнительные мотивационные стимулы и поощрения: 18
 - Увеличение поддержки и мотивации со стороны окружающих: 13
 - Другое: 11
8. Наиболее эффективные методы мотивации для студента:
- Дополнительный балл за посещение спортивного зала или тренировку: 54
 - Подарок за достижение определенного результата в спорте: 4
 - Мониторинг прогресса с помощью приложения: 8
 - Дополнительные занятия с тренером: 12
 - Совместные занятия с друзьями: 17
 - Мотивирующие сообщения и рекомендации от тренера: 5
 - Другое: 0

Согласно результатам анкетирования, были получены следующие результаты:

- наиболее популярным видом спорта среди студентов является футбол (35%), за ним следуют бег (12%), баскетбол (11%), теннис (10%) и другие (10%);
- большинство студентов (65%) занимаются спортом 1 раз в неделю, 28% занимаются 2-3 раза в неделю, а 7% занимаются более 3 раз в неделю;
- среди методов мотивации наиболее эффективными стали: дополнительный балл (54%), совместные занятия с друзьями (17%), дополнительные занятия с тренером (12%).

ВЫВОДЫ

По результатам анализа можно сделать следующие выводы:

1. Наиболее популярным видом спорта является футбол, поэтому стоит уделять больше внимания организации футбольных мероприятий для студентов.
2. Большинство студентов занимаются спортом 1 раз в неделю. Для того, чтобы увеличить частоту занятий, можно усилить методы мотивации, такие как дополнительные баллы при посещении занятий, разделение на занятия по группам по желанию самих студентов, дополнительные занятия с тренером.
3. Среди методов мотивации наиболее эффективными стали дополнительные баллы за посещение, занятия с друзьями и занятия с тренером.

Таким образом, проведенный анализ помог выявить наиболее эффективные методы мотивации студентов к занятиям спортом. Эти методы могут быть использованы для улучшения программ спортивных мероприятий в университете и увеличения уровня занятости студентов в спортивных мероприятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 352 с.
2. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся физической культурой и спортом. – URL: <http://mylektsii.ru/10-23269.html> (дата обращения: 01.04.2023).

REFERENCES

1. Ilin E.P. (2017), *Psychology of sports*, Peter, St. Petersburg.
2. Approaches and techniques to the management of motivation in physical culture and sports, available at: <http://mylektsii.ru/10-23269.html> (accessed: 01.04.2023).

Контактная информация: shark_9.4@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2023

УДК 159.9.072:796.835

САМООЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

Валерия Васильевна Колошеина, аспирант заочного отделения, Краснодарский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар,