

УДК 796.1

DOI: 10.24412/2076-9091-2024-456-169-183

Наталья Сергеевна Семькина^{1, 2}

¹ *Московский городской педагогический университет,
Москва, Россия*

² *Московский региональный социально-экономический институт,
Москва, Россия*

АКТИВНЫЙ ДОСУГ И СПОРТ В СТРУКТУРЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: КЕЙС-СТАДИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме укрепления мотивационной составляющей занятий спортом студентов юношеского возраста в системе среднего профессионального образования (СПО). В статье рассмотрены основные причины недостаточной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом; проведено исследование, направленное на изучение мотивов к занятиям физической культурой и спортом студентов юношеского возраста; представлена модель соотношения мотивов, побуждающих студентов к занятиям спортом и выбору определенной физической активности и их поведением в процессе занятий спортом. Полученные данные были учтены при построении учебных занятий физической культурой в одном из учебных заведений системы СПО, а также в рамках воспитательной и просветительской работы, направленной на поддержание здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: среднее профессиональное образование, физическая культура, спорт, мотивация, здоровый образ жизни

UDC 796.1

DOI: 10.24412/2076-9091-2024-456-169-183

Natalia Sergeevna Semykina^{1,2}¹ *Moscow City University,
Moscow, Russia*² *Moscow Regional Socio-Economic Institute,
Moscow, Russia*

ACTIVE LEISURE AND SPORTS IN THE STRUCTURE OF INTERESTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS: CASE-STAGES

Abstract. The article is devoted to the problem of strengthening the motivational component of sports for young students in the secondary vocational education system (SPO). The article discusses the main reasons for the lack of motivation of students to engage in physical education and sports, as well as a study aimed at studying the motives for physical education and sports of young students, presents a model of the ratio of motives encouraging students to play sports and choose a certain physical activity and their behavior in the process of playing sports. The data obtained were taken into account when building physical education classes in one of the educational institutions of the open source educational system, as well as in the framework of educational and educational work aimed at maintaining a healthy lifestyle for students.

Keywords: secondary vocational education, physical culture, sports, motivation, healthy lifestyle

Введение

На сегодняшний день существует немало научных работ, посвященных проблеме формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у различных возрастных групп, однако такая группа молодежи, как студенты средних профессиональных учебных заведений, в данном аспекте исследована недостаточно. Между тем именно среднее профессиональное образование (СПО) становится сегодня одной из наиболее востребованных форм обучения среди молодежи. Этот факт можно объяснить несколькими объективными причинами, прежде всего существенной коррективкой структуры и содержания СПО, что изменило отношение в обществе к этой форме образования, включая как самих молодых людей и их родителей, так и работодателей. Значительное повышение интереса в обществе к СПО влечет и повышение внимания к изучению группы молодежи, выбирающей эту форму образования, ее ценностных ориентаций, образа жизни и т. д.

Методы исследования

Методы исследования включали в себя: анализ и сопоставление современных концептуально-методологических подходов к рассматриваемой проблеме, метод опроса, моделирование, наблюдение (в процессе практической работы с группой студентов колледжа), описание и систематизацию полученных эмпирических данных.

Материалы исследования

Годы обучения в учреждениях СПО во многом определяют жизненные цели, приоритеты и мотивационную направленность молодых людей. Выявление и учет ценностных ориентаций студенческой молодежи способствует более эффективной организации образовательного процесса по отдельным дисциплинам и внеучебной (досуговой) деятельности.

Исследуемая нами группа студентов 16–19 лет представляет собой особую социально-демографическую категорию молодых людей со специфическими возрастными характеристиками. Указанный возраст относят к юношескому периоду жизни, который имеет характерные особенности в самых разных аспектах: в отличие от подростков, юношам и девушкам свойственна более сформированная регуляция собственного поведения, большая уравновешенность и психологическая устойчивость [4].

Говоря о физиологических аспектах, стоит отметить, что существенный скачок роста и развития различных систем организма в данный период вызывает и определенные физиологические перестройки, которые могут вызывать временную неустойчивость в деятельности нервной системы, что проявляется в повышенной возбудимости, эмоциональной нестабильности и перепадах настроения.

В психолого-социальном плане одним из центральных аспектов юности является развитие самосознания. В этот период усиливаются такие процессы, как интроспекция и рефлексия, молодые люди начинают осознавать свои личностные особенности, ценности и цели, одновременно с этим происходит процесс становления их личности.

Для периода юношества характерно наличие определенных рисков и уязвимостей, которые связаны как с физиологическими, так и с психологическими изменениями. Исследования показывают, что наиболее часто молодые люди подвержены следующим негативным тенденциям в психофизиологическом развитии [4]:

- риску формирования психологических расстройств (тревоги, апатии, астении, агрессивного поведения, синдрома навязчивых состояний, соматизации и т. д.);
- употреблению психоактивных веществ, алкоголя, курению, а также склонности к проявлению рискованного и деструктивного поведения;
- социальной изоляции и маргинализации личности.

Так, поддержка со стороны различных социальных групп: семьи, сверстников, преподавателей может играть решающую роль в преодолении молодыми людьми вызовов юности.

Занятия физической культурой и спортом в данном контексте являются своего рода ресурсной дисциплиной, которая позволяет преодолеть как физиологическую, так и психологическую рассогласованность личности на данном этапе взросления и обеспечивает множество преимуществ в личностном развитии, среди которых [5]:

- улучшение соматического и психологического здоровья (регулярные занятия физической культурой повышают выносливость, гибкость и силу, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а также снижают риск развития хронических заболеваний. Помимо этого, спорт способствует нормализации эмоционального фона, снятию стресса).

- повышение академической успеваемости (исследования показывают, что физическая активность способствует активизации и улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание, мышление, психомоторная координация и т. д., что также положительно влияет на учебную деятельность студентов);

- развитие навыков социального взаимодействия и социальной перцепции (в процессе занятий физической культурой студенты имеют возможность развивать навыки общения и межличностного взаимодействия, формировать дружеские отношения с одноклассниками);

- повышение качества жизни (как субъективного ощущения студентами комфортного состояния в психологическом, физиологическом, социальном и духовном плане).

В системе среднего профессионального образования дисциплина «Физическая культура» играет важную роль в процессе формирования здоровых привычек студентов и поддержания физической активности в течение учебных лет. Однако функции данного предмета не ограничиваются привитием спортивных навыков, а включают в себя также направления педагогической работы, способствующие наиболее глубокому пониманию студентами функционирования человеческого организма, принципов его жизнедеятельности и освоению практических методик по укреплению и сохранению здоровья. Ключевое значение в этих процессах со стороны педагога приобретает понимание и умение использовать мотивацию студентов к спортивной и оздоровительной деятельности.

Анализ научных исследований таких авторов, как О. С. Васильева, Е. А. Волбушко, С. В. Гусев, Н. А. Добровольская, А. А. Касаткин, И. А. Ларичев, Т. Г. Трефилова, О. В. Якубовской, относительно мотивационно-потребностной сферы личности позволил сделать вывод о том, что студенты учебных заведений среднего профессионального образования имеют несколько значимых мотивов для занятий физической культурой и спортом, среди которых стоит отметить такие, как развитие личностных физических качеств (выносливость, сила и т. д.), укрепление общего соматического и психологического здоровья, стремление занимать позицию лидера

в группе, коррекция физической формы (вес, мышечная масса и т. д.), переключение с умственной, интеллектуальной деятельности на физическую [2].

В свою очередь, такие исследователи, как О. Д. Дубогай, И. В. Ефимова, К. П. Козлова, М. А. Конкин, Т. Ю. Круцевич, А. В. Царик, говорят о том, что осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, а также положительный физиологический и психологический эффект от этих занятий достигаются в том случае, когда студенты четко понимают, какой целью они движимы и каких результатов хотят достичь в процессе занятий [1].

Рассматривая мотивацию к занятиям физической культурой и спортом учащихся колледжей, стоит отметить, что их интерес к данным видам двигательной активности во многом обусловлен личностными интересами, желаниями и потребностями, характерными для соответствующих возрастных групп юношей и девушек.

Анализ возрастных и физиологических особенностей студентов колледжей позволяет говорить о том, что в процессе мотивирования учащихся к занятиям физической культурой следует учитывать следующие факторы:

- личные цели, ценности и интересы учащихся (так, студенты, испытывающие положительные эмоции в процессе физической активности, с большей вероятностью будут мотивированы к регулярным занятиям физической культурой);
- социальную поддержку (одним из важных критериев повышения мотивации и приверженности к спорту является положительное влияние и одобрение со стороны преподавателей, сверстников и членов семьи);
- удобство и доступность физкультурно-оздоровительной среды (доступ студентов к спортивным площадкам и оснащенность спортивного зала в образовательном учреждении необходимым оборудованием, а также график занятий содействуют более активному вовлечению студентов колледжей в спорт);
- компетентность и самоэффективность студентов на занятиях физической культурой (понимание студентами особенностей своего организма, его физиологических характеристик, уверенность в собственных способностях к физической активности повышают мотивацию к регулярным занятиям физической культурой).

Важной методологической основой для нашего исследования, направленного на выявление мотивации молодых людей к активным занятиям физической культурой и спортом, стала теория Г. Мюррея, в которой представлен расширенный мотивационный ряд, включающий в себя, помимо мотивов, обусловленных биологическими потребностями, психологические и социальные мотивы [4, с. 149]. Г. Мюррей в своей теории мотивации выделил ряд «психогенных потребностей», противопоставляя их основным биологическим («висцерогенным») потребностям. Эти потребности, согласно его концепции, имеют свойство специфически отражаться в поведенческих моделях человека при занятии спортом и физической активностью.

Мотивационный ряд Г. Мюррея и поведение студентов в процессе занятий спортом можно представить следующим образом (см. табл. 1). Данная модель наглядно иллюстрирует тот факт, что причины выбора того или иного

вида физической активности и степень достижения определенных спортивных результатов во многом зависят от личного опыта студентов, от общения с другими людьми (тренером, преподавателями, сверстниками и др.), а также их наглядного примера в достижении определенных целей физического самосовершенствования и спортивных результатов. Так, мотивы, побуждающие к занятиям спортом и выбору определенной физической активности, формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего опыта, который оказывает влияние на сознание личности и ее ценности.

Анализируя представленный ряд мотивов в соотношении с поведением студентов в процессе занятий физической активностью можно говорить о том, что причинами выбора студентами того или иного вида спорта и степень достигнутых результатов на занятиях физической культурой могут зависеть от их личностного опыта, ситуации или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие студентов заниматься двигательной активностью, во многом формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего опыта, который непосредственно влияет на сознание личности.

Таблица 1

Мотивационный ряд Г. Мюррея в соотношении с поведением студентов в процессе занятий физической активностью

Перечень потребностей	Особенности поведения студентов
Потребность в престиже, самосовершенствовании, признании, достижениях, стремлении проявить себя	Большинство видов физической активности позволяют в различной степени удовлетворить данную потребность. Однако снижение физиологических функций молодых людей и физическое истощение может являться примером чрезмерной зависимости от этого мотива при занятиях физической культурой и спортом
Потребность в сохранении и поддержании определенного социального статуса, избегание разочарований, поражений, неудач	Зачастую тренеры (преподаватели физической культуры) апеллируют к данной потребности перед важными соревнованиями и при встрече с командами, которые выигрывали в прошлом или же в настоящем могут нанести неприятное поражение, что вызывает у студентов чувство тревожности, связанное с чрезмерным самоконтролем и контролем над окружающими (другими членами команды) во время тренировок и соревнований
Потребность доминировать или подчиняться другим	Данную потребность наиболее хорошо иллюстрирует пример командного взаимодействия (капитан команды и другие участники), а также нежелание студентов проявлять себя в индивидуальных соревнованиях (выбирать индивидуальный вид спорта)

Перечень потребностей	Особенности поведения студентов
Потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими, проявлении доброжелательности, сотрудничества	Организация большого числа спортивных команд (футбола, волейбола и др.) в образовательном учреждении свидетельствуют о стремлении студентов в удовлетворении данного мотива
Потребность установления порядка, приобретения предметов	Действие данного мотива проявляется в том, насколько члены команды (студенты) и тренеры (преподаватели физической культуры) стремятся следовать правилам во время соревнований и в процессе занятий физической активностью. Также к действию данного мотива относится стремление молодых людей к коллекционированию спортивных наград (медалей, грамот и др.)
Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность, получить ответы на интересующие вопросы	Данный мотив у молодых людей проявляется в осознанном выполнении ими физических упражнений в процессе учебных занятий, индивидуальных тренировок, а также в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья. Удовлетворен мотив может быть в зависимости от того, насколько тренер (преподаватель физической культуры) стремится к совершенствованию теоретических знаний в области физической активности у студентов, а также к повышению знаниявого компонента в области физической культуры

Однако, как демонстрирует современная образовательная практика учреждений СПО, студенты обладают недостаточным уровнем мотивации к физической активности, за исключением учащихся из образовательных учреждений спортивной направленности [2]. Причины данного явления во многом обусловлены особенностями организации физкультурно-оздоровительной работы в колледжах.

Для выявления степени мотивации у студентов учреждения среднего профессионального образования к занятиям физической культурой, интереса к здоровым/нездоровым формам досуга, заинтересованности в поддержании здорового образа жизни, сформированности понимания ценности здоровья, а также степени их мотивированности к включению в различные формы занятий физической культурой нами было организовано и проведено экспериментальное исследование.

Эмпирическая база исследования

Наше исследование проводилось на базе отделения среднего профессионального образования Московского регионального социально-экономического института (МРСЭИ, Видное, Московская область) с помощью метода опроса. Опросник был представлен в виде Google Формы и размещен в официальной группе социальной сети «ВКонтакте» и телеграм-канале нашего отделения. Таким образом, студенты имели возможность высказать свое мнение, дать оценки через сеть Интернет. Также мы использовали социальные сети для последующих бесед.

Для оценивания мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом, с учетом вышеизложенных социальных и психологических характеристик личности студентов юношеского возраста, а также их поведенческих моделей в процессе занятий физической активностью нами была разработана специальная анкета-опросник (см. приложение 1), которая была также направлена на исследование влияния факторов, способствующих более эффективной организации занятий физкультурой и спортом в учреждениях СПО.

В процессе опроса респондентам (студентам колледжа) предлагается оценить по степени личностной значимости различные факторы (утверждения, раскрывающие отношение к занятиям физической культурой и спортом), которые побуждают эффективно заниматься физической культурой и успешно выступать на студенческих соревнованиях.

В качестве гипотез исследования нами были выдвинуты предположения о том, что сниженная мотивация студентов к занятиям физической активностью и спортом непосредственно связана с недостаточным вниманием и учетом их личностных интересов, потребностей и физических возможностей в процессе проведения занятий физической культурой. Таким образом, данный предмет не является для них увлекательным. Также студенты могут не иметь достаточной информации относительно техники выполнения тех или иных упражнений, а также использования спортивного инвентаря (о чем может говорить отсутствие инициативы посещения спортивного зала в свободное время).

Данный опросник являлся анонимным, он создан с целью получения более достоверного мнения студентов и составлен с учетом принципа пятиразрядной шкалы. Для каждого утверждения студент выбирает тот ответ, который считает наиболее подходящим для него. При этом применяется цифровое обозначение утверждений, величина которого соответствует степени оценки отношения. По окончании опроса подсчитывается количество баллов по каждому утверждению. Всего в исследовании было задействовано 70 респондентов, юношей и девушек, в возрасте 17–18 лет, учащихся МРСЭИ (Видное, Московская область), отделения среднего профессионального образования.

Суммируя цифровые показатели, можно получить среднее значение степени значимости по приведенным утверждениям (определить силу мотива), а также построить статистические распределения.

Так, обработка полученных данных включала в себя подсчет баллов по каждому утверждению, сумма которых впоследствии умножалась на числовой показатель, соответствующий определенному ответу: «полностью согласен» — 4 балла; «скорее согласен, но лишь в какой-то мере» — 3 балла; «иногда так, иногда нет» — 2 балла; «затрудняюсь ответить» — 1 балл; «совсем не согласен» — 0 баллов.

Сумма баллов по каждому утверждению позволила определить силу того или иного мотива, который стимулирует активность учащихся к занятиям спортом и физической активностью (см. гистограмму 1).

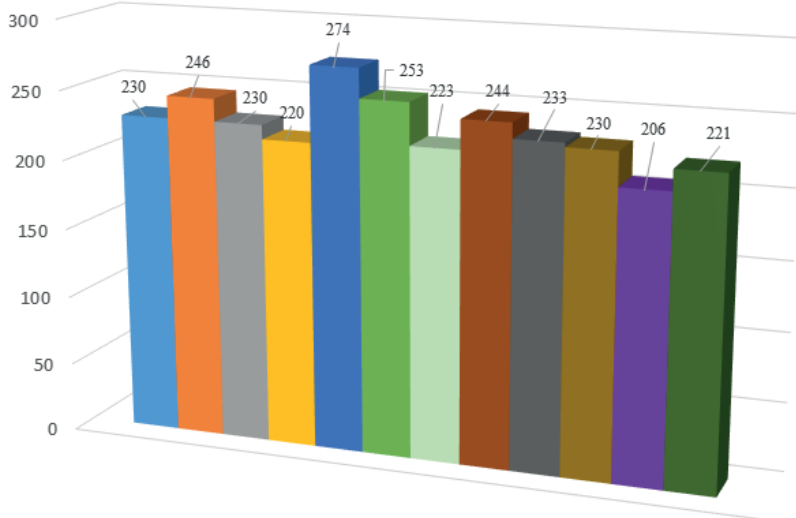
Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что основным источником мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом у юношей и девушек служат социальные мотивы, которые выражаются в личностной потребности в успехе, признании, а также в налаживании продуктивной коммуникации с окружающими, общении, эффективном групповом взаимодействии (данные мотивы содержательно отражены в утверждениях № 1 и 5).

Интересным является тот факт, что высокие показатели, полученные по утверждению № 11, отражающие важность поддержки и похвалы одноклассников (товарищей по команде) во время занятий и соревнований, отчасти противоречат высоким баллам, полученным по утверждению № 5, отражающему социально-потребностную мотивационную направленность личности («Занятия спортом дают возможность быть включенным в коллективную деятельность (участвовать в соревнованиях)»).

Таким образом, одним из значимых мотивов к занятиям спортом является желание молодых людей сотрудничать и быть частью команды, поскольку студенты, принимающие активное участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях и командных играх, испытывают чувство принадлежности к учебному коллективу. Тем не менее в спорте всегда существует аспект соперничества: так, каждый из молодых людей желает проявить себя лучше другого и зачастую студенты не ищут одобрения среди своих одноклассников и других членов команды, что подтверждается полученными данными по утверждению № 11.

Данный факт важно принимать во внимание и учитывать, что социальные мотивы могут иметь и негативное влияние на физическую активность студентов. К примеру, если в группе (команде) существует негласное соревнование, студенты сосредоточиваются исключительно на том, чтобы превзойти других участников группы, пренебрегая тем самым стремлением к командному сплочению и достижению определенных совместных спортивных результатов. Также стоит отметить, что конфликтные ситуации, возникающие среди членов группы и команды на почве соперничества, могут влиять на снижение мотивации студентов к занятиям физической культурой: студенты, подверженные конфликтам и негативному взаимодействию во время занятий испытывают тревогу и стресс, что в итоге подавляет их желание заниматься спортом.

**Соотношение показателей
(суммарные показатели по каждому утверждению),
отражающих силу мотивов к занятиям
физкультурой и спортом учащихся СПО**



- Занятия спортом и хорошая физическая форма дают возможность самоутверждения в коллективе
- Занятия спортом помогают укрепить здоровье и являются основой хорошего самочувствия
- Спорт позволяет самосовершенствоваться, за счет получения на занятиях физической культурой новых навыков и информации
- Занятия спортом являются престижными среди молодежи
- Занятия спортом дают возможность быть включенным в коллективную деятельность (участвовать в соревнованиях)
- Занятия физической культурой дают возможность активно тренироваться, постоянно совершенствуя свое физическое состояние
- Спорт дает возможность выглядеть красиво и производить положительное впечатление на окружающих
- Занятия физической культурой позволяют постоянно улучшать спортивные достижения и получить удовлетворение от положительных результатов во время соревнований
- Важно наличие наглядных действий, установки, рекомендаций преподавателя во время занятий
- Важность получения дополнительной теоретической информации относительно выполнения физических упражнений
- Важность поддержки и похвалы одногруппников (товарищей по команде) во время занятий и соревнований
- Значимость личной поддержки и одобрения преподавателя во время занятий и соревнований

Проведенный анализ полученных показателей позволяет говорить о том, что у большинства студентов отделения СПО Московского регионального социально-экономического института наблюдается устойчивая мотивация к занятиям физическим упражнениями, но между тем показатели, по утверждениям относительно понимания положительного влияния физической активности и спорта на состояние здоровья и общее самочувствие, не столь ярко выражены. Причиной этому может служить недостаточная просвещенность студентов о пользе физических упражнений для соматического и психологического состояния личности, а также наличие поверхностных знаний о том, какое положительное воздействие оказывает физическая активность на организм человека. Для повышения мотивации студентов к физической активности непосредственную важность имеет внедрение знаниевого компонента в образовательный процесс занятий физической культурой и спортом. Это могут быть организации конференций, выступлений с докладами, а также проведение открытых встреч при участии спикеров-спортсменов, направленных на повышение интереса как к самим занятиям физической культурой, так и к отдельным видам спорта, а также на удовлетворение познавательных потребностей учащихся.

Полученные данные позволяют также говорить о том, что немаловажную роль в процессе формирования мотивации к активному образу жизни и занятиям спортом играет личность преподавателя, его отношение к учащимся (утверждение № 12). Преподавательская стратегия педагога по физической культуре должна быть довольно гибкой и выстраиваться с учетом индивидуальных спортивных возможностей и личностных особенностей учащихся, что предполагает оценку целесообразности применения тех или иных спортивных упражнений на занятиях, включение отдельных учащихся в командное взаимодействие или же их индивидуальное выступление на спортивных соревнованиях.

Выводы и заключение

Исходя из ответов студентов, можно говорить о том, что внедрение комплексного подхода в образовательный процесс дисциплины «Физическая культура» в учреждениях СПО будет способствовать повышению мотивации учащихся к занятиям физической активностью. Для более эффективной реализации данный подход может содержать следующие направления педагогической работы:

- создание на занятиях поддерживающей, комфортной и приветливой среды, которая будет способствовать воодушевлению студентов заниматься физическими упражнениями;

- включение в образовательный процесс актуальных и востребованных видов физической активности (с учетом интересов студентов), разработка индивидуальных программ досуговой физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом физических возможностей конкретных учащихся;

- обеспечение современной материально-технической базы спортивного зала: оснащение необходимыми тренажерами и инвентарем, заключение договоров с городскими спортивными площадками;
- подготовка студентов к участию в различных спортивных мероприятиях городского и областного значения, которые будут соответствовать спортивным интересам и физическим возможностям студентов, повышать их вовлеченность и поддерживать мотивацию;
- организация и регулярное проведение на базе колледжа спортивных соревнований и турниров для повышения интереса студентов к различным видам спорта;
- предоставление студентам регулярной обратной связи об их прогрессе и признание их достижений в процессе занятий физической культурой и внеурочных тренировок;
- повышение самооффективности студентов через укрепление их уверенности в своих физических способностях, предоставление им возможности развивать свои физические навыки и достигать поставленных целей;
- информирование и просвещение студентов: организация семинаров, лекций, дискуссий на темы спорта, активного и здорового образа жизни (привлечение к участию специалистов отдельных областей знания, а также известных людей из спортивной сферы);
- интеграция современных интернет-технологий в образовательный процесс (это может быть использование различных фитнес-трекеров и специальных мобильных приложений для занятий спортом), которые позволят студентам отслеживать свою физическую активность и заниматься самостоятельно в удобное время.

Многие из этих позиций все больше внедряются в реальные практики физкультурно-оздоровительной деятельности колледжа МРСЭИ. Помимо вышеизложенных направлений педагогической работы, на базе отделения колледжа МРСЭИ были организованы клуб шахмат и шашек, в холле колледжа выставлены столы для настольного тенниса (пинг-понга). Помимо этого, изменились условия функционирования тренажерного зала — было составлено расписание внеурочных занятий, которое включало сопровождение преподавателей физической культуры.

Таким образом, изучение мотивационной направленности студентов к занятиям физической культурой и спортом позволяет применять всесторонние педагогические стратегии технологии в образовательном процессе данной дисциплины, что, как показывает проведенное исследование, может не только положительно влиять на физическое и эмоциональное благополучие студентов, но и закладывать ценностную основу для активного и здорового будущего молодежи. Как показало проведенное исследование, важной задачей учреждений СПО является обеспечение учащихся должным уровнем образования и создание условий для их активного социального взаимодействия и межличностного общения, которые будут не только положительно влиять на установление конструктивных дружеских связей, но и приобщать молодых людей к коллективной деятельности через спорт.

Список источников

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. № 2. С. 6.
2. Вимберг Я. Д., Чингина Е. Н. Причины низкой мотивации у студентов к занятиям физической культурой и методы ее повышения // Вопросы педагогики. М., 2021. Вып. 1. С. 54–59.
3. Лукманова Э. Ф. Формирование мотивации у несовершеннолетних студентов среднего профессионального образования (СПО) к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Т. 4. № 12. С. 53–57.
4. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста. М.: Юрайт, 2023. 352 с.
5. Родионов В. А. и др. Спортивная психология: учебник для вузов / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2024. 367 с.

References

1. Belyanicheva V. V. Formation of motivation for physical education among students. Physical culture and sports: integration of science and practice. 2009;(2):6.
2. Vimberg Y. D., Chingina E. N. Reasons for the low motivation of students to engage in physical education and methods of increasing it. Questions of pedagogy. Moscow 2021;1:54–59.
3. Lukmanova E. F. Formation of motivation among underage students of secondary vocational education (SPO) to engage in physical education. Actual problems of pedagogy and psychology. 2023;4(12):53–57.
4. Molchanov S. V. Psychology of adolescence and adolescence. Moscow: Yurayt. 2023: 352 s.
5. Rodionov V. A. et al. Sports psychology: a textbook for universities / edited by V. A. Rodionov, A. V. Rodionov, V. G. Sivitsky. Moscow: Yurayt, 2024: 367 p.

Информация об авторе / Information about the author:

Семькина Наталья Сергеевна — аспирантка Института естествознания и спортивных технологий, Московский государственный педагогический университет; преподаватель, Московский региональный социально-экономический институт, Москва, Россия.

Semykina Natalya Sergeevna — Postgraduate student at the Institute of Natural Science and Sports Technologies, Moscow State Pedagogical University; Teacher at the Moscow Regional Socio-Economic Institute, Moscow, Russia.

semykinans@mgpu.ru

**Анкета-опросник для оценивания мотивации студентов
к занятиям физкультурой и спортом**

ОПРОСНИК (АНКЕТА)

Уважаемый студент!

Данное исследование проводится в целях изучения Ваших интересов и запросов, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Результаты исследования позволят нам лучше понять эти интересы и постараться более широко учитывать их при организации занятий.

Ваши ответы очень важны для точности определения и решения существующих проблем. Мы гарантируем анонимность результатов опроса — все данные будут использованы в обобщенном виде в соответствии с исследовательскими целями.

Заранее благодарим Вас за отклик и просим прочесть каждое утверждение, представленное ниже, и оценить каждое из них следующим образом:

- А — Полностью согласен;
- Б — Скорее согласен, но лишь в какой-то мере;
- В — Иногда так, иногда нет;
- Г — Затрудняюсь ответить;
- Д — Совсем не согласен.

Не пропускайте, пожалуйста, ни одно из утверждений — это очень важно для правильности исследования.

Утверждения для оценки:

1. Занятия спортом и хорошая физическая форма дают возможность самоутверждения в коллективе.

2. Занятия спортом помогают укрепить здоровье и являются основой хорошего самочувствия.

3. Спорт позволяет самосовершенствоваться, за счет получения на занятиях физической культурой новых навыков и информации.

4. Занятия спортом являются престижными среди молодежи.

5. Занятия спортом дают возможность быть включенным в коллективную деятельность (участвовать в соревнованиях).

6. Занятия физической культурой дают возможность активно тренироваться, постоянно совершенствуя свое физическое состояние.

7. Спорт дает возможность выглядеть красиво и производить положительное впечатление на окружающих.

8. Занятия физической культурой позволяют постоянно улучшать спортивные достижения и получить удовлетворение от положительных результатов во время соревнований.

9. Важно наличие наглядных действий, установки, рекомендации преподавателя во время занятий.

10. Важность получения дополнительной теоретической информации относительно выполнения физических упражнений.
11. Важность поддержки и похвалы одноклассников (товарищей по команде) во время занятий и соревнований.
12. Значимость личной поддержки и одобрения преподавателя во время занятий и соревнований.