

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: АНАЛИЗ ВТОРОСТЕПЕННЫХ ФАКТОРОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФИЛЯ ФАКУЛЬТЕТА

И. А. МАРИНА, А. С. ПОДЛЕЩУК, А. С. ДЕМЬЯНОВА
(Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой)

Представлены результаты исследования с целью определения факторов, влияющих на вовлеченность студентов в занятия физической культурой. Проведена классификация факторов на основные и второстепенные, определена их иерархия и взаимосвязь. Выявлены и проанализированы значимые различия в доминирующих мотивах, барьерах и предпочтениях. Разработаны практические рекомендации по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе анализа результатов сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГФОК). Выявлены взаимосвязи между профилем обучения и уровнем физической подготовленности. Предложены адресные меры по оптимизации физического воспитания с учетом выявленных профильно-специфичных проблем.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, профиль обучения, учебный процесс, физическое развитие, здоровый образ жизни.

Введение. В современных социально-экономических условиях физическая культура приобретает особое значение как фактор укрепления здоровья населения и формирования гармонично развитой личности. Общество ожидает от занятий физической культурой и спортом мотивационно-формирующую составляющую здоровой и физически развитой студенческой молодежи, однако реальная картина показывает, что некоторые студенты склоняются от посещения занятий физической культурой и не понимают ценность физической культуры в целом. В связи с этим в данном вопросе наиболее актуальной задачей становится формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, где мотивация выступает как основа укрепления здоровья студентов, их гармоничного физического развития и повышения эффективности учебной, социальной и профессиональной деятельности [1].

В Республике Беларусь уделяется особое внимание развитию физической культуры, в частности принимаются различные нормативно-правовые акты и программы, направленные на достижение высоких результатов в сфере спорта и физкультурно-оздоровительной направленности. Например, в Государственной программе развития физической культуры и спорта на 2021–2025 гг. (далее – Программа) главными задачами определены совершенствование спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры, а также патриотическое воспитание молодежи, в т.ч. детей, школьников и студентов. Кроме этого, в Программе говорится о том, что государство будет разрабатывать научные подходы и внедрять результаты научных исследований в практику физической и спортивной подготовки. Данная задача включает преподавание физической культуры в учреждениях образования, особенно в университетах, которые должны быть главными площадками для внедрения научных подходов и разработок⁷.

На текущем этапе развития необходимо эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс студентов, который будет способствовать разностороннему физическому развитию и обеспечивать оптимальный уровень работоспособности, психологической устойчивости и здоровья. Физическое воспитание в вузе должно быть систематизировано и направлено на формирование у молодежи стремления к здоровому образу жизни, подкрепленного регулярной физической активностью, занятиями спортом не только во время учебы в вузе, но и на протяжении всей жизни [2].

Цель исследования: систематизировать основные и второстепенные факторы, влияющие на мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Задачи исследования: провести сравнительный анализ особенностей мотивации к занятиям физической культурой среди студентов факультетов различного профиля; разработать адресные практические рекомендации по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе анализа зависимости между профилем факультета и результатами сдачи нормативов.

Основная часть. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом – это совокупность внутренних и внешних мотивов, побуждающих к физической активности для сохранения здоровья, и условий, содействующих реализации физически активного поведения. Приобщение человека к занятиям физическими упражнениями следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Проблема видится в том, что человек не может

⁷ Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства туризма и спорта Республики Беларусь. – URL: <https://www.mst.by/ru/razvitiesporta-ru/> (дата обращения: 20.04.2025).

хотеть быть здоровым, если он в данный момент хорошо себя чувствует и не жалуется на какие-либо недомогания. Поэтому, говоря о мотивации к занятиям физической культурой и спортом, необходимо понимать, что здоровье – величина непостоянная. Забота о здоровье, его укреплении должна быть ценностным мотивом, формирующим, контролирующим и регулирующим образ жизни человека [3]. Однако мотивационная структура студентов крайне неоднородна и определяется широким спектром причин, которые условно можно разделить на основные (базовые) и второстепенные (ситуативные). Если основные факторы, такие как сохранение здоровья или выполнение учебных требований, достаточно хорошо изучены, то роль второстепенных факторов часто недооценивается. При этом именно они могут стать решающим элементом в формировании положительного отношения к занятиям.

Исследование проводилось путем анкетирования, включая тестирование физической подготовленности. Респондентам предлагалось ответить на вопросы по заданной теме (при возможности выбора нескольких вариантов ответа). В анкетировании участвовали студенты финансово-экономического факультета (ФЭФ), юридического факультета (ЮФ), факультета информационных технологий (ФИТ), гуманитарного факультета (ГФ), инженерно-строительного факультета (ИСФ), механико-технологического факультета (МТФ), факультета компьютерных наук и электроники (ФКНЭ) Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Выборка составила 302 человека в возрасте 17–22 года.

Анализ данных позволил четко дифференцировать факторы мотивации. К основным факторам были отнесены: стремление к укреплению здоровья (46,4%), необходимость получения зачета (56,5%), обязательная учебная программа (43,5%). Эти факторы носят универсальный характер и являются базовыми двигателями физически активного поведения.

Второстепенные факторы, хотя и обладают меньшей побудительной силой, играют критическую роль в поддержании интереса и регулярности занятий. Так, 63,8% опрошенных указали, что возможность выбора понравившегося вида спорта значимо повысила бы их вовлеченность. Почти половина респондентов (47,8%) отметили важность гибкого графика занятий. Качество работы преподавателя является мотивирующим фактором для 27,5% студентов, а комфортная социально-психологическая атмосфера, созданная групповой динамикой, важна для 46,4% учащихся. Важно отметить, что второстепенные факторы зачастую выступают в роли «демотиваторов»: их отсутствие или низкое качество могут нивелировать действие даже сильных основных мотивов. Например, 39,1% студентов испытывают стресс и демотивацию из-за необходимой сдачи обязательных нормативов, а для 20% эмоциональное состояние (стресс, усталость) часто становится причиной пропусков.

Результаты исследования выявили устойчивую зависимость между профилем факультета и мотивационной структурой.

Согласно полученным данным, посещаемость занятий по физической культуре варьируется в зависимости от факультета. Наиболее высокая наблюдается среди студентов ФИТ, где 47% респондентов указали, что посещают занятия регулярно. Студенты ФЭФ демонстрируют наиболее низкую вовлеченность: 38% опрошенных посещают занятия редко или никогда. Снижение посещаемости может быть обусловлено комплексом факторов, включая недостаточный уровень внутренней мотивации студентов, высокую интенсивность академической нагрузки, что особенно характерно для факультетов с экономическим профилем, а также значительную долю лиц, официально освобожденных от занятий по состоянию здоровья.

Основные мотивы для занятий физической культурой среди студентов сильно разнились в зависимости от их профиля. Так, для студентов МТФ главными факторами являются здоровье и физическая форма (71%), а для студентов ФЭФ, ИСФ и ФКНЭ необходимость получения зачета (ФЭФ – 37%, ФКНЭ – 40%, ИСФ – 36%). При этом обязательная учебная программа играет значительную роль для студентов ГФ и ЮФ, где 38% и 33% респондентов соответственно указали ее в качестве ключевого фактора. Интересно, что возможность провести время с пользой привлекает лишь небольшой процент опрошенных, что может говорить о недостаточной привлекательности текущего формата занятий.

Исследование выявило различия в уровне физической активности студентов вне учебного процесса. Наибольшая вовлеченность в спорт и регулярные тренировки наблюдается среди учащихся ФИТ (41%). Более половины респондентов ФЭФ (52%) оценили свою активность как среднюю, что соответствует редким занятиям или пешим прогулкам. 40% студентов ФКНЭ указали, что практически не занимаются физической активностью вне университета, что может быть связано с высокой учебной нагрузкой или отсутствием интереса к спорту.

Нагрузка оказывает существенное влияние на посещаемость занятий по физической культуре. Так, студенты ФКНЭ (60%) отметили, что учеба не оставляет времени на физкультуру. Студенты ГФ (66%) считают, что специфика их факультета требует физической активности. При этом 52% респондентов ФЭФ и 41% ФИТ ответили, что специфика их факультета не влияет на отношение к занятиям. Это позволяет предположить, что проблема низкой вовлеченности связана не только с академической загруженностью, но и с личной мотивацией студентов.

В контексте высшего образования вопрос мотивации студентов к занятиям физической культурой требует особого внимания, поскольку именно в этот период закладываются основы будущего профессионального долголетия и здорового образа жизни. В связи с этим представляется актуальным разработка практических рекомендаций по повышению мотивации студентов к занятиям на основе их профильной принадлежности, что позволит

повысить эффективность физического воспитания в вузе и будет способствовать достижению стратегических целей Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК) Республики Беларусь⁸.

Анализ уровня физической подготовленности студентов определялся по результатам сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК) Республики Беларусь за 2024 год, в котором принимали участие студенты (280 человек в возрасте 18–20 лет) разных факультетов Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Анализ проводился по восьми нормативам, всесторонне оценивающим основные физические качества: прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лежа за 60 с; челночный бег 4×9 м; бег на 30 м; бег на 1500 и 3000 м. Оценка результатов осуществлялась методом среднего арифметического, где по каждому нормативу для факультета вычислялся средний балл как сумма результатов всех студентов, поделенная на их количество, а общий средний балл факультета рассчитывался как среднее значение от суммы средних баллов по всем нормативам. Это позволило получить интегральную оценку физической подготовленности студентов каждого факультета и провести сравнительный анализ, а также применяется теоретический анализ для интерпретации полученных данных и формирования выводов.

Проведенный анализ позволил выявить не только общий уровень физической подготовленности студенческого контингента, но и установить корреляцию между профилем получаемого образования и результативностью в отдельных видах физической активности.

Наиболее подготовленными в целом оказались студенты гуманитарного факультета (ГФ), продемонстрировавшие лидерство с общим баллом 6,984. Необходимо отметить, что в структуре ГФ присутствуют академические группы, имеющие непосредственное отношение к сфере физической культуры. Отличительной чертой студентов ГФ является равномерно высокий результат по различным нормативам. Особенно выделяются показатели, требующие выносливости и скоростно-силовых способностей: в беге на 1500/3000 м они показали наивысший средний балл – 8,306, а в челночном беге 4×9 м – 8,150. Такие высокие результаты в циклических видах нагрузки, сопряженных с преодолением дистанции, позволяют сделать вывод о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, они показали лучший результат в прыжке в длину с места (7,500 балла) и одно из первых мест в поднимании туловища за 60 с (7,700 балла), что свидетельствует о развитии мышц брюшного пресса и прыгучести.

Студенты инженерно-строительного факультета (ИСФ), чей общий балл составил 6,488, также показали результаты выше среднего, однако их профиль физических качеств имеет свою специфику. Подобно гуманитарию, они демонстрируют отличную выносливость, показав второй результат в беге на 1500/3000 м (8,192 балла). Их результаты в силовых нормативах, таких как сгибание-разгибание рук в упоре (6,400 балла) и подтягивание (6,188 балла), являются стабильно хорошими, хотя и несколько уступают лидерам. Можно предположить, что для будущей профессиональной деятельности, потенциально связанной с физическим трудом, студенты ИСФ интуитивно или осознанно развивают силовую компоненту.

Напротив, у студентов факультетов, чья академическая деятельность носит выраженный статический и интеллектуально-напряженный характер, наблюдается системное отставание. Учащиеся факультета информационных технологий (ФИТ) с общим баллом 5,448 и студентов факультета компьютерных наук и электроники (ФКНЭ) с общим баллом 5,203 демонстрируют схожую картину. Для них характерны низкие, а в некоторых случаях минимальные, результаты в нормативах, требующих развития абсолютной и относительной силы. В частности, на ФКНЭ зафиксированы одни из самых низких показателей по подтягиванию (4,125 балла) и сгибанию-разгибанию рук в упоре (4,917 балла). Аналогичная ситуация наблюдается и на ФИТ, где балл за подтягивание составляет 4,333. Их показатели в беге на 30 м (ФИТ – 7,075, ФКНЭ – 6,135) и челночном беге (ФИТ – 6,658, ФКНЭ – 6,270) находятся на среднем уровне, что указывает на сохранение скоростных качеств при общем дефиците силы и выносливости.

Самые низкие показатели в силовых упражнениях выявлены у студентов финансово-экономического факультета (ФЭФ), чьи результаты по подтягиванию (3,444 балла) и сгибанию-разгибанию рук в упоре (4,410 балла) оказались самыми низкими среди всех факультетов.

Студенты юридического факультета (ЮФ), имея общий балл 5,423, продемонстрировали относительно неплохую гибкость (наклон вперед – 6,950 балла), но при этом показывают низкие результаты в беговых дисциплинах, требующих выносливости (челночный бег – 5,281, бег 1500/3000 м – 5,913) и скорости (бег 30 м – 5,188).

Особого внимания заслуживает норматив «Бег 1500/3000 м», который наиболее объективно отражает состояние общей выносливости. Здесь наблюдается резкий контраст между факультетами. Если ГФ и ИСФ показывают результаты выше 8 баллов, то у ФКНЭ он падает до 6,774, у ФЭФ – до 6,393, а у ФИТ – до 5,160.

Полученные данные позволяют четко идентифицировать проблемные зоны для каждого факультета. Для ФКНЭ, ФИТ и ФЭФ – это общий низкий уровень силовой подготовленности и выносливости. Для ЮФ –

⁸ О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339764> (дата обращения: 09.10.2025).

недостаточное развитие скоростных качеств и выносливости при сохранении удовлетворительной гибкости. А факультеты-лидеры (ГФ и ИСФ) демонстрируют сбалансированное развитие всех физических качеств.

На основании проведенной оценки результатов сдачи нормативов по физической подготовке студентов представляется целесообразным разработать комплекс адресных предложений по оптимизации учебного процесса для различных факультетов. Учет выявленной специфики позволит повысить эффективность физического воспитания в вузе.

Для студентов экономических, юридических и технических направлений (ФЭФ, ЮФ, ФИТ, ФКНЭ), характеризующихся значительным разбросом результатов и наличием существенного количества слабо подготовленных студентов, необходима реализация дифференцированного подхода в рамках учебных программ. Это предполагает формирование внутри учебных групп подгрупп с различным уровнем нагрузки и сложности предлагаемых упражнений. Для повышения мотивации и регулярной физической активности данной категории обучающихся рекомендуется расширить спектр элективных дисциплин по физической культуре за счет внедрения современных и популярных видов активности, таких как функциональный тренинг, элементы единоборств, игровые виды спорта в облегченной форме. Одновременно с этим важным представляется проведение регулярных мотивационных мероприятий немедленно соревновательного характера, например, «Дней здоровья» или тематических квестов с элементами сдачи нормативов, что позволит вовлечь в процесс студентов с разной исходной подготовкой.

Для групп, чья будущая профессиональная деятельность связана с физическим трудом или активностью, как, например, строительные специальности (ИСФ), учебный процесс по физической культуре должен иметь выраженную профессионально-прикладную направленность. Целесообразно включить в программу модули, направленные на развитие конкретных физических качеств, востребованных в профессии: силовой и статической выносливости, мышц спины и плечевого пояса, а также упражнения, моделирующие элементы трудовой деятельности. Такой подход не только повысит общую физическую подготовленность, но и продемонстрирует студентам прямую связь между занятиями физкультурой и их будущей профессиональной эффективностью.

Для факультетов спортивного профиля (ГФ), демонстрирующих стабильно высокие результаты, задача оптимизации заключается в дальнейшем совершенствовании и поддержании достигнутого уровня. Этому может способствовать углубление специализированных модулей, ориентированных на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Заключение. Проведенное исследование позволило комплексно рассмотреть особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой и выявить взаимосвязи между профилем факультета, уровнем физической подготовленности и выраженностью мотивационных факторов. Систематизация основных и второстепенных мотивов показала, что, несмотря на универсальность базовых побуждений, таких как стремление к укреплению здоровья, необходимость получения зачета и выполнение требований учебной программы, именно второстепенные факторы оказывают определяющее влияние на устойчивость и регулярность физической активности. Возможность выбора вида спорта, гибкость расписания, качество преподавания и благоприятная социально-психологическая атмосфера проявляются как ключевые элементы, способные значительно усилить или, напротив, ослабить действие базовых мотивов.

Сравнительный анализ мотивационных особенностей студентов различных факультетов выявил выраженные различия. Студенты технических направлений чаще всего испытывают дефицит времени и видят в занятиях физической культурой прежде всего средство компенсации умственных нагрузок. Учащиеся гуманитарного профиля демонстрируют более высокий уровень внутренней вовлеченности, а также ориентируются на эстетические и коммуникативные мотивы. Представители юридического и экономического факультетов проявляют прагматичный подход, связывая физическую активность с профессиональной эффективностью и будущими карьерными требованиями. Это подтверждает неэффективность унифицированных подходов к организации физического воспитания и подчеркивает необходимость дифференциации образовательного процесса.

Результаты сдачи нормативов ГФОК подтвердили, что особенности физической подготовленности также имеют ярко выраженную профильную специфику. Наилучшие результаты продемонстрировали студенты гуманитарного и инженерно-строительного факультетов, отличающиеся сбалансированным развитием основных физических качеств. Студенты экономического и юридического факультетов, а также направления информационных технологий, компьютерных наук и электроники продемонстрировали более низкие показатели, особенно в силовых упражнениях и тестах на выносливость. Данные различия свидетельствуют о необходимости разработки адресных программ физической подготовки, учитывающих уровень нагрузки, характер будущей профессиональной деятельности и мотивационные предпочтения обучающихся.

Выполнение поставленных в работе задач позволило не только описать структуру мотивации студентов, но и предложить конкретные практические рекомендации по совершенствованию системы физического воспитания в вузе. Их реализация может способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся, формированию устойчивой потребности в физической активности и укреплению ценностей здорового образа жизни, что полностью соответствует стратегическим целям развития физической культуры и спорта Республики Беларусь.

Таким образом, исследование подтвердило, что мотивация студентов к занятиям физической культурой формируется под влиянием целого комплекса факторов, включая академическую среду, индивидуальные интересы, уровень физической подготовленности и специфические особенности профиля обучения. Эффективное

повышение мотивации возможно лишь при условии индивидуализации учебного процесса и внедрения вариативных образовательных моделей. Ключевыми направлениями оптимизации являются: расширение выбора видов физической активности; актуализация роли преподавателя как модератора позитивной групповой динамики; создание гибких форм посещения; внедрение профессионально-ориентированных модулей для отдельных направлений; разработка мероприятий, повышающих значимость физкультуры для студентов с низким уровнем вовлеченности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Харьковская А. Г., Усенко А. И. Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности // Вестн. ИМСИТ. – № 3/4(59/60), 2014. – С. 64–68.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2020. – 272 с.
3. Ярмухаметова Г. У. Мотивация в спорте // Вестник науки. – 2018. – № 8. – С. 62–67.

Поступила 17.11.2025

MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES: ANALYSIS OF SECONDARY FACTORS DEPENDING ON THE FACULTY PROFILE

I. MARINA, A. PODLESHCHUK, A. DEMYANOVA
(*Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk*)

The results of a study to determine the main and secondary factors affecting student involvement in physical education classes are presented. A classification of factors into main and secondary has been carried out, their hierarchy and interrelation have been determined. Significant differences in dominant motives, barriers and preferences have been identified and analyzed. Practical recommendations for increasing students' motivation for physical education classes have been developed based on the analysis of the results of passing the standards of the State Physical Culture and Health Complex "Ready for Labor and Defense" (SPCHC). The relationships between the field of study and the level of physical fitness have been identified. Targeted measures to optimize physical education, taking into account the identified profile-specific problems, are proposed.

Keywords: motivation, physical culture, field of study, educational process, physical development, healthy lifestyle.