УДК 796.011.3:378

ББК 74.200.55

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-4-98-104

ПОДХОДЫ К СИСТЕМЕ ИЗУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

О. А. Голубева[1], А. В. Дерябин[1], О. И. Кринова[1], Д. А. Чечеткина[1], С. Н. Талызов[2]

[1] Магнитогорский государственный технический университет имени Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия

[2] Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ результатов социологического опроса, проведённого среди обучающихся технического университета с целью изучения мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. По итогам анкетирования разработаны предложения для оптимизации образовательного процесса, сформулированы рекомендации по планированию практических и лекционных занятий физической культурой для формирования прочных знаний, устойчивого интереса и потребности у студенческой молодёжи в активном образе жизни.

Ключевые слова: *физическая культура, обучающиеся университета, мотивация, анкетирование, двигательная активность.*

Актуальность. Сегодня занятия физической культурой для современной молодёжи приобретают особую значимость. Очевидность их положительного воздействия на организм человека остаётся по сей день неоспоримой. Но в то же время среди занимающихся не наблюдается тенденции к росту численности. Формирование основных мотивов к занятиям физической культурой во многом определяется сложившейся информационной средой, которая при выстраивании шкалы жизненных ценностей допускает определённые искажения. Доступность информации, разнообразие материала, имеющиеся спортивные объекты, проведение физкультурно-спортивных мероприятий глобально не могут повлиять на изменения в российской статистике, поскольку при любых обстоятельствах стимулирующим фактором являлась и является внутренняя мотивация занимающегося.

Цель исследования заключалась в получении обратной связи от студенческой молодёжи о сформированной мотивации к двигательной активности, состоянии физкультурно-спортивной деятельности в вузе для повышения эффективности образовательного процесса.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод опроса в форме анкетирования, метод педагогического наблюдения, статистический метод оценки результатов анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2024 г. Научно-исследовательским центром физической и медицинской реабилитации детей и взрослых ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» был проведен социологический опрос в форме анкетирования с целью выявления отношения обучающихся университета к занятиям физической культурой в вузе, значимости и понимания у студенческой молодёжи необходимости поддержания оптимального двигательного режима. Анкета была размещена на образовательном портале и предполагала анонимность и добровольность участия. Она включала 23 вопроса открытого, закрытого и полузакрытого типа с возможностью выбора от одного до нескольких ответов.

При проведении исследования отразилась позиция руководства институтов в организации охвата контингента анкетированием.

Опросом было охвачено 408 респондентов из семи институтов и одного факультета, большую часть от общего количества участников (68,9 %) которых составили обучающиеся института гуманитарного образования (рис. 1), что характеризует заинтересованность администрации этого структурного подразделения в получении информации о функциональном потенциале своих студентов.

При уточнении данных по годам обучения распределение было следующим (рис. 2).

Из приведённой гистограммы (рис. 2) видно, что наибольший интерес и желание проявили к опросу студенты младших курсов. Это обусловлено тем, что расписанием ещё предусмотрены обязательные практические и лекционные занятия по физической культуре, есть тесное взаимодействие с преподавателями данного направления.

По гендерному составу респонденты распределились следующим образом: больше половины составили девушки, поскольку превалирующее большинство участников опроса — это обучающиеся института гуманитарного образования женского пола (рис. 3).

По результатам анкетирования нами было установлено, что и юноши, и девушки независимо от того, на каком курсе обучаются, имеют потребность в занятиях физической культурой и в поддержании здорового образа жизни. При этом на старших курсах необходимость в двигательной активности и убеждённость в её пользе значительно возрастает. Возможно, это связано с тем, что в университете с третьего курса не предусмотрено обязательных практических занятий по физической культуре, в то же время обучение сопряжено с повышенной умственной деятельностью, сопровождается у большинства малоподвижностью и стрессами (рис. 4).

При этом превалирующая численность респондентов мужского пола считает свой образ жизни активным. Положительно ответили 92 из 121 (76 %), у девушек этот процент составил лишь 63,9 %. Регулярно физическими упражнениями занимаются лишь 67 юношей, что составило только 55 %, представительницы противоположного пола положительный ответ выбрали 48,8 %, а 23,7 % планируют включить физическую нагрузку в свой распорядок дня. Сравнительная характеристика данных по вышеуказанным вопросам даёт нам право утверждать, что у молодёжи отсутствует понимание сущности активного образа



Рис.1. Распределение обучающихся-респондентов по институтам / факультетам (в %)

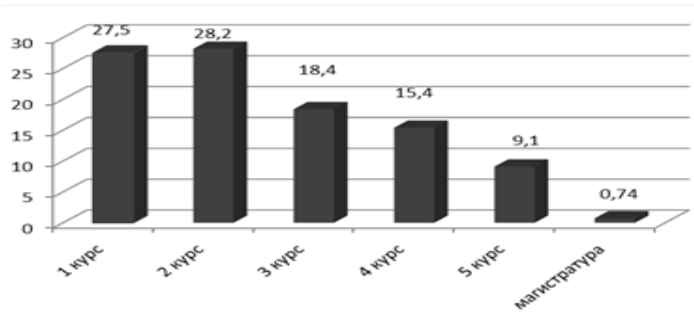

Рис. 2. Распределение обучающихся-респондентов по годам обучения (в %)

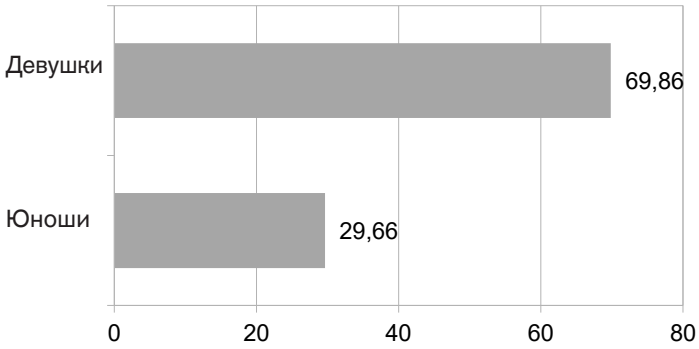

Рис. 3. Распределение обучающихся-респондентов по половому признаку (в %)

жизни, и их действия минимальны к включению ежедневных занятий физической культурой в своё расписание. Тому доказательством являются ответы на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой?» (рис. 5).

Анализируя данные, представленные на рис. 5 выше, мы видим, что от общего числа респондентов мужского и женского пола одинаковое количество составляет процент незанимающихся. Чуть больше 1/3 девушек предпочитает использовать физические упражнения в течение дня 1–2 раза в неделю, а юноши выделяют для этого от двух и более дней в неделю. При этом у 42 % студентов мужского пола каждое занятие длится 1–1,5 часа, у 16 % — более двух часов, у девушек — 39 % и 7 % соответственно.

Весьма разнообразным оказался выбор респондентов содержательной части занятий: 96 % женского и 88 % мужского пола отметили несколько вариантов: аэробные занятия, тренажёрный зал, пешие прогулки, бег, йога. При этом ходят пешком в течение часа 40 % юношей и 59 % девушек, а больше часа занимают пешие прогулки у 58 % респондентов мужского и 40 % женского пола.

Из обучающихся на 1–2 курсах 70 % юношей и 89 % девушек регулярно посещали обязательные занятия по физической культуре. Те, кто систематически пропускал, основными причинами указали следующее: отсутствие интереса к занятиям, низкая заинтересованность преподавателей, устаревшее оборудование и инвентарь, чрезмерные нагрузки, занятость на работе. Однако анализируя ответы, полученные на вопрос: «Часто ли вам не хватает мотивации для занятий физической культурой?» мы установили, что отсутствие побуждения к действию, возникающее от потребностей и желаний, является главной причиной пропусков у 45 % мужского и 72 % женского пола. Среди девушек только 16 % всегда мотивированы заниматься, 12 % затруднились ответить. У юношей процент положительно настроенных на занятия физическими упражнениями несколько выше и составляет 41 %, а 14 % затруднились ответить.

По мнению 43 % женского и 28 % мужского пола, нет достаточного свободного времени, чтобы выделить его для занятий физической культурой. Остальные респонденты считают, что можно спланировать свой досуг в течение недели для поддержания активного образа жизни.

До поступления в вуз 73 % юношей занимались в спортивных секциях, и продолжают это по настоящее время 12,4 %, из девушек — 63 % и 8 % соответственно.

Из рис. 6 видно, что респонденты мужского пола отдают предпочтение единоборствам, в то время как девушки — танцам. Примерно одинаковое количество опрошенных выбрали спортивные игры.

Такое резкое снижение доли продолжающих заниматься в юношестве спортом, выбранным в детстве, вызвано как снижением роли и влияния родителей в выборе пути личностного развития, так и сменой приоритетов, ценностных ориентаций

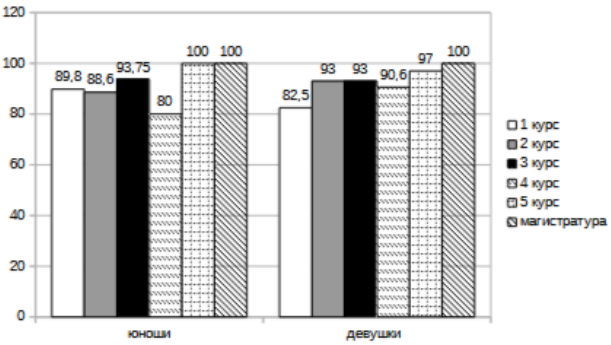

Рис. 4. Ранжирование ответов респондентов на вопрос: «Есть ли у Вас потребность в физической активности и поддержании здорового образа жизни?» (в %)

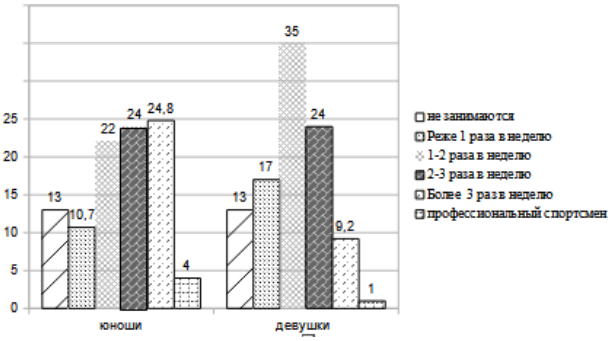

Рис. 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой (спортом)?» (в %)

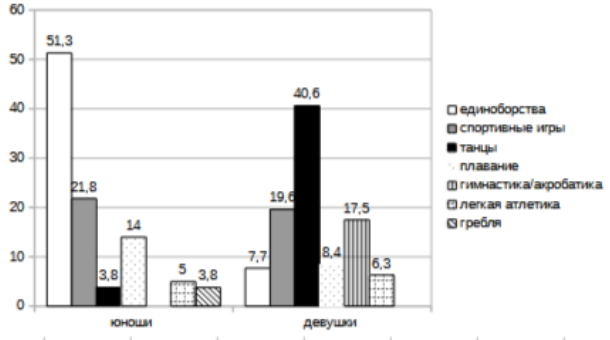

Рис. 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Каким видом спорта вы занимались / занимаетесь?» (в %)

на этапе взросления, характеризующимся отсутствием потребности в продолжении поддержания активного образа жизни средствами спортивной деятельности.

При субъективной оценке своего уровня физической подготовленности мнения юношей и девушек оказались в одном числовом диапазоне (рис. 7). Большая часть обеих категорий считают, что обладают средним уровнем физической подготовленности.

На вопрос по группе здоровья ответы распределились следующим образом (рис. 8).

Из рис. 8 видно, что чуть больше половины участников опроса составляют основную группу, но при этом настораживает тот факт, что около 30 % затруднились с ответом.

Анализируя полученные данные о частоте заболеваемости, мы видим, что у юношей наблюдается положительная тенденция низкого уровня (рис. 9). В одном числовом диапазоне от 1 до 2 раз в год и от 2 до 4 раз находятся показатели по двум категориям.

Таким образом, проведенный опрос даёт нам понимание того, что у современных студентов имеются определенные знания и осознание значимости физических упражнений, регулярности их выполнения, но отсутствует внутренняя мотивация к поддержанию должного уровня активности и стремления к её увеличению. Поэтому планирование занятий в вузе должно быть сопряжено с желаниями и возможностями обучающихся, поскольку это мотивирует, стимулирует их, вызывает интерес, а следовательно формирует потребность в активном образе жизни. Также в тематику лекционных занятий необходимо включить темы о здоровье и способах сохранения его, жизненного баланса, установлении тесной взаимосвязи между движениями и состоянием, работоспособностью организма. Формирование у студенческой молодёжи физической культуры личности и стремления к постоянному духовному и физическому совершенству — основная цель физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

В связи с вышеизложенным предлагается:

– на лекционном курсе дисциплины «Физическая культура» более глубоко разбирать влияние физических упражнений на физиологические системы организма, органы и их функциональность;

– распределять обучающихся на практические занятия по физической культуре согласно рекомендациям специалистов, медицинским заключениям, их пожеланиям и интересам, выявленным по результатам регулярных социологических опросов [2];

– предлагать широкий спектр занятий физкультурной направленности, спланированных и проводимых квалифицированными педагогами [3];

– предусмотреть обязательные практические занятия на каждом курсе обучения не менее двух раз в неделю, а также организовать дополнительные для разной категории занимающихся;

– выработать механизмы убеждения обучающихся в прямой связи их функционального состояния, формирующимся средствами физической культуры и спорта, с успешным овладением профессиональными навыками, компетенциями и дальнейшей их реализацией в конкретной профессии, будущей деятельности;

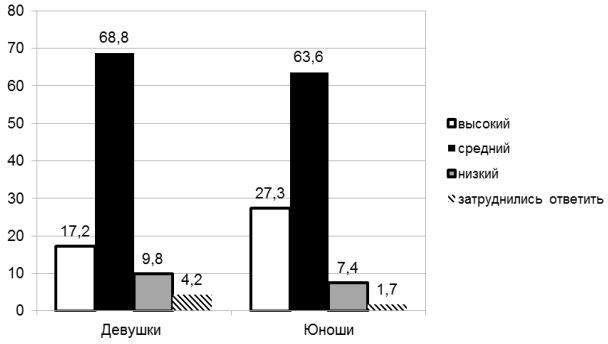

Рис. 7. Соотношение ответов респондентов на вопрос: «Укажите свой уровень физической подготовленности» (в %)

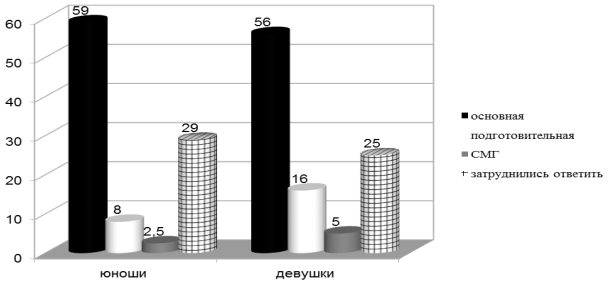

Рис. 8. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Укажите свою группу здоровья» (в %)

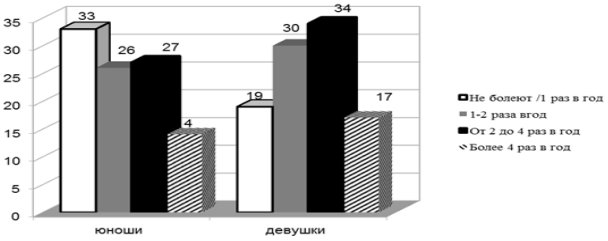

Рис. 9. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто в год Вы болеете инфекционными и бактериальными заболеваниями?» (в %)

– проводить регулярный мониторинг психофизического состояния обучающихся для оценки уровня здоровья и выработки рекомендаций для его поддержания, повышения средствами физкультурно-спортивной деятельности [4].

Заключение. На данный момент в ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» реализуется индивидуальный подход к выбору форм и содержания занятий физической культурой. Разработана система телесно-ориентированных практик для лиц с ослабленным здоровьем, которая успешно проходит апробацию среди обучающихся колледжа, являющегося структурным подразделением вуза [1]. В дальнейшем положительный опыт по реализации системы мониторинга и приобщения студенческой молодёжи к активному образу жизни планируется масштабировать для обучающихся всех курсов и направлений подготовки, специальностей, с учётом проведённых исследований и выработанных рекомендаций [3, 5]. Это позволит, по нашему мнению, сформировать устойчивую мотивацию обучающихся вуза к систематическим занятиям физической культурой, повысит уровень их здоровья, а также создаст необходимый психофизический потенциал для самореализации в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Голубева, О. А. Мониторинг отношения студентов колледжа к занятиям физической культурой и спортом / О. А. Голубева, А. В. Дерябин // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2024 года. — Магнитогорск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова», 2025. — С. 94–100.

2. Голубева, О. А. Отношение обучающихся вуза к физической культуре: мониторинг, проблемы, пути решения / О. А. Голубева, Е. В. Коробейников, О. В. Светус // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2023. — Т. 18, № 4. — С. 157–163.

3. Голубева, О. А. Подходы к организации физической подготовки обучающихся вуза / О. А. Голубева, Д. А. Чечеткина // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2024 года. — Магнитогорск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова», 2025. — С. 18–24.

4. Дерябин, А. В. Подходы к оценке состояния здоровья участников образовательного процесса / А. В. Дерябин, А. В. Симонова, О. И. Кринова // Мир детства и образование : сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 25–26 апреля 2024 года. Магнитогорск, 2024. — С. 135–136.

5. Стратегические подходы к подготовке специалистов горно-металлургического комплекса на основе методик специализированной двигательной активности / А. В. Дерябин, И. А. Фрейнкина, О. В. Андреева [и др.] // Вестник Магнитогорского государственного технического университета им. Г. И. Носова. — 2024. — Т. 22, № 1. — С. 185–190.

Поступила в редакцию 26.08.2025; одобрена после рецензирования 28..2025; принята к публикации 15.10.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Голубева, О. А. Подходы к системе изучения и повышения мотивации студентов технического вуза к двигательной активности / О. А. Голубева, А. В. Дерябин, О. И. Кринова, Д. А. Чечеткина, С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2025. — Т. 10, № 4. — С. 98–104. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-4-98-104

Сведения об авторах

Голубева Олеся Александровна — кандидат исторических наук, доцент кафедры спортивного совершенствования, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия. **ORCID:** 0000-0001-71084772. **Author ID:** 718503. **E-mail:** Elis-08@mail.ru

Дерябин Андрей Владимирович — кандидат экономических наук, директор научно-исследовательского центра физической и медицинской реабилитации детей и взрослых, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия. **ORCID:** 0000-0002-6085-7001. **Author ID:** 654301. **E-mail:** a-deryabin@mail.ru

Кринова Оксана Игоревна — специалист по физической реабилитации научно-исследовательского центра физической и медицинской реабилитации детей и взрослых, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия. **ORCID:** 0009-0002-5772-4977. **Author ID:** 1230865. **E-mail:** ochiti@mail.ru

Чечеткина Дарья Андреевна — магистрант, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск, Россия. **ORCID:** 0009-0004-0732-8444. **Author ID:** 1298397 . **E-mail:** darachechetkina758@mail.ru

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета индустрии спорта и туризма, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID:** 0000-0002-9019-275X. **E-mail:** sergeytalizov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 4, pp. 98–104.

Approaches to the System of Studying and Increasing the Motivation of Students of Technical Universities to Motor Activity

Golubeva O.A.[1, a], Deryabin A.V.[1,b], Krinova O.I.[1, c], Chechetkina D.A.[1, d], Talyzov S.N.[2]
[1]Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia
[a]Elis-08@mail.ru, [b]a-deryabin@mail.ru, [c]ochiti@mail.ru, [d]darachechetkina758@mail.ru
[2]Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, sergeytalizov@mail.ru

Abstract. The article presents an analysis of the results of a sociological survey conducted among students of a technical university in order to study their motivation for physical education and sports activities. Based on the survey results, the authors have developed proposals for optimizing the educational process and formulated recommendations for planning practical and lecture classes on physical education in order to foster strong knowledge, sustained interest, and a need for an active lifestyle among students.

Keywords: *physical education, university students, motivation, questionnaires, physical activity*

References

1. Golubeva O.A., Deryabin A.V. Monitoring otnosheniya studentov kolledzha k zanyatiyam fizicheskoj kul`turoj i sportom [Monitoring of College Students' Attitude to Physical Education and Sports]. Sovremenny`e problemy` i perspektivy` razvitiya fizicheskoj kul`tury` i sporta : materialy` III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Modern Problems and Prospects of Physical Education and Sports Development: Materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference], 2025, pp. 94–100. (In Russ).

2. Golubeva O.A., Korobejnikov E.V., Svetus O.V. Otnoshenie obuchayushhixsya vuza k fizicheskoj kul`ture: monitoring, problemy`, puti resheniya [Attitude of University Students to Physical Education: Monitoring, Problems, and Solutions]. Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoj kul`tury` i sporta [Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports], 2023, vol. 18, no. 4, pp. 157–163. (In Russ).

3. Golubeva O.A., Chechetkina D.A. Podxody k organizacii fizicheskoj podgotovki obuchayushhixsya vuza [Approaches to the Organization of Physical Training for University Students]. Sovremenny`e problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoj kul`tury i sporta : materialy III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Modern Problems and Prospects of Physical Culture and Sports Development: Materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference], 2025, pp. 18–24. (In Russ).

4. Deryabin A.V., Simonova A.V., Krinova O.I. Podxody k ocenke sostoyaniya zdorovya uchastnikov obrazovatel-

nogo processa [Approaches to assessing the health status of participants in the educational process]. Mir detstva i obrazovanie : sbornik materialov XVIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [The World of Childhood and Education: Collection of Materials of the XVIII International Scientific and Practical Conference], 2024, pp. 135–136. (In Russ).

5. Deryabin A.V., Freinkina I.A., Andreeva at al. Strategicheskie podxody k podgotovke specialistov gorno-metallurgicheskogo kompleksa na osnove metodik specializirovannoj dvigatel`noj aktivnosti [Strategic approaches to training specialists in the mining and metallurgical complex based on specialized physical activity methods]. *Vestnik Magnitogorskogo gosudarstvennogo texnicheskogo universiteta im. G.I. Nosova* [Bulletin of Magnitogorsk State Technical University named after G. I. Nosov], 2024, vol. 22, no. 1, pp. 185–190. (In Russ).

Information about the authors

Golubeva Olesya Aleksandrovna — Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Improvement, Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia. **ORCID:** 0000-0001-71084772. **Author ID:** 718503. **E-mail:** Elis-08@mail.ru

Deryabin Andrey Vladimirovich — Candidate of Economic Sciences, Director of the Scientific Research Center for Physical and Medical Rehabilitation of Children and Adults, Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia. **ORCID:** 0000-0002-6085-7001. **Author ID:** 654301. **E-mail:** a-deryabin@mail.ru

Krinova Oksana Igorevna — specialist in physical rehabilitation at the Scientific Research Center for Physical and Medical Rehabilitation of Children and Adults, Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia. **ORCID:** 0009-0002-5772-4977. **Author ID:** 1230865. **E-mail:** ochiti@mail.ru.

Chechetkina Darya Andreevna — Master's student, Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk, Russia. **ORCID:** 0009-0004-0732-84444. **Author ID:** 1298397. **E-mail:** darachechetkina758@mail.ru

Talyzov Sergey Nikolaevich — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Sports and Tourism Industry, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **ORCID:** 0000-0002-9019-275X. **E-mail:** sergeytalizov@mail.ru

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/