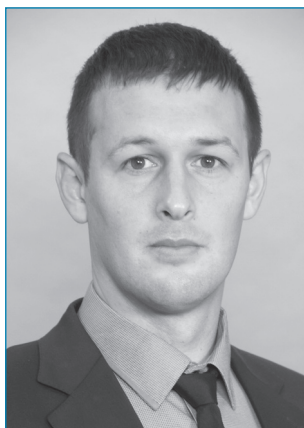


ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЯ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

УДК/UDC 159.9:796/799

Поступила в редакцию 12.08.2022 г.



Информация для связи с автором:
grarook@mail.ru

Кандидат педагогических наук **А.С. Грачев²**
Кандидат педагогических наук, доцент **Д.Е. Егоров¹**
Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Н. Копейкина³**
А.С. Шепляков²

¹Московский государственный политехнический университет, Москва

²Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Белгород

³Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

EVALUATION OF CHANGES IN THE MOTIVES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION

PhD **A.S. Grachev²**
PhD, Associate Professor **D.E. Egorov¹**
PhD, Associate Professor **E.N. Kopeikina³**
A.S. Sheplyakov²

¹Moscow Polytechnic University, Moscow

²Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod

³Belgorod State National Research University, Belgorod

Аннотация

Цель исследования — оценка изменения мотивов занятия физической культурой и спортом у студентов в период пандемии.

Методика и организация исследования. В феврале 2020 г. был проведен онлайн-опрос, в основу которого была положена методика А.В. Шаболтас, адаптированная под занятия физической культурой в вузе. В исследовании приняли участие 1385 студентов белгородских вузов (n=755 девушек и n=630 юношей). Повторный опрос был проведен в конце апреля – начале мая 2020 г. Установлено, что распределения мотивов юношей и девушек до самоизоляции были идентичны.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время самоизоляции отмечено увеличение показателей мотива эмоционального удовольствия и социального самоутверждения. Причем у девушек показатели этого мотива достоверно увеличились с 2,8±2,4 балла до 3,6±2,3 балла и переместились с последней строчки рейтинга мотивов на предпоследнюю. Таким образом, было установлено, что самоизоляция, связанная с Covid-19, и возникшие у студентов ограничения в самовыражении способствовали повышению значимости мотива социального самоутверждения. Следовательно, у студентов сформировалось стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия физической культурой и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа и уважения друзьями/знакомыми.

Ключевые слова: студенты, мотивы, физическая культура, самоизоляция, Covid-19.

Abstract

Objective of the study was to assess the change in the motives for physical culture and sports among students during the pandemic.

Methods and structure of the study. In February 2020, an online survey was conducted, which was based on the methodology of A.V. Shaboltas, adapted for physical education at the university. The study involved 1385 students of Belgorod universities (n=755 girls and n=630 boys). A second survey was conducted in late April - early May 2020. It was found that the distribution of motives of boys and girls before self-isolation was identical.

Results and conclusions. During self-isolation, an increase in the indicators of the motive of emotional pleasure and social self-affirmation was noted. Moreover, in girls, the indicators of this motive significantly increased from 2.8±2.4 points to 3.6±2.3 points and moved from the last line of the rating of motives to the penultimate one. Thus, it was found that the self-isolation associated with Covid-19 and the limitations in self-expression that arose among students contributed to an increase in the significance of the motive of social self-assertion. Consequently, students have formed a desire to prove themselves, which is expressed in the fact that physical education classes and the successes achieved at the same time are considered and experienced from the point of view of personal prestige and respect from friends/acquaintances.

Keywords: students, motives, physical culture, self-isolation, Covid-19.

Введение. Студенческий период зачастую приходится на возраст 17–22 лет, когда молодые люди становятся самостоятельными. От того, какие ценностные установки им смогли сформировать в семье [6] и школе, во многом зависит, как они будут учиться в вузе, как будут организовывать свой день и свой досуг. Тем не менее, человеку свойственно пересматривать ценности и взгляды на жизнь [4]. Этому могут спо-

собствовать различные события, произошедшие с человеком или близкими ему людьми [5]. Окружающий социум оказывает большое влияние на эти процессы.

Например, исследования Falk, E. and Scholz, C. [3] свидетельствуют о том, что последовательно структурированная информация может менять восприятие человека о каком-либо явлении или событии, сформировать определенные ценност-

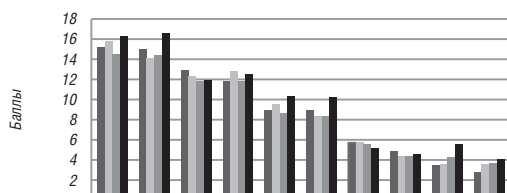
ные установки и мотивы. Однако более значимым фактором для трансформации мотивов служит изменение привычного уклада жизни человека, связанное с каким-либо заболеванием или ограничением. В связи с чем, возникает вопрос: как двухмесячный локдаун, связанный с Covid-19, мог повлиять на потребности и устремления студенческой молодежи?

Цель исследования – оценка изменения у студентов мотивов занятия физической культурой и спортом в период самоизоляции.

Методика и организация исследования. Для оценки мотивов занятия физической культурой и спортом у студентов был проведен опрос, в основе которого была положена видоизмененная и адаптированная под студентов методика А.В.Шаболтас [2]. Суждения, касающиеся соревновательной деятельности, были перефразированы с учетом реалий образовательной и физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Однако смысловая нагрузка и соответствие мотивам-категориям остались неизменными.

Опрос проводился в два этапа: первый – в феврале 2020 года, второй – в конце апреля начале мая 2020 года. В опросе приняли участие 1385 студентов (n=755 девушек и n=630 юношей).

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ динамики изменения у девушек мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в период самоизоляции представлен на рисунке. Наиболее ярко выраженным мотивом, как у женщин, так и у мужчин до самоизоляции являлся мотив физического самоутверждения. Следовательно, большая часть студентов занимается физической культурой или спортом для того, чтобы иметь хорошее телосложение и быть физически развитыми. На втором месте по значимости у студентов оказался рационально-волевой мотив, который позволяет говорить о том, что занятия физической культурой или спортом рассматриваются как возможность компенсировать дефицит двигательной активности, связанный с интеллектуальной нагрузкой и малоподвижным образом жизни во время учебы. Результаты опроса во время самоизоляции показали, что у юношей рационально-волевой мотив вышел на «первое место», в то время как у девушек подобных изменений не произошло. В целом ранжирование мотивов схоже с результатами, полученными в более ранних наших исследованиях [1].



Категория	ФС	РВ	ПД	ЭУ	ДУ	СП	СЭ	ГП	СМ	СС
девушки до самоизоляции	15,2	15	12,9	11,8	8,9	8,9	5,7	4,9	3,5	2,8
девушки во время самоизоляции	15,8	14,1	12,3	12,8	9,5	8,3	5,8	4,4	3,6	3,6
юноши до самоизоляции	14,5	14,4	11,8	11,8	8,6	8,3	5,6	4,4	4,3	3,7
юноши во время самоизоляции	16,3	16,6	11,9	12,5	10,3	10,2	5,2	4,6	5,6	4,1

ФС – мотив физического самоутверждения
 РВ – рационально-волевой мотив
 ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности
 ЭУ – мотив эмоционального удовольствия
 ДУ – мотив достижения успеха в спорте
 СП – спортивно-познавательный мотив
 СЭ – социально-эмоциональный мотив
 ГП – гражданско-патриотический мотив
 СМ – социально-моральный мотив
 СС – мотив социального самоутверждения
 Динамика изменения мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов период самоизоляции

У девушек и юношей в период самоизоляции увеличились показатели мотива эмоционального удовольствия. Обусловлено это тем, что в период локдауна существенно снизились формы получения новых эмоций и впечатлений, таких как живое общение с друзьями, посещение кинотеатров, кафе, ресторанов, различных мероприятий и много другое. Возникла необходимость компенсировать нехватку эмоций другими доступными видами деятельности. Одной из таких форм для девушек стали занятия физической культурой и спортом, которые способствуют выработке «гормонов счастья»: серотонина и дофамина. Причем, у девушек мотив эмоционального удовольствия стал преобладать над мотивом подготовки к профессиональной деятельности.

Наименее значимыми, как для девушек, так и для юношей, являются социально-моральный мотив, проявляющийся в стремлении тренироваться ради победы своей команды, и мотив социального самоутверждения, в основе которого лежит механизм самовыражения и получения общественного признания через спортивные достижения. Обоснованность нахождения этих двух мотивов в нижней части полученного рейтинга понятна. Оба мотива ориентированы на спортивную деятельность и достижение спортивных успехов. Учитывая, что большинство респондентов не связывают свою жизнь со спортом, для них эти мотивы являются менее значимыми.

Для оценки динамики показателей мотивов до и во время самоизоляции был проведен сравнительный анализ. Вначале с помощью метода Колмогорова-Смирнова было установлено, что показатели всех мотивов имеют нормальное распределение (Статистика Z варьируется от 3,12 до 5,09; p=0,000). Соответственно, это позволило применить t-критерий Стьюдента для парных выборок. В результате достоверные изменения с 2,8±2,4 балла до 3,6±2,3 балла были выявлены только у девушек в показателе мотива социального самоутверждения (t=2,864; p=0,004). Мы предполагаем, что подобного рода изменения могут быть связаны с отсутствием или ограничением живого (оффлайн) взаимодействия между людьми во время самоизоляции. В связи с чем занятие физической культурой или спортом, как дома с видеofиксацией и последующим размещением в социальную сеть (челленджи, сториз и др.), так и на улице, воспринималось девушками как способ самовыражения и привлечения к себе внимания. У юношей достоверных изменений в показателях мотивов не произошло.

Выводы. Сопоставляя результаты юношей и девушек, необходимо отметить идентичность распределения мотивов до самоизоляции. Во время самоизоляции у девушек произошло перераспределение приоритетов, и мотив эмоционального удовольствия стал более значимым, чем мотив подготовки к профессиональной деятельности. У девушек достоверно увеличились показатели мотива социального самоутверждения. В итоге данный мотив переместился с последней строчки рейтинга на предпоследнюю. У юношей подобных достоверных изменений выявлено не было.

Вне зависимости от гендерных признаков наиболее значимыми как для юношей, так и для девушек являются мотив физического самоутверждения и рационально-волевой мотив. Обусловлено это тем, что в данной возрастной категории студентам с одной стороны еще свойственно стремление к физическому развитию и укреплению здоровья, а с другой стороны – существует понимание недостатка двигательной активности в силу загруженности учебой. Тем не менее, осознание необходимости регулярно заниматься физической культурой или спортом не всегда перерастает в реальную физкультурно-спортивную деятельность.

Таким образом, проведенное исследование показало, что мотивы заниматься физической культурой и спортом могут, хоть и незначительно, меняться в зависимости от созданных

внешних условий. Поэтому поиск форм и методов, способных активизировать у студентов необходимые мотивы для занятия физической культурой или спортом, будет положен в основу дальнейших наших исследований в этом направлении.

Литература

1. Гавришова Е. В. Исследование мотивов к занятиям физической культурой у курсантов / Е. В. Гавришова, А. С. Грачев, А. А. Третьяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 27–33. – DOI 10.24411/2305–8404–2020–10304.
2. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А. В. Шаболтас. – Санкт-Петербург, 1998. – 184 с.

References

1. Gavrishova Ye.V., Grachev A.S., Tretyakov A.A. Issledovaniye motivov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy u kursantov [Research of motives

for physical culture among cadets]. Izvestiya Tulsogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport. 2020. No. 3. pp. 27-33. DOI 10.24411/2305-8404-2020-10304.

2. Shabolts A.V. Motivy zanyatiya sportom vysshikh dostizheniy v yunosheskom vozraste [Motives for playing sports of the highest achievements in adolescence]. PhD diss.: 19.00.03. Sankt-Peterburg, 1998. 184 p.
3. Falk E., Scholz C. Persuasion, influence, and value: Perspectives from communication and social neuroscience. Annual Review of Psychology. 2018. Vol 69. pp. 329-356.
4. Miyer T., Holodiuk L., Tkachenko I., Savosh V., Bondarenko H., Vashchenko O., Sukhopara I. A change of cuman values during the life as an indicator of the formation of a spiritual being. Ad Alta-Journal of Interdisciplinary Research. 2020. 11 (1) pp. 30-33.
5. Poege A. Stability and change of values during the formative years: Latent state-trait analyses of adolescents in a seven-wave panel study. Journal of Personality. 2020. 88 (2) pp. 266-286.
6. Wald H.P., Zubritsky C.D., Jaquette N. Measuring system of care core values in a behavioral health system of care. Community Mental Health Journal. 2014. 50 (3). pp. 275-280.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

**ПЕРИОДЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ
МОЛОДЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ**

Д.В. Логинов^{1, 2, 3, 4}

Кандидат педагогических наук, доцент **А.Ю. Осипов^{1, 2}**
Доктор педагогических наук, доцент **Т.А. Мартиросова^{3, 4}**

¹Сибирский федеральный университет, Красноярск

²Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск

³Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярск

⁴Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск

УДК/UDC 796.853.232:796.814

Ключевые слова: боевые искусства, дзюдо, самбо, PotAS.

Введение. Ученые и практики в области спорта подтверждают положительное влияние периодических силовых тренировок на рост спортивных результатов борцов дзюдо и самбо [1]. Однако продолжаются дискуссии об оптимальной продолжительности периодов силовых тренировок единоборцев в предсоревновательном цикле подготовки.

Цель исследования – оценить влияние различных периодов специализированных силовых тренировок на соревновательные результаты молодых борцов дзюдо и самбо.

Методика и организация исследования. Общий период исследования составил около двух месяцев (сентябрь–октябрь 2021 г.). Участники – молодые мужчины (средний возраст атлетов – 19,26±2,39 года), соревнующиеся в дзюдо и самбо не менее пяти лет в весовых категориях до 66, 73 и 81 кг. Все участники (n=28) имели спортивную квалификацию не ниже кандидата в мастера спорта России. В начале исследований единоборцев случайным способом разделили на две равные группы (G1 и G2). В предсоревновательном цикле подготовки (сентябрь) участники, дополнительно к тактико-технической подготовке (10-12 часов в неделю), использовали специальные силовые тренировки (8-10 часов в неделю). Программа тренировок включала 5-6 силовых упражнений: жим штанги, приседания, становая тяга, рывок и толчок штанги с весом 60-85% от максимума. Период силовых тренировок составлял две недели для атлетов (G1) и четыре недели для атлетов (G2). В октябре все единоборцы приняли участие в трех турнирах по дзюдо и самбо, с интервалом в 10-12 дней между турнирами. Результаты борцов оценивались с помощью системы анализа потенциала (PotAS) для элитных видов спорта, актуальной для

**PERIODS OF STRENGTH TRAINING IN THE PRE-COMPETITION
CYCLE OF TRAINING YOUNG MARTIAL ARTISTS**

D.V. Loginov^{1, 2, 3, 4}

PhD, Associate Professor **A.Yu. Osipov^{1, 2}**

Dr. Hab., Associate Professor **T.A. Martirosova^{3, 4}**

¹Siberian Federal University, Krasnoyarsk

²Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, Krasnoyarsk

³Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk

⁴Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk

Поступила в 09.09.2022 г.

оценки элитных единоборцев [2]. Рейтинговые баллы атлетов сравнивались с помощью t-теста и двухфакторного дисперсионного анализа (ANOVA) для независимых значений.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистический анализ не выявил значимых различий между рейтинговыми баллами PotAS у участников исследования, набранными в ходе трех турниров. Общий средний балл у борцов (G1) составил – 26,38±8,52, а у борцов (G2) – 28,54±9,18. На каждом из трех турниров в группах не было выявлено и значимых различий между баллами PotAS. Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии существенного эффекта силовых тренировочных воздействий длительного периода (четыре недели) на соревновательные результаты молодых борцов дзюдо и самбо, по сравнению с более коротким периодом (две недели) силовых тренировок.

Вывод. Не выявлено значимого влияния более длительного периода силовых тренировок на соревновательные результаты молодых единоборцев. Доказано, что в тренировочном процессе перед началом соревновательного цикла атлеты могут использовать только относительно короткие периоды (две недели) силовых тренировок.

References

1. Osipov A. Impact of two different strength/conditioning training interventions on sport and strength performance of junior male judokas / A. Osipov, V. Guralev, S. Iermakov, et al. // Physical Activity Review. 2022. No. 10 (1). p. 98–106. doi:10.16926/par.2022.10.11
2. Prieske O. Seasonal changes in anthropometry, body composition, and physical fitness and the relationships with sporting success in young sub-elite judo athletes: An exploratory study / O. Prieske, H. Chaabene, M. Gäbler, et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. No. 17 (19). p. 7169. doi:10.3390/ijerph17197169

Информация для связи с автором: tatiyana.martirosova@mail.ru