

## МОТИВИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**В. В. Ягодин**

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме мотивирования студентов к занятиям физической культурой в вузе. В статье представлены психолого-педагогические условия к организации занятий атлетической гимнастикой, которые способствуют повышению мотивации студентов. Для оценки эффективности средств и методов педагогического воздействия использовалось анкетирование студентов. В исследовании приняли участие 45 студентов Уральского федерального университета. Результаты исследования выявили, что при мотивировании студентов необходимо использовать не только приемы и методы направленные на усиление внешней мотивации, но в большей степени внутренней мотивации. Развитие внутренней мотивации студентов к занятиям обеспечивает повышение успеваемости, устойчивый, значимый рост силовых показателей в зачетных упражнениях со штангой, а так же приверженность к занятиям атлетической гимнастикой не только в период учебы в вузе, но и в будущем.

**Ключевые слова:** мотивы, мотивация, мотивирование, физическая культура, атлетическая гимнастика.

**Для цитирования:** Ягодин В. В. Мотивирование студентов к занятиям атлетической гимнастикой // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 41–54.

## MOTIVATING STUDENTS TO DO ATHLETIC GYMNASTICS

**V. V. Yagodin**

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the problem of motivating students to engage in physical education at the university. The article presents the psychological and pedagogical conditions for the organization of athletic gymnastics classes, which contribute to increasing the motivation of students. To assess the effectiveness of the means and methods of pedagogical influence, a student questionnaire was used. 45 students of the Ural Federal University took part in the study. The results of the study revealed that when motivating students, it is necessary to use not only techniques and methods aimed at strengthening external motivation, but to a greater extent internal motivation. The development of students' internal motivation for classes ensures an increase in academic performance, a steady and significant increase in

© Ягодин В. В., 2024

strength indicators in test exercises with a barbell, as well as commitment to athletic gymnastics not only during their studies at the university, but also in the future.

**Keywords:** motives, motivation, motivation, physical education, athletic gymnastics.

**For citation:** Yagodin V. V. Motivating students to do athletic gymnastics // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 41–54.

Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой весьма актуальна, о чем свидетельствуют многочисленные статьи в научных изданиях [4, 9, 10, 17]. В них отмечается, что занятия на уроках физической культурой воспринимаются многими студентами в основном как средство для получения зачета и достаточно часто формируют негативное отношение на долгие годы к любым видам двигательной активности. Это подтверждают также высказывания коллег, вузовских преподавателей данной дисциплины. В частности, они сетуют на слабую физическую подготовку значительного количества поступивших в вуз студентов, обладающих недостаточным багажом двигательных умений и навыков, часто негативно относящихся к самой дисциплине «физическая культура».

Одной из причин этого является недостаточно эффективная постановка физического воспитания во многих школах (а, может быть, и в целом по стране). Другой причиной может быть «компьютеризация» досуга детей, отчего многие из них «тяжелее смартфона в руках ничего не держали» и подвижным играм со сверстниками предпочитали сидение за компьютером или перед телевизором.

Именно поэтому так важна роль вузовского преподавателя физической культуры не только как тренера, но и как воспитателя, наставника, Учителя с большой буквы, способного обеспечивать формирование физической культуры личности студента, ее творческого, гуманистического потенциала и направленности на всестороннее социокультурное саморазвитие, совершенствование и самосовершенствование.

### Теоретическое обоснование

Мы рассматриваем мотивацию как психофизиологический процесс, как определенную совокупность мотивов [14], а мотив как психологический феномен, отражающий опредмеченную потребность личности [11].

В психологии выделяют два типа мотивации: внешнюю и внутреннюю [5, 16]. Внешнюю мотивацию определяют внешние факторы и условия, не связанные с содержанием определённой деятельности, но детерминирующие эту деятельность для достижения определенной цели.

Внутренняя мотивация – это система мотивов, связанных не с внешними обстоятельствами, а с самим смыслом деятельности. Она возникает изнутри человека в связи с его интересами, ценностями, стремлениями и потребностями.

В соответствии с этим принято различать внешние и внутренние мотивы. При этом внешние мотивы мы разделяем на автономные и контролируемые.

Внешние автономные мотивы хотя и основаны на понимании важности, значимости и пользы выполняемого действия для достижения конкретной цели, но в то же время отличаются определенной независимостью, необязательностью и свободой выбора.

В основе внешних контролируемых мотивов лежит осознание жесткого контроля, а также строгой необходимости и ответственности за выполнение поставленных задач.

Мотивирование по Е. П. Ильину – это процесс влияния на человека с целью побуждения его к определенным действиям посредством активизации определенных мотивов, то есть их усиления [8].

Мы выделяем две формы мотивирования: неуправляемое (автономное) и целенаправленное (контролируемое).

Неуправляемое (автономное) мотивирование представляет собой стимулирующее воздействие целого ряда внешних, независимых факторов, усиливающих мотивацию. На занятиях атлетической гимнастикой важнейшим мотиватором является сама обстановка в тренажерном зале: наличие тренажеров и другого тяжелоатлетического оборудования, вид упорно тренирующихся сверстников, фигуры мускулистых молодых людей, успехи товарищей при выполнении упражнений.

В нашем случае целенаправленное (контролируемое) мотивирование осуществляется главным образом преподавателем физической культуры и в меньшей степени другими субъектами этого процесса (родители, друзья, товарищи по учебе и т. д.).

**Цель исследования:** показать некоторые средства и методы мотивирования студентов к занятиям атлетической гимнастикой в вузе.

Для этого решались следующие **задачи:** 1. Выявить отношение студентов к занятиям физической культурой. 2. Определить мотивы студентов, стимулирующие их к занятиям атлетической гимнастикой. 3. Проанализировать результаты учебной деятельности студентов за семестр (показатели физической подготовки и успеваемость).

### **Методы и организация исследования**

Исследование проходило в течение 1 семестра 2023 / 24 учебного года. В исследовании принимали участие студенты Уральского федерального университета (УрФУ), занимающиеся на уроках физической культуры в отделении атлетической гимнастики. Были использованы методы анонимного анкетирования и интервью. В анкетировании участвовали 45 студентов 1-го (25 чел.) и 2-го (20 чел.) курсов, интервью проводилось со студентами 3-го курса (22 чел.).

Уральский федеральный университет для занятий физической культурой предоставляет студентам возможность выбора специализации в различных видах спорта и физических упражнений. Среди 29 различных видов физической активности у студентов есть возможность выбрать атлетическую гимнастику, которая представляет собой вид физических упражнений силовой направленности.

Одной из основных задач занятий атлетической гимнастикой является развитие силовых качеств основных мышечных групп. С этой це-

люю преподаватель на каждом занятии дает конкретные задания, которые представляют собой комплекс базовых упражнений со штангой, направленный на развитие максимальной произвольной силы и силовой выносливости (приседания, становая тяга, жим лежа, тяга к подбородку, сгибание рук в локтях в положении стоя). Здесь задействованы мышцы ног, спины, таза, бедер, груди, плечевого пояса и рук. Мышцы брюшного пресса студенты тренируют самостоятельно. Кроме этого, отдельным студентам предлагаются по необходимости вспомогательные упражнения на тренажерах, с гантелями, с весом собственного тела.

### Результаты и их обсуждение

Исследование показало, что студенты понимают важность занятий физической культурой для укрепления здоровья, для развития физических качеств, для улучшения внешнего вида (таблица 1).

Таблица 1

#### Отношение студентов к занятиям физической культурой

№	Вопрос	Варианты ответа	1 курс, %	2 курс, %	Среднее, %
1.	Как Вы попали на специализацию?	а) по собственному желанию	96, 0	90, 0	93, 0
		б) по остаточному принципу	4, 0	10, 0	7, 0
2.	Что для Вас важно на занятиях физической культурой	а) «полезно для здоровья»	72, 0	70, 0	71,0
		б) «стать сильнее, быстрее, выносливее»	68, 0	65, 0	66, 5
		в) отдохнуть от занятий, требующих умственного напряжения»	28, 0	35, 0	31, 5
		г) «улучшить фигуру»	76, 0	85, 0	80, 5
		д) «весело и интересно провести время»	28, 0	65, 0	41, 5
3.	Если Вам нравятся занятия физической культурой, то почему?	а) «возможность подвигаться»	68, 0	60, 0	64, 0
		б) «нравится преподаватель»	40, 0	35, 0	37, 5
		в) «есть возможность показать свою силу, ловкость, умения»	32, 0	40, 0	36, 0
		г) «дают возможность подчеркнуть мои внешние данные (рост, фигуру и т. д.)»	76, 0	60, 0	68, 0
		д) позволяют снять нервное, эмоциональное напряжение (разрядиться)	43, 7	68,0	74,9

Окончание табл. 1

№	Вопрос	Варианты ответа	1 курс, %	2 курс, %	Среднее, %
4.	Если Вам не нравятся занятия физической культурой, то почему?	а) «плохое время проведения занятий»	24, 0	5, 0	14, 5
		б) «слишком высокие нагрузки»	0	10, 0	5, 0
		в) «нет необходимого инвентаря»	4, 0	15, 0	9, 5
		г) «не нравится преподаватель»	4, 0	0	2, 0
5.	Получаете ли Вы удовлетворение от занятий физической культурой?	а) «да, получаю»	72, 0	50, 0	61, 0
		б) «чаще всего получаю»	28, 0	50, 0	39, 0
		в) «чаще всего не получаю»	0	0	0
		г) «нет, не получаю»	0	0	0
		д) «затрудняюсь ответить»	0	0	0
6.	Как у Вас изменяется настроение после занятия физической культурой	а) «становится лучше»	100	85, 0	92, 5
		б) «не изменяется»	0	15, 0	7, 5
		в) «становится хуже»	0	0	0
7.	Я занимаюсь атлетической гимнастикой, чтобы:	а) «развить максимальную силу»	80, 0	65, 0	72, 5
		б) «развить силовую выносливость»	80, 0	55, 0	67, 5
		в) «нарастить мышечную массу»	80, 0	65, 0	72, 5
		г) «просто получить физическую нагрузку»	24, 0	55, 0	39, 5
		д) «ради зачета по физической культуре»	8, 0	15, 0	11, 5
8.	Почувствовали Вы позитивные изменения в результате занятий атлетической гимнастикой?	а) «выросла максимальная сила»	88, 0	70, 0	79, 0
		б) «выросла силовая выносливость»	88, 0	80, 0	84, 0
		в) «увеличилась мышечная масса»	88, 0	80, 0	84, 0
		г) «возросла самооценка»	68, 0	30, 0	49, 0

В меньшей степени они рассматривают эти занятия как возможность «весело и интересно провести время». К тому же они признаются, что уроки физической культуры «позволяют снять нервное, эмоциональное напряжение (разрядиться)».

Практически у них отсутствуют жалобы, связанные с проведением занятий. На основании теоретических разработок по теории мотивации и опыта работы в вузе автор определил основные внутренние и внешние (контролируемые и автономные) мотивы, предопределяющие серьезное отношение к занятиям атлетической гимнастикой в исследуемых группах студентов.

С одной стороны, подавляющее большинство занимающихся атлетической гимнастикой (93,3 %) попали на эту специализацию «по собственному желанию», и есть целый ряд внешних и внутренних мотивов, стимулирующих их старание на уроках физической культуры (таблица 2).

Таблица 2

**Виды мотивов студентов в процессе занятий физической культурой (ФК)**

Мотив как стремление...	Вид мотива
Получить зачет по ФК	внешний контролируемый
Получать стипендию	внешний автономный
Получить дополнительные зачетные баллы за успешное выступление на зачетных соревнованиях	внешний автономный
Получить в подарок от преподавателя книгу за 1 место в зачетных соревнованиях	внешний автономный
Приобрести глубокие и прочные знания по ФК	внутренний
Быть постоянно готовым к очередным занятиям по ФК	внутренний
Не пропускать занятия по ФК	внешний контролируемый
Не отставать от сокурсников	внутренний
Строго выполнять задания преподавателя	внешний контролируемый
Достичь уважения преподавателя и товарищей	внутренний
Быть примером товарищам	внутренний
Добиться одобрения преподавателя	внешний автономный
Избежать осуждения и наказания за плохое поведение и нерадивость	внешний контролируемый

С другой стороны, это старание связано с серьезной физической нагрузкой, с проявлением волевых качеств, дисциплины и самодисциплины, предполагающей самоорганизацию, самоконтроль, ответственность за свои действия.

Именно поэтому представляется очень важным процесс мотивирования студентов к серьезному отношению к физической культуре в целом и к систематическим напряженным занятиям физическими упражнениями в частности.

Более подробно остановимся на отдельных аспектах работы преподавателя атлетической гимнастики, способствующих мотивированию студентов к вдумчивому, осмысленному отношению к занятиям, представляющим тренировочный процесс не только полезным, но и интересным, увлекательным, захватывающим делом. Наиболее успешными представляются нестандартные средства и методы мотивирования, неожиданные для восприятия молодыми людьми с их опытом занятий физической культурой в школе и другими дисциплинами в вузе [7, 12].

*Ведение дневника занятий.* Преподаватель требует регулярного заполнения дневника, в котором занимающийся записывает не только задание на конкретный урок и результаты тестирования, которое проходит 3 раза в семестр, но также и результаты, которые достигнуты в тренировочных подходах на каждом занятии. Это побуждает студента анализировать свои достижения, искать пути улучшения своих результатов.

*Отчет студентов о выполнении задания.* В конце занятия студенты отчитываются о выполнении тренировочного плана, что также является материалом для анализа. Если занимающийся в том или ином упражнении смог выполнить недостаточное (в представлении преподавателя) количество повторений, то в беседе с преподавателем идет поиск причин этого.

*Тестирование.* 3 раза в семестр (в начале, через 1,5 месяца и в конце семестра) проводится тестирование, когда студенты выполняют упражнения со штангой на максимальный результат. Это делается с двумя целями. Во-первых, это необходимо для планирования нагрузки для каждого занятия. Во-вторых, это позволяет видеть результаты своего труда. В подавляющем большинстве случаев результаты по сравнению с предыдущим тестированием улучшаются (табл. 3). Ухудшения бывают крайне редко. Случается повторение результатов. В этом случае преподаватель в беседе со студентом старается отыскать причины неудач (именно так мы и трактуем эту ситуацию).

Таблица 3

**Увеличение средних результатов студентов в упражнениях со штангой за 3 месяца (кг)**

Курс	Приседания на 6 повторений, кг		Сгибание рук на 6 повторений, кг		Жим лежа на 1 повторение, кг		Становая тяга на 6 повторений, кг		Тяга к подбородку на 6 повторений, кг	
	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
1	62, 0	78, 3	30, 7	36, 1	63, 0	75, 9	57, 1	75, 8	31, 6	37, 7
2	73, 2	85, 9	33, 5	37, 9	77, 9	84, 3	80, 3	87, 8	35, 0	41, 6

*Помощь в планировании самостоятельных занятий студентов.* Многие молодые люди помимо двухразовых в неделю академических занятий хотят тренироваться самостоятельно. Преподаватель заранее опрашивает студентов, чтобы помочь спланировать нагрузку так, чтобы она была оптимальной по интенсивности и объему. К сожалению, наш вуз не может предоставить возможность использовать тренажерный зал в вечернее время, и студенты вынуждены посещать платные занятия в тренажерных залах. При этом, в УрФУ академические занятия физической культурой предусмотрены только в первых пяти семестрах. Вот почему так важна проблема организации самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями [1, 2, 13]. Именно поэтому такой актуальной представляется статья доктора педагогических наук С. – А. М. Аслаханова, который справедливо пишет о необходимости введения для студентов вузов дополнительных факультативных занятий физической культурой и спортом [2].

*«Мини-лекции».* Опыт работы в вузе показывает, что недостаток когнитивного компонента на занятиях физической культурой является одним из факторов низкой посещаемости студентов и слабой мотивации к этим занятиям. Преподаватель находит время для информации по теории физической культуры и методике силовой тренировки. В ненавязчивой и доступной форме подчеркивается роль физической культуры не только в укреплении здоровья и телесного развития, но также в формировании культуры личности человека, в повышении возможностей его самореализации, самоактуализации. Особый интерес у студентов вызывают сведения, касающиеся анатомии и физиологии, теории и методики физических упражнений, особенностей силовой нагрузки, вопросов питания и гигиены.

Чаще всего такие мини-лекции (5–7 мин.) бывают в начале занятия после оглашения тренировочного задания или в конце его при подведении итогов работы. Находятся студенты, которые хотят серьезно углубить свои знания по перечисленным вопросам. Преподаватель посылает им по электронной почте соответствующую литературу, в частности, свои учебные пособия.

*Личностно-ориентированный подход* – это необходимый элемент любого воспитательного процесса. Здесь существенную роль играет личность преподавателя, его отношение к работе и к своим ученикам. Поэтому нам представляется важным осуществлять индивидуальный подход к каждому студенту как к неповторимой личности [6, 12, 13]. Особое внимание уделяется трем относительно немногочисленным категориям занимающихся. Первая категория – это юноши с очень слабой физической подготовкой, заметно отстающие от своих товарищей в силовых показателях. В зависимости от их физических возможностей осуществляется корректировка объема и интенсивности нагрузки, а также даются дополнительно домашние задания в виде доступных физических упражнений.

Ко второй, противоположной, категории относятся молодые люди, которые до поступления в вуз достаточно серьезно занимались в спортивных секциях, и их тестовые результаты значительно превышают достижения основной массы занимающихся. Как правило, они сами просят совета, каким образом можно увеличить нагрузку. Наиболее рациональным является вариант дополнительных тренировочных занятий дома или в тренажерном зале. Преподаватель помогает подобрать соответствующие запросам занимающегося упражнения, составить план занятий с учетом оптимальной нагрузки по объему и интенсивности.

Третья категория студентов (самая малочисленная) – это молодые люди, неуверенные в себе, сомневающиеся в своих возможностях, недооценивающие роль физической культуры в становлении личности человека, порой просто пассивные. В зависимости от особенностей поведения конкретного индивида с целью пробуждения у него процессов самовоспитания преподаватель использует два противоположных подхода. Для одних представляется важным в сдержанной, деликатной манере спокойно, тактично беседовать с целью повышения их самооценки, уровня притязаний. Даже за незначительные успехи они получают одобрение и похвалу. У других надо стимулировать волевые качества, развитие самодисциплины, самоконтроля, чтобы побороть в себе неорганизованность, несобранность, слабоволие, лень. В этом случае, в зависимости от особенностей конкретной личности студента, могут использоваться самые разные методы, вплоть до противоположных: от строгих замечаний до ободрения и утешения.

*Использование элемента состязательности.* Главным отличием спорта от физической культуры является элемент состязательности, нацеленности на победу в борьбе с соперниками на соревнованиях. Приоритетными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья и развитие физических качеств. Вместе с тем, автор статьи является приверженцем концепции спортизации, т. е. спортивно ориентированного физического воспитания [3]. Дело в том, что многие спортивные мотивы в полной мере совпадают с мотивами занимающихся физической культурой. К таким относятся: потребность в самореализации, самоутверждении и преодолении трудностей, стремление к признанию окружающих, желание победить своих соперников и самого себя, продемонстрировать свои достижения, волевые качества, физическую красоту и др.

Элемент состязательности используется в двух формах. Во-первых, на занятиях поощряются мини-состязания, когда ребята во время тренировочных (в отличие от разминочных) подходов стараются выполнить большее количество повторений. Такие «игры» отличаются большой эмоциональностью и заслуженной популярностью.

Вторая форма более серьезная. В конце каждого семестра проходит зачет в виде соревнований. Студенты выполняют зачетные нормативы в семи упражнениях со штангой (см. выше) и в упражнениях

с собственным весом тела (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях и поднимание ног в висе на перекладине). В упражнениях со штангой вес снаряда определяется в процентах от собственного веса тела. Зачетный вес штанги увеличивается на 5 процентов по отношению с предыдущим семестром. Баллы по количеству повторений в упражнениях с собственным весом тела не меняются. Результат соревнований определяется суммой повторений во всех десяти упражнениях.

*Поощрения.* На последнем занятии семестра преподаватель оглашает результаты соревнований. При этом подчеркивает, что войти в десятку лучших – это почетно. Участники, занявшие с первого по пятое место, получают соответственно дополнительные баллы в зачет [15, 12, 10, 7, 5, 4]. Поскольку в УрФУ практикуется балло-рейтинговая система зачетных оценок, дополнительные баллы имеют существенное значение для каждого студента.

В конце учебного года студент, занявший первое место на курсе по сумме баллов за оба семестра, получает возможность выбрать в подарок одну из книг, написанных преподавателем, по различным проблемам физической культуры и спорта. Опыт показывает, что подобная практика является чрезвычайно вдохновляющей для студентов. При выпуске на третьем курсе книгу получает не только победитель курса, но и студенты, которые на протяжении всех лет добросовестно, настойчиво и упорно занимались атлетической гимнастикой.

С большой долей уверенности можно предположить, что описанные методы и приемы мотивирования студентов к занятиям атлетической гимнастикой приносят положительный результат. В частности, об отношении студентов к занятиям атлетической гимнастикой свидетельствует значимый и устойчивый рост силовых показателей в зачетных упражнениях со штангой. Так, по отношению к результатам, показанным в сентябре, декабрьские показатели увеличились в среднем у 1-го и 2-го курсов следующим образом: в приседаниях на 21, 8%, в сгибании рук стоя на 15, 3%, в жиме лежа на 20, 4%, в становой тяге на 21, 1%, в тяге к подбородку на 18, 9% (табл. 3).

Исследуемые студенты показали относительно высокую успеваемость в 1 семестре 2023–24 учебного года: 1 курс – 88, 0%, 2 курс – 96, 0%. Средний показатель – 92, 0%.

Одной из важнейших педагогических задач, по нашему мнению, является усиление внутренней мотивации занимающихся, иными словами, достижение увлеченности физической культурой и, в частности, описываемым видом физических упражнений. 94,5% студентов из отделения атлетической гимнастики хотели бы заниматься физическими упражнениями всю жизнь. Из них 82, 3% имеют желание в той или иной форме заниматься атлетической гимнастикой (таблица 5).

Таблица 5

**Представления студентов о желании заниматься физической культурой в будущем**

№	Вопрос	Варианты ответа	Ответы, %
1.	Хотели бы Вы, чтобы занятия физической культурой продолжались до конца обучения в вузе?	а) «да»	72,7
		б) «нет»	10,9
		в) «затрудняюсь ответить»	16,3
2.	Хотели бы Вы заниматься физической культурой всю жизнь?	а) «да»	94,5
		б) «нет»	0
		в) «затрудняюсь ответить»	5,5
3.	Если «да», то какими видами физических упражнений (спорта)?	а) «атлетической гимнастикой»	16,3
		б) «атлетической гимнастикой в сочетании с другими видами физических упражнений (спорта)»	69,0
		в) «другими видами физических упражнений (спорта)»	14,5

100% студентов в той или иной степени «получают удовлетворение» от занятий атлетической гимнастикой (табл. 1).

У 93% занимающихся после занятий настроение «становится лучше», в то время как ни у кого из опрошенных оно не ухудшается (там же).

В заключительной беседе со студентами третьего курса (они не проходили анкетирование) преподаватель задал вопрос: «Что изменилось в Вашей жизни с появлением в ней занятий атлетической гимнастикой?». Большинство ребят сказали, что стали: «сильнее», «атлетичнее выглядеть», «собранные», «реже болеть простудными заболеваниями», что стали интересоваться в интернете вопросами, связанными с анатомией и физиологией мышечного напряжения, что родители заметили позитивные изменения в фигуре. Несколько человек признались, что у них повысилась самооценка. На вопрос: «Хотели бы Вы, чтобы занятия физической культурой продолжались до конца обучения в вузе?» утвердительно ответили все, кроме трех человек, которые аргументировали свое «нет» тем, что им приходится долго добираться до тренажерного зала. Тут же они признались, что им занятия атлетической гимнастикой очень понравились.

Вместе с тем, наше исследование обнаруживает в описанной методике некоторые недостатки, слабые места, резервы для роста. Так, 3 студента 1 курса и 1 первокурсник не получили зачет за 1 семестр (исходя из опыта, с большой долей уверенности можно предположить, что они во втором семестре исправятся).

Кроме того, 2 студента 2 курса показали в анкете, что не справляются с нагрузкой, а один первокурсник признался, что ему «не нравится преподаватель». Это свидетельствует о том, что необходимо усилить индивидуальный подход к каждому студенту как к неповторимой личности.

Выводы. Проведенное исследование доказывает, что при ориентации преподавателя на мотивирование студентов к атлетической гимнастике и использовании им адекватных психолого-педагогических методов и средств для решения данной задачи, становится возможным значительное повышение осознанного отношения студентов к занятиям физической культурой и формирование у них долговременной мотивации на физическое самосовершенствование.

### Список литературы

1. Айвазова, Е. С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Азов, 18 нояб. 2019 г.). Чебоксары, 2019. С. 13–16.
2. Аслаханов, С.-А. М. Организационные формы и направленность физического воспитания студенческой молодежи (анализ педагогических подходов) // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта : материалы Всерос. студен. науч.-практ. конф. (с междунар. участием) (Грозный, 22 апр. 2021 г.). Грозный, 2021. С. 15–22.
3. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М. : Теория и практика физической культуры, 2006. 112 с. ISBN 5-93512-043-7.
4. Блинов, Д. А., Семененко, Н. А. Оценка уровня мотивации студентов факультета управления и политики к занятиям физической культурой и спортом // Педагогическое образование и наука. 2019. № 5. С. 44–47.
5. Гордеева, Т. О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 3. С. 63–78.
6. Денисова, Е. М., Волков, Д. А., Дворников, А. В. Особенности межличностных отношений в системе «тренер-спортсмен» в студенческих командах по волейболу // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2022. № 1. С. 25–26.
7. Иванова, Н. Л., Иванова В. В. Современные технологии и эффективность самостоятельной работы студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5. С. 139–142.
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с. ISBN 5-272-00028-5.
9. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельно-го занятия физическими упражнениями различной направленности / И. А. Катаны [и др.] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Серия Педагогика. 2018. № 9. С. 25–29.
10. Курасбедиани, З. В., Токарева, С. В., Котова, О. В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 294–301.
11. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 304 с.
12. Лубышева, Л. И. Профессионально-прикладная спортивная культура – новый вектор развития спортизированного физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 23. С. 107–108.
13. Мартишкина, И. В., Слипченко, Е. В. Использование личностно-ориентированного подхода в лечебной физической культуре // Физическая культура студентов : сб. науч. тр. 69-й Санкт-Петерб. Межвуз. науч.-практ. конф. высш. учеб. заведений России. СПб., 2020. С. 26–29.

14. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / отв. ред. А. Д. Глоточкин. М.: Наука, 1986. 256 с.
15. Таланцева, В. К., Алтынова, Н. В., Петрова, Т. Н. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2024. № 2. С. 113–115.
16. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. М.: Педагогика, 1986. 860 с.
17. Шарагин, В. И. Взаимосвязь показателей учебной мотивации студентов к занятиям по физической культуре в условиях психологической безопасности образовательной среды вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5. С. 470–475.

## References

1. Aivazova, E. S. (2019). Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskimi upravleniyami [Independent Physical Exercises]. In *Aktual'nye voprosy social'noj pedagogiki i psihologii: teoriya i praktika. Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*. [Topical Issues of Social Pedagogy and Psychology: Theory and Practice. Proceedings of the All-Russian Scientific] (pp. 13–16). Publishing house “Wednesday”. (In Russian).
2. Aslakhonov, S.-A. M. (2021). Organizacionnye formy i napravlennost' fizicheskogo vospitaniya studentcheskoj molodezhi (analiz pedagogicheskikh podhodov) [Organizational Forms and Orientation of Physical Education of Student Youth (Analysis of Pedagogical approaches)]. In *Aktual'nye voprosy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Vserossiiskoj studentcheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem)* [Topical issues of Theory and Practice of Physical Culture and Sport: Proceedings of the All-Russian Student Scientific and Practical Conference (with International Participation)] (pp. 15–22). Chechen State Pedagogical University. (In Russian).
3. Balsevich, V. K. (2006). *Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole* [The Sports Vector of Physical Education in the Russian School]. Theory and practice of physical culture. (In Russian).
4. Blinov, D. A., & Semenenko, N. A. (2019). Ocenka urovnya motivacii studentov fakul'teta upravleniya i politiki k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom [Assessment of the level of motivation of students of the Faculty of Management and Politics for physical education and sports]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical Education and Science], 5, 44–47. (In Russian).
5. Gordeeva, T. O. (2014). Bazovye tipy motivacii deyatel'nosti: potrebnostnaya model' [Basic types of motivation for activity: a need model]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya*. [Bulletin of the Moscow University. The series 14. Psychology], 3, 63–78. (In Russian).
6. Denisova, E. M., Volkov, D. A., & Dvornikov, A. V. (2022). Osobennosti mezhluchnostnyh odnosenij v sisteme «trener – sporsmen» v studentcheskih komandah po volejbolu [Features of interpersonal relations in the “coach-athlete” system in student volleyball teams]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 1, 25–26. (In Russian).
7. Ivanova, N. L., & Ivanova V. V. (2019). Sovremennye tekhnologii i effektivnost' samostoyatel'noj raboty studentov [Modern technologies and the effectiveness of independent work of students]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 5(171), 139–142. (In Russian).
8. Ilyin, E. P. (2002). *Motivaciya i motivy* [Motivation and Motives]. Peter. (In Russian).
9. Katany, I. A., Sapsayeva, T. V., Astafyev, V. V., Perelogov, I. O., & Rifle, N. E. (2018). Motivaciya i celenapravlennost' organizacii, sodержaniya samostoyatel'nogo zanyatiya fizicheskimi upravleniyami razlichnoj napravlennosti [Motivation and Purposefulness of the Organization, the Content of Self-study in Physical Exercises of Various Directions]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk. Seriya Pedagogika* [International Journal of Humanities and Natural Sciences. The Pedagogy series], 9, 25–29. (In Russian).

10. Kurasbediani, Z. V. Tokareva, S. V., & Kotova, O. V. (2020). Formirovanie motivacii studentov k samorazvitiyu v processe fizicheskogo vospitaniya [Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education] *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 11(189), 294–301. (In Russian).
11. Leontiev, A. N. (1975). Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. [Activity. Conscience. Personality]. Politizdat. (In Russian).
12. Lubysheva, L. I. (2012). Professional'no-prikladnaya sportivnaya kul'tura – novyj vektor razvitiya sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya v vuze [Professionally Applied Sports Culture – a new Vector of Development of Sportized Physical Education at the University]. *Teoriya i praktika fiz. kul'tur* [Theory and Practice of Physical Culture], 23, 107–108. (In Russian).
13. Martishkina, I. V., & Slipchenko, E. V. (2020). Ispol'zovanie lichnostno-orientirovannogo podhoda v lechebnoj fizicheskoy kul'ture [The use of a Personality-oriented Approach in Therapeutic Physical Culture] *Fizicheskaya kul'tura studentov: sbornik nauchnyh trudov 69 Sankt-Peterburgskoj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii vysshih uchebnyh zavedenij Rossii* [Physical Culture of Students: Collection of Scientific Papers of the 69th St. Petersburg Interuniversity Scientific and Practical Conference of Higher Educational Institutions of Russia] (pp. 26–29). (In Russian).
14. Platonov, K. K. (1986). *Struktura i razvitie lichnosti* [Structure and Development of Personality]. Nauka. (In Russian).
15. Talantseva, V. K., Altnova, N. V., & Petrova, T. N. (2024). Povyshenie motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj [Increasing Students' Motivation to Engage in Physical Culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. [Theory and Practice of Physical Culture], 2, 113–115. (In Russian).
16. Heckhausen, H. (1986). *Motivaciya i deyatel'nost'* [Motivation and Activity]. Pedagogy. (Russian).
17. Sharagin, V. I. (2019). Vzaimosvyaz' pokazatelej uchebnoj motivacii studentov k zanyatiyam po fizicheskoy kul'ture v usloviyah psihologicheskoy bezopasnosti obrazovatel'noj sredy vuza [Interrelation of Indicators of Students' Educational Motivation for Physical Education Classes in the Conditions of Psychological Safety of the Educational Environment of the University]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 5(171), 470–475. (In Russian).

#### Информация об авторе / Information about the author

**Валерий Владимирович Ягодин** – доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Valeryyagodin@gmail.com

**Valery Vladimirovich Yagodin** – PhD (Philosophy), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Valeryyagodin@gmail.com

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 02.03.2024*

*Принята к публикации / Accepted: 20.03.2024*