

Дата публикации 30.11.2025

УДК 796

Неповинных Л.А. Анализ мотивационных факторов занятий физической культурой и спортом у студентов ПетрГУ

Неповинных Людмила Александровна

Старший преподаватель КФК ИФКСИТ
Петрозаводский Государственный университет, Россия, г. Петрозаводск
Ludok1983.07@mail.ru

Analysis of Motivational Factors for Physical Education and Sports among PetrSU Students

Nepovinnykh Lyudmila Aleksandrovna

Senior Lecturer, Physical Culture and Sport Institute
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia

Аннотация. Несмотря на важность физической культуры для здоровья и успешной учёбы, у студентов ПетрГУ отмечается сниженная мотивация к регулярным занятиям спортом, что подчёркивает необходимость изучения факторов, определяющих интерес к физической активности. В связи с этим цель нашего исследования - определить основные мотивы и условия, влияющие на формирование мотивации студентов ПетрГУ к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Задачи исследования: проанализировать уровень мотивации студентов ПетрГУ; выявить ключевые факторы, определяющие отношение студентов к физической активности; разработать рекомендации, направленные на повышение их вовлечённости в занятия физической культурой и спортом. Результаты исследования отражают особенности мотивационных установок студентов и позволяют определить наиболее значимые направления для совершенствования физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Полученные данные могут быть использованы преподавателями физической культуры ПетрГУ для корректировки учебного процесса и повышения уровня вовлечённости студентов в систематические занятия физической активностью.

Ключевые слова: мотивация студентов; физическая культура; спортивная активность; факторы мотивации; анкетирование; студенческая молодежь.

Abstract. Despite the importance of physical culture for health and academic success, PetrSU students have a low motivation to engage in regular physical activity, highlighting the need to explore the factors that influence their interest in physical exercise. Therefore, the aim of this study is to identify the main motivations and conditions that influence the motivation of PetrSU students to engage in regular physical culture and sports. The objectives of the study are to analyze the level of motivation among PetrSU students, identify the key factors that influence their attitude towards physical activity, and develop recommendations to enhance their involvement in physical culture and sports. The results of the study reflect the characteristics of students' motivational attitudes and allow us to identify the most significant areas for improving physical education and sports activities at the university. The obtained data can be used by PetrSU physical education teachers for making adjustments.

Key words: student motivation; physical education; sports activity; motivation factors; questionnaires; student youth.

Актуальность темы исследования определяется тем, что в современном обществе наблюдается снижение интереса молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Это связано с высоким уровнем учебной и информационной нагрузки, малоподвижным образом жизни и развитием цифровых технологий. [1, с. 23] Формирование устойчивой мотивации к физической активности является одной из важнейших задач высшего образования, направленной на воспитание гармонично развитой личности и укрепление здоровья студентов. [2, с. 46]

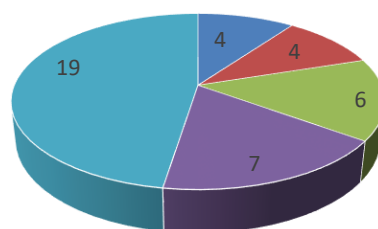
Студенческий возраст — это период становления личности, когда формируются привычки, в том числе связанные со здоровым образом жизни. [3, с. 12] Однако, низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой приводит к снижению работоспособности и ухудшению здоровья. Поэтому исследование факторов, влияющих на мотивацию студентов к физической культуре и спорту, имеет особую значимость. [4, с. 36]

В рамках практической части исследования, мною было проведено анкетирование среди студентов ПетрГУ (ИМиИТ, МедИн). В опросе приняли участие 80 человек. Целью опроса было выявить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также определить ключевые аспекты, влияющие на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов ПетрГУ.

1. Какая у вас основная мотивация к занятиям спортом?



Результаты МедИн

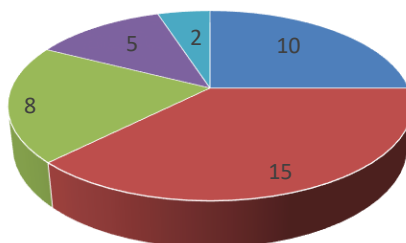


■ Улучшение здоровья ■ Поддержание формы ■ Снижение стресса
■ Общение с друзьями ■ Баллы за посещение

Основной мотивацией для студентов ИМиИТ практически в равных долях важны все факторы, а для студентов МедИн по большей части улучшение здоровья, что подчёркивает важность физической активности для поддержания здорового образа жизни.

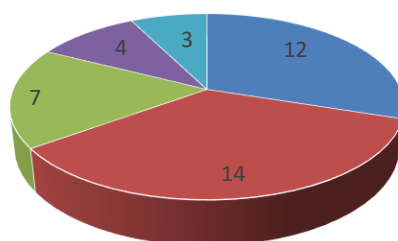
2. Насколько важно для вас наличие спортивных мероприятий в университете?

Результаты ИМиИТ



■ Очень важно ■ Важно ■ Нейтрально ■ Неважно ■ Совсем не важно

Результаты МедИн



■ Очень важно ■ Важно ■ Нейтрально ■ Неважно ■ Совсем не важно

Для студентов ИМиИТ наличие спортивных мероприятий в университете очень важно, как и для студентов МедИн, что подчёркивает необходимость их регулярного проведения.

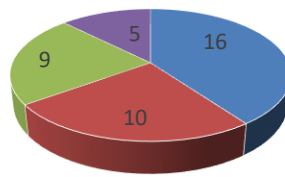
3. Какие для вас основные препятствия для занятий спортом?



Основными препятствиями для студентов ИМиИТ являются низкая мотивация, что требует работы над её повышением. А основными препятствиями для студентов МедИн является нехватка времени, что подчёркивает необходимость работы над оптимизацией расписания и созданием благоприятных условий для занятий спортом.

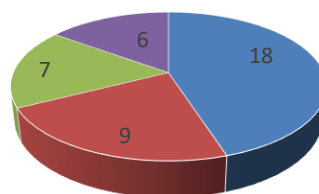
4. Что могло бы повысить мотивацию к занятиям спортом?

Результаты ИМиИТ



■ Программы с тренерами ■ Соревнования и конкурсы
■ Онлайн-приложения и челленджи ■ Другое

Результаты МедИн

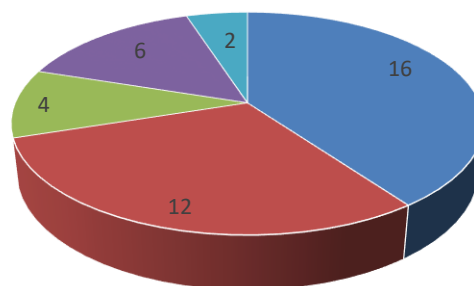


■ Программы с тренерами ■ Соревнования и конкурсы
■ Онлайн-приложения и челленджи ■ Другое

Для студентов ИМиИТ программы с тренерами и соревнования являются основными факторами, которые могли бы повысить мотивацию к занятиям спортом. Для студентов МедИн программы с тренерами являются основным фактором, что подчёркивает важность профессионального сопровождения.

5. Насколько вам интересны групповые занятия (фитнес, йога, командные виды спорта)?

Результаты ИМиИТ



■ Очень интересно ■ Интересно ■ Нейтрально ■ Неинтересно ■ Совсем не интересно



Для студентов ИМиИТ групповые занятия (фитнес, йога, командные виды спорта) вызывают большой интерес, что подчёркивает их эффективность для вовлечения в физическую активность. Для студентов МедИн групповые занятия не так интересны, большинство студентов выбрали вариант «нейтрально».

Результаты опроса среди студентов ПетрГУ (ИМиИТ и МедИн) выявили ключевые аспекты, влияющие на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Проведённый опрос среди студентов ПетрГУ (ИМиИТ и МедИн) позволил выявить основные факторы, влияющие на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Большинство студентов регулярно или периодически занимаются физической активностью, что свидетельствует о положительном отношении к спорту и осознанном стремлении к укреплению здоровья.

Наличие спортивных мероприятий в университете рассматривается студентами как значимый мотивирующий фактор, тогда как основными препятствиями остаются нехватка времени и низкий уровень внутренней мотивации. Это подчёркивает необходимость внедрения более гибких графиков и программ, направленных на повышение интереса к занятиям.

Особый интерес вызывают групповые формы активности, а также занятия под руководством тренеров и участие в соревнованиях, что подтверждает их эффективность в повышении вовлечённости студентов. Результаты также показали, что уровень физической подготовки студентов ИМиИТ в целом выше, чем у студентов МедИн, что указывает на необходимость активизации работы по развитию физической культуры в последнем.

Рекомендуется расширить спектр спортивных мероприятий и групповых программ, внедрить элементы геймификации и цифрового сопровождения занятий, а также активнее использовать систему поощрений за участие в спортивной жизни вуза. Эти меры будут способствовать повышению внутренней мотивации и формированию устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой.

Заключение

Проведённое исследование позволило выявить основные факторы, влияющие на мотивацию студентов ПетрГУ к занятиям физической культурой и спортом. Анализ анкетирования показал, что значимыми мотивирующими условиями для студентов являются разнообразие спортивных мероприятий, возможность участия в групповых формах активности и занятия под руководством тренеров.

К числу основных препятствий относятся нехватка времени, недостаточный интерес и низкий уровень внутренней мотивации. Полученные данные подчеркивают необходимость более точного учёта предпочтений студентов при организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

На основе анализа результатов можно обозначить направления, которые потенциально способны повысить вовлечённость студентов: расширение спектра доступных форм физической активности, развитие программ под руководством специалистов, использование элементов соревновательности и создание благоприятной среды, поддерживающей устойчивый интерес к занятиям.

Повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой возможно при разнообразии форм активности, внедрении индивидуальных программ и поддержании положительного психологического климата на занятиях, что соответствует современным подходам к развитию интереса студентов к физической культуре [5, с. 58]. Формирование такого интереса остаётся важной задачей воспитательной работы университета.

Список литературы

1. Абрамова Н.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 22–28.
2. Брюхачёв А.Н., Фетищев Н.И. Особенности мотивации и выбора средств физической культуры и спорта студентами медицинского университета на этапе начальной профессиональной самореализации // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 45–52.
3. Григорьева О.Л. Современные подходы к формированию здорового образа жизни у студентов // Здоровье и образование. – 2024. – № 1. – С. 10–17.

4. Иванов И.И., Кондакова Ю.П. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Педагогика и психология образования. – 2023. – № 4. – С. 31–38.
5. Лыженкова Р.С., Яковлева Н.В. Развитие мотивации студентов к физическому воспитанию в современных условиях // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2025. – Т. 6, № 3. – С. 56–63.