

# ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

## THE STUDY OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY DEPENDING ON THEIR PHYSICAL FITNESS

R. Garifullin  
Z. Tazieva

*Summary:* The paper analyzes the relationship between the leading motives for students' motor activity at the university and their level of physical fitness. To identify the key factors influencing the studied parameters, the method of factor analysis was used in the work. As a result of the study, a connection was established between the flexibility and speed abilities of students. Conclusions are drawn about the possibility of forming students' motivation depending on the physical fitness of students.

*Keywords:* motivation, motor activity, physical fitness, factor analysis, students.

**Гарифуллин Руслан Шамилович**

Кандидат технических наук, доцент,  
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский  
технологический университет»  
rus-garifullin@yandex.ru

**Тазиева Зарина Наильевна**

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель,  
ФГБОУ ВО «Казанский государственный  
архитектурно-строительный университет»  
ZT89297263435@mail.ru

*Аннотация:* В работе анализируется взаимосвязи между ведущими мотивами к двигательной активности студентов в вузе и уровнем их физической подготовленности. Для выявления ключевых факторов, влияющих на изучаемые параметры, в работе использовался метод факторного анализа. В результате исследования установлена связь между гибкостью и скоростными способностями студентов. Сделаны выводы о возможности формирования мотивации студентов в зависимости от физической подготовленности студентов.

*Ключевые слова:* мотивация, двигательная активность, физическая подготовленность, факторный анализ, студенты.

### Актуальность

Физическая культура является ключевым компонентом для улучшения общественного здоровья, повышения производительности труда и укрепления обороноспособности страны [1]. Однако, несмотря на большое значение, уделяемое физической культуре и спорту в РФ, возникают проблемы, требующие внимания со стороны научного сообщества. В последнее десятилетие анализ состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности российской молодежи свидетельствует об увеличении заболеваемости и снижении уровня физической подготовленности среди студентов [2].

По данным педагогических исследований, распространенность ожирения и малоподвижного образа жизни, как правило, была выше среди мальчиков, чем среди девочек, и она была выше среди детей, живущих в городах, чем среди детей, живущих в сельской местности [3, 4]. Ухудшение экологии, неполноценное питание, не гармоничное чередование труда и отдыха вызывают системное ухудшение здоровья студенческой молодежи [5].

В настоящее время уровня мотивации студентов к

двигательной активности недостаточно для того, чтобы после окончания вуза они осмысленно занимались совершенствованием собственного физического состояния и придерживались здорового образа жизни. Инновационные и креативные подходы, методы и средства физического воспитания применяются только в ограниченном количестве вузов, и они являются исключениями в сложившейся ситуации. В работах А.А. Касаткина [5] показано, что мотивы к двигательной активности тесно связаны с мотивами физического воспитания и наоборот. Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой является поэтапным и развивается от базовых гигиенических навыков и знаний (на этапе детства) до глубоких психофизиологических аспектов теории и методик физического воспитания, а также интенсивных тренировок в студенческом спорте [2, 3].

Современные исследователи указывают, что ценностные ориентации, мотивы и интересы в сфере физической культуры и двигательной активности в целом имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, а также с физической подготовленностью индивидов [6, 7].

В связи с этим актуальным для изучения является направление, посвященное исследованию мотивации студентов к двигательной активности в зависимости от их уровня физической подготовленности.

### Материалы и методы исследования

В исследовании, которое проводилось в период с 2021-2024 гг., приняли участие 810 студентов ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет». В качестве методов исследования использовали тест-опросник А.А. Касаткина [5]. Для оценки уровня физической подготовленности применяли стандартные педагогические тесты [1].

Статистическая обработка фактического материала проводилась с целью интерпретации результатов педагогических экспериментов. Проводились корреляционный анализ (коэффициенты корреляции Пирсона); факторный анализ (SPSS 16.0).

Это позволило определить показатели, которые влияют на формирование мотивации студентов к двигательной активности в процессе физического воспитания и приобретают значимость для разработки соотношения ведущих компонентов педагогических действий по развитию двигательных, умственных и нравственных качеств.

Факторный анализ позволил идентифицировать основные переменные и установить взаимосвязи между ними, выявив ключевые факторы, влияющие на физическую активность и мотивацию к двигательной активности среди студентов. Расчеты были выполнены с использованием программы SPSS 16.0 для студентов. В качестве метода отбора факторов использовали метод главных компонент. Количество факторов определяется количеством собственных значений компонент (8), которые превышают значение 1.

### Результаты и их обсуждение

В результате исследования установлена связь между гибкостью и скоростными способностями студентов (табл. 1), который можно объяснить тем, что увеличение гибкости может привести к улучшению диапазона движений, что может способствовать генерации в них большей скорости. Вместе с тем, совершенствование гибкости может способствовать улучшению координации, что сопровождается большей эффективностью выполнения движений. Установлено, что для студентов масса тела и индекс массы тела (ИМТ) являются ключевыми факторами, определяющими их физическое развитие и физическую форму: масса тела и ИМТ являются двумя наиболее важными факторами, влияющими на общий уровень физической подготовки студентов.

Таблица 1.

Факторы нагрузок для показателей физического развития и физической подготовленности студентов (n = 910).

Показатель	Компонента 1	Компонента 2
Длина тела, см		
Масса тела, см	<b>0,663</b>	
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	<b>0,518</b>	
ЖЕЛ, мл	<b>0,401</b>	
1000 м, мин.		
50 м, с		<b>0,504</b>
Прыжок с места в длину, см		
Наклон туловища, см		<b>0,401</b>

Примечание к табл. 1. Рассмотрены только те статистически значимые ( $p < 0,05$ ) связи, которые превышали по модулю 0,4.

Рассматривая влияние двигательной активности на воспитание личности студенческой молодежи, наше внимание направлено на изучение того, как использование возможностей сферы физической культуры и спорта может способствовать формированию ценностей, социальных навыков и повышению самооценки среди студентов. Важно рассмотреть, какие конкретные ценности и навыки интегрируются через занятия двигательной активностью, способствуя более глубокому пониманию важности ценностей физической культуры для полноценного личностного развития студентов.

На основе полученных результатов исследования, мы провели факторный анализ структурных компонентов, определяющих физическое состояние, двигательную активность и потребностно-мотивационные приоритеты среди студентов. Необходимость факторного анализа обусловлена потребностью определения специфических подходов к формированию мотивации к двигательной активности, здорового образа жизни и поддержания физической активности в среде вуза. Факторный анализ позволил идентифицировать основные переменные и установить взаимосвязи между ними, выявив ключевые факторы, влияющие на физическую активность и мотивацию к двигательной активности среди студентов. Расчеты были выполнены с использованием программы SPSS 16.0 (табл. 2).

По результатам факторного анализа определено, что три фактора имеют собственные значения больше единицы (табл. 2). Рассмотрим более подробно эти факторы. Фактор 1 «самооценка» объясняет 22,00% суммарной дисперсии. Так уровень самооценки физического развития ( $r=0,53$  при  $p < 0,05$ ) имеет прямую статистически значимую корреляционную связь с самооценкой здоровья ( $r=0,52$  при  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о взаимо-

Таблица 2.

Анализ собственных значений, определяющих самооценку физической подготовленности и мотивационных предпочтений студентов (полная объяснительная дисперсия) (n = 910)

	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок вращения		
	В общем	Дисперсии (%)	Кумулятивный (%)	В общем	Дисперсии (%)	Кумулятивный (%)
1	1,760	<b>22,001</b>	22,001	1,760	22,001	22,001
2	1,242	<b>15,523</b>	37,525	1,242	15,523	37,525
3	1,194	<b>14,928</b>	52,453	1,194	14,928	52,453
4	0,978	12,227	64,680			
5	0,939	11,739	76,419			
6	0,892	11,145	87,563			
7	0,739	9,242	96,806			
8	0,256	3,194	100,000			

Таблица 3.

Факторная структура двигательной активности студентов (n = 910)

Показатели	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Побуждение к занятиям двигательной активностью	-0,018	-0,240	<b>0,414</b>
Причины, препятствующие занятию двигательной активностью	0	-0,133	<b>0,259</b>
Предпочтения относительно проведения свободного времени	0,068	-0,041	<b>0,470</b>
Самооценка уровня физической подготовленности	<b>0,527</b>	0,054	0,005
Самооценка уровня здоровья	<b>0,524</b>	0,109	-0,007
Цель посещения занятий по физическому воспитанию в вузе	0,005	-0,171	<b>0,511</b>
Курение	-0,091	<b>0,607</b>	0,092
Употребление алкоголя	-0,054	<b>0,562</b>	0,329

Примечание к табл. 3. Факторные нагрузки, главные компоненты выделены методом Варимакс (нормализованные); выделение при нагрузках > 0,07 (p < 0,05).

обусловленности уровня здоровья студентов с уровнем их физического развития. Фактор 2 – «вредные привычки» объясняет 15,52% общей дисперсии. В данный фактор вошли два взаимосвязанных компонента переменных по результатам ответов студенток на вопросы в анкете относительно вредных привычек. Так, курение (r=0,61 при p < 0,05) имеет прямую статистически значимую корреляционную связь с употреблением алкоголя (r=0,56 при p < 0,05). Фактор 3 – «Мотивация к двигательной активности» объясняет 14,93% суммарной дисперсии. В данный фактор вошли результаты анкетирования студенток относительно побуждений занятий двигательной активностью (r=0,41 при p < 0,05), причин, которые сдерживают мотивацию к занятиям двигательной активностью (r=0,26 при p < 0,05), цели посещения занятий по физическому воспитанию в вузе (r=0,51 при p < 0,05) и предпочтения относительно проведения свободного времени (r=0,47 при p < 0,05). Полученный набор показателей свидетельствует о взаимообусловленности перечисленных мотивационных предпочтений. Далее проанализируем возвращенную матрицу компонентов (табл. 3).

### Обсуждение результатов

По результатам исследования определено, что 103 студента не занимаются физическими упражнениями. Среди них 45 (43,7%) студентов считают, что для того чтобы иметь высокий уровень развития физических качеств и хорошее здоровье им не нужно заниматься физической культурой и спортом, что свидетельствует об отсутствии мотивации к двигательной активности и низком уровне осведомленности о пользе и необходимости для организма человека регулярных занятий физическими упражнениями. Однако у 18,4% студентов, не занимающихся двигательной активностью, выявлено статистически значимое влияние двигательной активности на уровень самооценки физической подготовленности.

Анализ связи между Фактором 2 (вредные привычки) и занятиями физическими упражнениями, который включает вопросы об употреблении алкоголя и курением студентами, дал следующие результаты. Изменение порядка интерпретации переменной FAC2\_1 в обратном порядке позволяет учесть, что теперь самый высокий

уровень FAC2\_1 соответствует меньшей степени вредных привычек, а самый низкий уровень указывает на более выраженную степень вредных привычек. Определено, что среди студентов, которые занимаются физическими упражнениями, значительно меньше тех, кто употребляет алкоголь и табак.

Из 807 студентов, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, 90 человек (11,2%) вообще не употребляют алкоголь и не курят. Из 214 студентов, которые не занимаются физическими упражнениями, только 6 человек (2,8%) не употребляют алкоголь и не курят. Вероятно, это свидетельствует о влиянии отсутствия двигательной активности на склонность к вредным привычкам.

Таким образом, анализ данных подтверждает, что среди студентов, которые систематически занимаются спортом, значительное число предпочитают отказ от алкоголя и курения. У них по сравнению со студентами, не занимающимися физическими упражнениями, наблюдается более выраженная тенденция к здоровому образу жизни.

Анализ взаимосвязи между FAC3\_1 (мотивационный сфера двигательной активности среди студентов) и занятиями физическими упражнениями, охватывающий побуждение к занятиям двигательной активностью, причины, которые препятствуют двигательной активности, цель занятий физическим воспитанием в вузе и приори-

тетные виды досуга, позволяет определить следующие ключевые выводы.

В целом, из 807 студентов, занимающихся физическими упражнениями, 186 человек (23,0%) считают, что это положительно влияет на их мотивацию к занятиям двигательной активностью. Среди них 191 человек (23,7%) признал, что это не мотивирует их к занятиям двигательной активностью.

### Заключение

Анализ данных указывает на интересный аспект в сфере двигательной активности студентов, которые при определенных обстоятельствах не занимаются физическими упражнениями. По полученным результатам выявлено, что 30,8% из 214 студентов, не занимающихся физическими упражнениями, продемонстрировали высокий уровень мотивации к двигательной активности. В частности, среди девушек этот показатель составляет 35,0%. Это говорит о том, что отсутствие двигательной активности не всегда означает низкий уровень мотивации. И, несмотря на отсутствие физических упражнений, большая часть студентов проявляет высокий интерес и готовность к двигательной активности. Данный результат может служить важным указанием для разработки программ и мероприятий, направленных на повышение уровня двигательной активности среди студенческой молодежи.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Блохин, С.А., Антонов, В.А., Халиуллин, Р.Х. Прогностическая значимость статистических показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 32–36.
2. Бортникова Л.В., Хайруллин А.Г., Лифанов А.Д. Участие в физической активности и зависимость от социальных сетей у студентов // В сборнике: Наука и образование в условиях мировой нестабильности: проблемы, новые этапы развития Ростов на Дону. 2022. С. 284–290.
3. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. Исупов, М.А. Влияние спорта на физическое и психологическое состояние человека / М.А. Исупов, Л.У. Удовицкая // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. — Чебоксары, 2023. — С. 337–340.
5. Касаткин, А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студентов в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 10–13.
6. Качалова, С.В. Психологические особенности здорового образа жизни / С.В. Качалова, А.А. Соболев, А.В. Яни // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, Ижевск, 16–17 мая 2023 года. – Ижевск, 2023. – С. 69–72.
7. Кузнецова, З.В. Применение лично-ориентированного подхода в процессе формирования мотивации к занятиям физической культурой / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 2. – С. 46–53. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-46-53.

© Гарифуллин Руслан Шамильевич (rus-garifullin@yandex.ru), Тазиева Зарина Наильевна (ZT89297263435@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»