

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

О. В. Савицкая¹, Т. Е. Старовойтова¹, Т. В. Мискевич²

(¹МГУ имени А. А. Кулешова, Могилёв, Беларусь,

²БНТУ, Минск, Беларусь)

В статье представлены результаты анкетирования студентов, позволившие получить информацию о двигательной активности обучаемых и мотивах, составляющих мотивационный компонент этой деятельности.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивационный компонент, здоровье, значимый мотив, студенты.

Вопросы формирования здорового образа жизни и привлечения широких слоев населения к регулярным занятиям физической культу-

рой и спортом давно стали предметом обсуждения на республиканских и международных конференциях. Физическая культура – социальная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие возможностей и компетентностей организма человека через физическое воспитание. Двигательная активность, являясь важным компонентом физической культуры, генерирует мышечную деятельность человека, направленную на достижение и поддержание высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности [3]. Многие люди, занимающиеся умственной деятельностью, демонстрируют недостаток физической активности. С другой стороны, систематическая и физически целесообразная двигательная активность является одним из основных факторов здоровой жизни. Побуждает к двигательной активности, обуславливает ее уровень мотивационный компонент [2]. Мотивы строятся на системе знаний и ценностей, знаниях о потребностях, целях, способах деятельности, а ценности проходят через весь процесс мотивации, влияя на ее формирование, способ деятельности, результат [4].

Цель исследования: определить уровень двигательной активности студентов и мотивационный компонент, побуждающий к этому виду деятельности.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, онлайн анкетирование.

В исследовании принимали участие студенты факультетов педагогики и психологии детства и факультета математики и естествознания Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова 1–3 курсов, основного, подготовительного и специального отделений. Всего 221 человек, из них 12,2 % юноши и 87,8 % девушки. Студенты основного отделения составили 40,7%, подготовительного – 30,3 % и специального медицинского – 29 %.

Изучение субъективного мнения студентов по определению уровня двигательной активности, предпочитаемого вида, регулярности занятий физическими упражнениями позволило получить достаточно объективную информацию об их отношении и предпочтениях.

Большинство студентов понимают и принимают значимость двигательной активности. 81,3 % обучаемых специального медицинского отделения, 72,2 % – основного и 67,2 % – подготовительного оценили уровень своей двигательной активности как «средний» (табл.).

Таблица. Уровень двигательной активности

Уровень двигательной активности студентов	Основное отделение	Подготовительное отделение	Специальное медицинское отделение
Высокий	15,6%	11,9%	9,4%
Средний	72,2%	67,2%	81,3%
Низкий	12,2%	20,9%	9,4%

Предпочтения в выборе вида двигательной активности распределились приблизительно в равных соотношениях. 24,8 % студентов выбрали спорт, 22,6 % – фитнес, 31,2 % – активный отдых. Более 78 % студентов имеют хорошую двигательную активность, проходя за день 10000 шагов, выполняя физиологическую норму. Этому способствует расположение учебных корпусов, общежитий, культурно – досуговых центров, магазинов и других объектов, посещаемых в течение дня студентами. Однако 21,3 % обучаемых предпочитают пассивный отдых, не считая важным укрепление здоровья средствами физической культуры.

Результаты анкетирования показали, что 4 % студентов вообще не занимаются физическими упражнениями, 66 % – занимаются эпизодически 1, 2 раза в неделю, 26% – 3, 4 раза, и только 4 % обучаемых занимаются регулярно 5 и более раз. Среди причин, препятствующих занятиям, отмечается нехватка времени у 46 % респондентов; отсутствие необходимого упорства, воли, требовательности к себе у 15 %; 11% считают, что не желают заниматься физическим упражнениями во внеучебное время из-за большой усталости после учебных занятий; 15 % объясняют незнанием и неумением использовать физкультурно-оздоровительные средства; 13 % – низким уровнем физической подготовленности и недостатками фигуры.

По мнению Е. А. Веселовой, мотивация к занятиям физической культурой делится на оздоровительную, двигательно-деятельностную, соревновательно-конкурентную, эстетическую, коммуникативную, познавательную-развивающую и учебно-ориентированную [1]. В нашем исследовании в качестве мотивов студентам были предложены следующие варианты ответов: улучшение здоровья, улучшение внешнего вида, получение зачета, участие в соревнованиях, социальное взаимодействие, причем предоставлена возможность выбора нескольких вариантов

Анкетирование показало, в мотивационной сфере студентов ведущим мотивом к занятиям физическими упражнениями выступает мотив улучшения здоровья (рис.). Относятся к занятиям физической культу-

рой как к средству для хорошего здоровья 37,1 % обучаемых, понимая полезность привычки двигательной активности. Для 27,4 % респондентов мотивом к двигательной активности является получение зачета. 22,2 % студентов стимулом для занятий физическими упражнениями служит стремление улучшить внешний вид. Социальное взаимодействие и общение выбрали 10,1 %, а участие в соревнованиях является мотивом лишь для 3,2 % обучаемых.

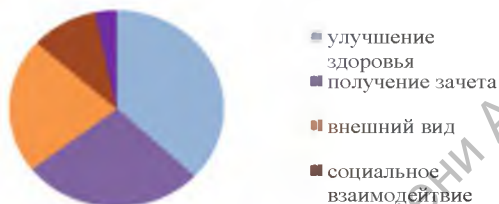


Рис. Мотивационный компонент к занятиям физической культурой

Таким образом, оздоровительная мотивация и учебно-ориентированная (получение зачета) являются самыми значимыми и приоритетными типами мотивации двигательной активности для студенческой молодежи.

Результаты анкетирования позволили сделать следующие выводы. Большинство студентов понимают значимость двигательной активности для сохранения здоровья. Около восьмидесяти процентов обучаемых ежедневно совершают 10000 локомоций, предпочитая активный отдых, фитнес и спорт. Мотивационный компонент двигательной активности наиболее значимыми представлен оздоровительными (улучшение здоровья) и учебно-ориентированными (получение зачета) мотивами. В связи с этим актуализация и активизация двигательной активности, повышение мотивации студенческой молодежи с учетом интересов и потребностей остаются важными задачами физического воспитания в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. Веселов, Е. А. Исследование мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом студентов (курсантов) образовательного учреждения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 8–12.
2. Драндров, Г. Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, М. Н. Кудяшев // Вестник

Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2013. – № 1(77). – Ч.2. – С. 51–53.

3. Кондаков, В. Л. Анализ двигательной активности студентов в свободное от учебы время / В. Л. Кондаков, А. С. Шепляков, А. Ю. Шумилов // Сб. статей Международной научно-технической конференции молодых ученых Россия, г. Белгород, НИУ «БелГУ», БГТУ им. В. Г. Шухова. – 2020. – С.6374–6378.
4. Мискевич, Т. В. Особенности мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой / Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Сб. статей Международной научно-практической конференции Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики. – Пенза: Пензен. гос. аграр. Ун-т, 2025. – С. 485 – 488.