

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

И.Р. Губайдуллин¹, Г.Н. Голубева²

¹ Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, Казань, Россия

² Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация

Цель исследования – оценить эффективность экспериментальной программы повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза.

Методы и организация исследования: педагогический эксперимент, методы математической статистики. Разработана экспериментальная программа повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе метода «Фитнес на ходу» и на учёте интересов студентов. Их эффективность сравнивали с таковой контрольной группы, занимавшейся по стандартной программе. Перед экспериментом были замерены исходные показатели посещаемости, успеваемости и уровня мотивации.

Результаты исследования и их обсуждение. Углубление знаний и развитие навыков самостоятельных занятий повышают мотивацию студентов к физкультуре. Сравнение трех групп показало: в контрольной группе (стандартная программа) выявлен самый низкий уровень мотивации, что ведет к риску формирования негативного отношения к предмету, в экспериментальной группе № 2 (подпрограмма на основе интересов студентов) выявлено замедление снижения посещаемости и успеваемости, но не их повышение, а экспериментальная группа № 1 (подпрограмма «Фитнес на ходу») показала наилучшую эффективность: выросла посещаемость и мотивация, полностью исчезло безразличное и негативное отношение к физической культуре.

Заключение. Доказано, что экспериментальная программа значительно повысила мотивацию студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Наилучшие результаты показала экспериментальная группа № 1, где посещаемость занятий увеличилась в 2 раза, количество аттестованных студентов выросло на 15,4%; количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях (в том числе самостоятельно) физической культурой, увеличилось на 41%, показатель «высокая оценка уровня мотивации к занятиям физической культурой» у студентов вузов увеличился на 11,4%.

Ключевые слова: мотивация, фитнес на ходу, физическая культура, студенты вуза.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A PROGRAM TO INCREASE MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

I.R. Gubaidullin¹, e-mail: mr.gubaidullin-ilnur@yandex.ru, ORCID: 0009-0009-2180-6752

G.N. Golubeva², e-mail: golubevagn@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2440-749X

¹Kazan Cooperative Institute, Kazan, Russia

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Abstract

The research purpose is to evaluate the effectiveness of an experimental program to increase motivation for physical education among students of higher educational institutions.

Methods and organization of research: pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. An experimental program has been developed to increase students' motivation for physical education using the "Fitness on the go" method and taking into account students' interests. Its effectiveness was compared with a control group that followed a standard program. Before the experiment, the initial indicators of attendance, academic performance and motivation were measured.

The research results and their discussion. Deepening knowledge and developing independent study skills increase

students' motivation for physical education. A comparison of the three groups revealed that the control group (standard program) had the lowest level of motivation, which leads to the risk of developing a negative attitude towards the subject. Experimental group 2 (a program based on students' interests) showed a slower decline in attendance and academic performance, but not an improvement. Experimental group 1 (the "Fitness on the Go" program) demonstrated the greatest effectiveness: attendance and motivation increased, and indifference and negative attitudes toward physical education completely disappeared.

Conclusion. It is proved that the experimental program significantly increased students' motivation for physical education and health activities. Experimental group 1 demonstrated the best results, with class attendance doubling and the number of certified students increasing by 15.4%. The number of students engaged in additional sections (including independently) of physical education increased by 41%, and the "high motivation for physical education" indicator among university students increased by 11.4%.

Keywords: motivation, fitness on the go, physical education, university students.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемой высшей школы является тенденция ухудшения здоровья и снижения уровня физической подготовленности студентов. Это обусловлено изменением условий и образа жизни: более половины выпускников общеобразовательных учреждений на момент поступления уже имеют два и более диагностированных хронических заболевания (В.Н. Ирхин 2022; Е.А. Кизько 2021) [4, 5].

Решением являются регулярные занятия физической культурой. Однако, будучи частью учебного плана, они не находят должного отклика у всей студенческой аудитории. Ключевой барьер – недостаточное понимание пользы таких занятий и отсутствие устойчивой личной заинтересованности. В этой связи основной задачей становится формирование мотивации к занятиям физической культурой (А.И. Савва 2022; Ф.И. Собянин 2023; У.И. Юлдашев 2022) [8, 9, 10].

Мотивация понимается как процесс побуждения к деятельности для достижения личных и социально значимых целей, выступая структурной основой поведения субъекта [1]. Исследования показывают, что мотивация к занятиям физической культурой – это комплекс внутренних побуждений, направленных на достижение и поддержание оптимального уровня физического здоровья и работоспособности [6].

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) среди ключевых задач обозначены формирование системы мотивации граждан к физическому развитию и обеспечение доступных условий для занятий спортом [7].

Цель исследования – оценить эффективность программы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у

студентов вуза.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках исследования нами была разработана экспериментальная программа повышения мотивации к физической культуре и спорту у студентов вузов. Были сформированы 3 группы студентов; с целью повышения уровня мотивации экспериментальная группа № 1 занималась по разработанной нами программе, основанной на применении метода «Фитнес на ходу», экспериментальная группа № 2 занималась по разработанной нами с целью повышения уровня мотивации программе, основанной на интересах студентов, контрольная группа занималась по учебной программе Казанского кооперативного института. До эксперимента были проанализированы показатели посещаемости, количество аттестованных по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентов; количество студентов, посещающих дополнительные занятия и занимающихся самостоятельно физической культурой, а также проведено тестирование для определения уровня мотивации студентов к физической культуре.

Полученные результаты исследования подвергались обработке методом индексов. Для анализа изменения мотивации студентов применяется T-критерий Вилкоксона «до» и «после» эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе проведенных опроса и тестирования нами была разработана экспериментальная программа по повышению мотивации у студентов вуза в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Структурные компоненты программы повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой
Table 1 – Structural components of the program to increase motivation among university students to engage in physical education

Программа повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой A program to increase motivation for university students to engage in physical education	
Цель – повышение мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой	
Методика проведения Methodology of implementation	
Попутная тренировка «Фитнес на ходу» «Fitness on the go» workout	Круговая тренировка Circuit training
СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ	
- упражнения по дороге на учебу (работу) и обратно; - упражнения в учебной аудитории; - упражнения дома в течение дня	- легкий бег; - силовая тренировка; - стретчинг
Особенности использования Features of use	
- выполнение упражнений по количеству встречающихся ориентиров в течении дня; - в любом доступном месте (дома, по дороге на учебу (работу) и обратно, в учебной аудитории)	- упражнения и их дозировка подбираются с учетом возможностей студента; - занятия проводятся под музыкальное сопровождение
Показатели эффективности Performance indicators	
Среднее значение посещаемости студентов; аттестация по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»; количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях физической культурой; оценка уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой	

В эксперименте приняло участие 3 учебных группы студентов: контрольная группа, экспериментальная группа № 1 и экспериментальная группа № 2.

Контрольная группа занималась согласно рабочей программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол», утвержденной в Казанском кооперативном институте (филиале) Российского университета кооперации. Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществлялось в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Для этого студенты выполняли практическое изучение навыков на занятиях и в рамках самостоятельного изучения готовили конспекты в виде рефератов, например:

- «Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка»;
- «Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка»;
- «Обучение нижней передаче мяча, совершен-

ствование навыка» и др.

Цель программы занятий для экспериментальной группы № 1 – улучшить мотивацию студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом с помощью метода попутной тренировки «Фитнес на ходу».

Особенности программы:

- программа дает студентам, имеющим разный уровень физической подготовленности, возможность заниматься физической культурой;
- использование данной программы позволяет студентам самостоятельно подбирать оздоровительную нагрузку;
- программа предполагает приобретение студентами опыта регулярной индивидуальной работы.

Занятия выполнялись в индивидуальной форме. Программа предусматривала проведение учебных занятий 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, а также ежедневное выполнение и фиксирование выполненных за день упражнений по методике «Фитнес на ходу» (таблицы 2,3,4).

Таблица 2 – Содержание упражнений попутной тренировки “Фитнес на ходу” по дороге в вуз (работу) и обратно
Table 2 – Contents of the exercises for the “Fitness on the go” workout on the way to university (work) and back

№	Содержание Content	Ориентир, стимул Landmark, incentive	Дозировка Dosage	Особенности Peculiarities
1	Ходьба по бордюру	Бордюр	10 раз по 20 метров	Развитие координации
2	Поднимание по лестнице	Лестница	Ежедневно	Мышцы спины, пресса, ног
3	Ускорение быстрым шагом	Пешеходный переход	100 метров (в течение дня)	Мышцы ног, спины
4	Повороты туловищем в стороны	Красный автобус	20 раз	Мышцы спины, груди
5	Перепрыгивания	Канализационные люки, ямы, лужи	Ежедневно	Мышцы ног, мышцы спины
6	Свой вариант	-	-	-

Таблица 3 – Содержание упражнений попутной тренировки “Фитнес на ходу” в учебной аудитории
Table 3 – Contents of the exercises for the accompanying workout “Fitness on the go” in the classroom

№	Содержание Content	Ориентир, стимул Landmark, incentive	Дозировка Dosage	Особенности Peculiarities
1	Сгибание и разгибание ног в коленном суставе	Утомление	15 раз для каждой ноги	Мышцы нижних конечностей
2	Втягивание и расслабление пресса	Смена слайдов/темы в презентации	10-15 секунд напряжения	Мышцы брюшного пресса
3	Сидя на стуле, одновременное поднимание стоп на носочки, напряжение икроножных мышц	Потеря внимания на занятии	По факту	Икроножные мышцы
4	Сидя за партой повороты туловища	Усталость от конспектирования	30 раз	Мышцы спины и живота
5	Обратные отжимания от стула	Окончание занятия	15-20 раз	Мышцы верхних конечностей
6	Свой вариант	-	-	-

Таблица 4 – Содержание упражнений попутной тренировки “Фитнес на ходу” дома в течение дня
Table 4 – Contents of exercises for a “Fitness on the go” workout at home during the day

№	Содержание Content	Ориентир, стимул Landmark, incentive	Дозировка Dosage	Особенности Peculiarities
1	Подъем и отпускание туловища лежа на спине	Просмотр видео на телевизоре, планшете, телефоне	30 раз	Мышцы живота
2	Перекачивание мяча из одной стопы в другую	Сидя за компьютером	10 минут	Мышцы нижних конечностей
3	Подъем на носки	Смотреть в окно	По факту	Мышцы нижних конечностей
4	Приседания	Поднимание упавших предметов	20 раз	Мышцы спины
5	Сжимание кистевого экспандера	Разговор по телефону	50 раз для каждой руки	Мышцы верхних конечностей
6	Свой вариант	-	-	-

Программа «Фитнес» экспериментальной группы № 2 была разработана с целью улучшить мотивацию студентов вузов к занятиям по физической культуре и спорту. Программа основывалась на результатах проведенного опроса и выявленных предпочтениях студентов, включала в себя следующее содержание: легкий бег, силовую тренировку и стретчинг.

Особенности программы:

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение студентами опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыкальное сопровождение, которое повышает положительное отношение к занятиям по физической культуре и спорту.

Занятия выполняются в групповой форме. Программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

Формы организации занятий:

Занятие по программе «Фитнес» является основной формой организации учебного процесса. Для повышения мотивации занимающихся к занятиям по физической культуре и спорту и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применялся метод круговой

тренировки, который предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Объем упражнений подбирается с учетом технических и физических способностей занимающихся. Структура занятия «Фитнес» включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительная часть:

Бег в легком темпе 5-10 минут, комплекс обще-развивающих упражнений;

2. Основная часть:

Круговая тренировка (каждый занимающийся

на соответствующей станции выполняет свое задание, перемещение идет по кругу, через равные промежутки времени, по сигналу). Занятие включает: сгибание/разгибание рук с гантелями, приседания со штангой/грифом от штанги, прыжки на скакалке, запрыгивание на платформу, сгибание/разгибание туловища.

3. Заключительная часть:

Упражнения на растяжку мышц туловища, верхних и нижних конечностей на гимнастическом коврике.



Рисунок 1 – Сравнение среднего значения посещаемости студентами занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в начале и в конце эксперимента

Figure 1 – Comparison of the average student attendance in the "Elective disciplines of physical education and sports" at the beginning and at the end of the experiment

В результате проведенного нами эксперимента в экспериментальной группе № 1 мы наблюдаем повышение среднего значения посещаемости студентов в 2 раза (рисунок 1), в экспери-

ментальной группе № 2 – повышение среднего значения на 13,5%, в контрольной группе наблюдается понижение среднего значения посещаемости на 7,5%.

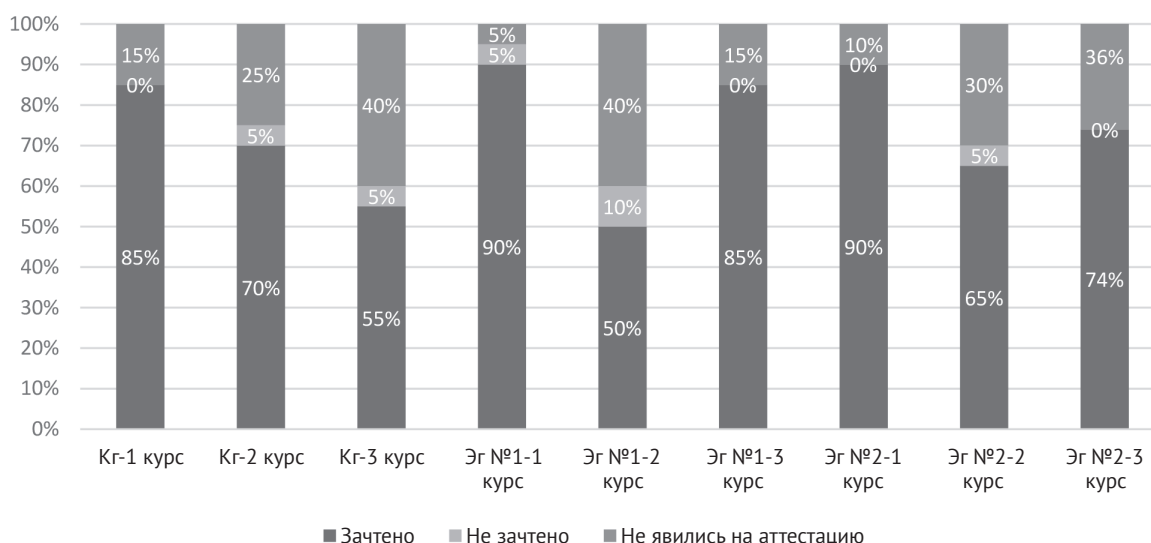


Рисунок 2 – Количество аттестованных студентов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» за 1-3-й курс обучения в контрольной и экспериментальных группах № 1 и № 2

Figure 2 – The number of certified students in the "Elective disciplines of physical education and sports" for the 1st-3rd year of study in control and experimental groups № 1 and № 2

Как видно из рисунка 2, количество аттестованных студентов в экспериментальной группе № 1 на втором курсе по сравнению с первым снизилось на 5,5%, в конце эксперимента, на третьем курсе, по сравнению со вторым выросло на 15,4%. В экспериментальной группе № 2 на втором курсе по

сравнению с первым количество аттестованных студентов снизилось на 7,5%, в конце эксперимента, на третьем курсе, увеличилось на 11,3%. В контрольной группе на втором курсе по сравнению с первым снизилось на 8,2%, в конце эксперимента, на третьем курсе, уменьшилось на 7,8%.

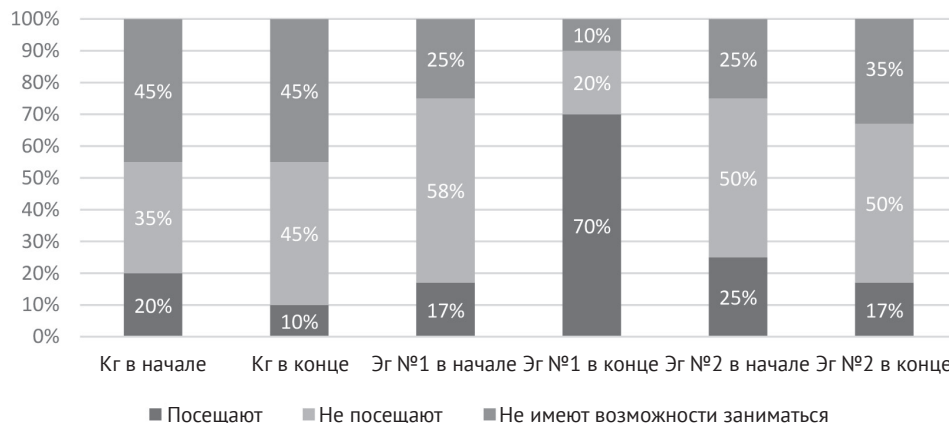


Рисунок 3 – Количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях физической культуры и спортом, в течение эксперимента

Figure 3 – The number of students involved in additional physical education and sports sections during the experiment

Сравнительный анализ посещаемости дополнительных секций по физической культуре и спорту (рисунок 3) в экспериментальной группе № 1 показал увеличение на 41%, количество не имеющих возможности посещать дополнительные секции стало меньше на 40%, количество не посещающих дополнительные секции студентов снизилось на 3,4%. К концу эксперимента 53% студентов экспериментальной группы № 1 начали заниматься самостоятельно физической культурой по методу попутной тренировки «Фитнес на ходу». В экс-

периментальной группе № 2 наблюдалось снижение количества студентов, которые посещают дополнительные секции, на 6,8%, количество заинтересованных, но не имеющих возможности посещать, стало больше на 14%, количество не посещающих дополнительные секции не изменилось. В контрольной группе количества студентов, посещающих дополнительные секции, уменьшилось на 5%, количество заинтересованных, но не имеющих возможности посещать, не изменилось; количество не посещающих увеличилось на 12,8%.



Рисунок 4 – Анализ изменения оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов в экспериментальной группе № 1

Figure 4 – Analysis of changes in the assessment of personal motivation for physical education among university students in experimental group № 1

Сравнение результатов тестирования оценки мотивации студентов к занятиям физической культурой в экспериментальной группе № 1 (рисунок 4) выявило увеличение показателя «высокая оценка» мотивации на 11,4%, «средней» оценки – на 13,7%, «низкой» – на 8,5%, показатели оценки «Безразличное отношение» и «Негативное отношение» к занятиям физической культурой у группы снизились до 0%.

Результаты оценки уровня мотивации в экспериментальной группе № 2 (рисунок 5): показатель «высокая» оценка уменьшился на 8,8%, «средняя» – на 7%, показатель «низкая» оценка мотивации увеличился на 13,1%, показатель оценки «Безразличное отношение» к занятиям физической культурой у группы увеличился на 18%, а показатель «Негативное отношение» к занятиям физической культурой – на 22,5%.

мотивации увеличился на 13,1%, показатель оценки «Безразличное отношение» к занятиям физической культурой у группы увеличился на 18%, а показатель «Негативное отношение» к занятиям физической культурой – на 22,5%. Результаты оценки уровня мотивации в экспериментальной группе № 2 (рисунок 5): показатель «высокая» оценка уменьшился на 8,8%, «средняя» – на 7%, показатель «низкая» оценка мотивации увеличился на 13,1%, показатель оценки «Безразличное отношение» к занятиям физической культурой у группы увеличился на 18%, а показатель «Негативное отношение» к занятиям физической культурой – на 22,5%.

Экспериментальная группа №2

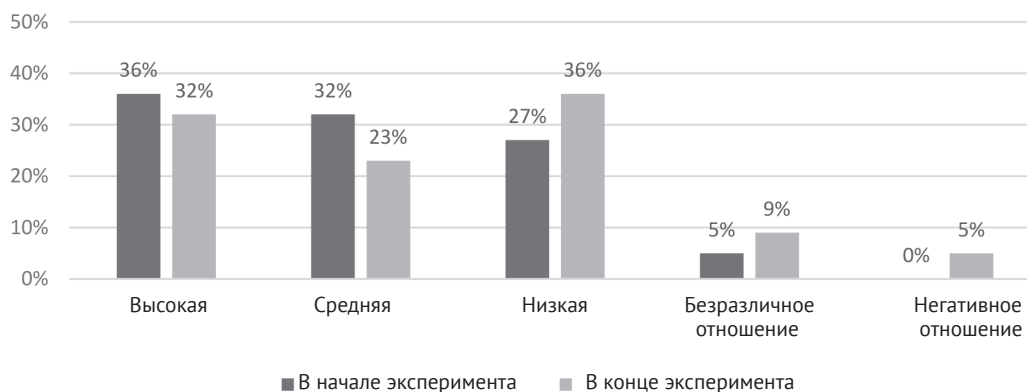


Рисунок 5 – Анализ изменения оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов в экспериментальной группе № 2

Figure 5 – Analysis of changes in the assessment of personal motivation for physical education among university students in experimental group № 2

На рисунке 6 представлено изменение показателей оценки уровня мотивации в контрольной группе: показатель «высокая оценка» уменьшился на 6,6%, показатель «средняя» оценка увеличился на 11,6%, показатель «низ-

кая» оценка мотивации увеличился на 13,3%, показатель оценки «Безразличное отношение» остался без изменений, показатель «Негативное отношение» к занятиям физической культурой увеличился на 13,3%.

Контрольная группа

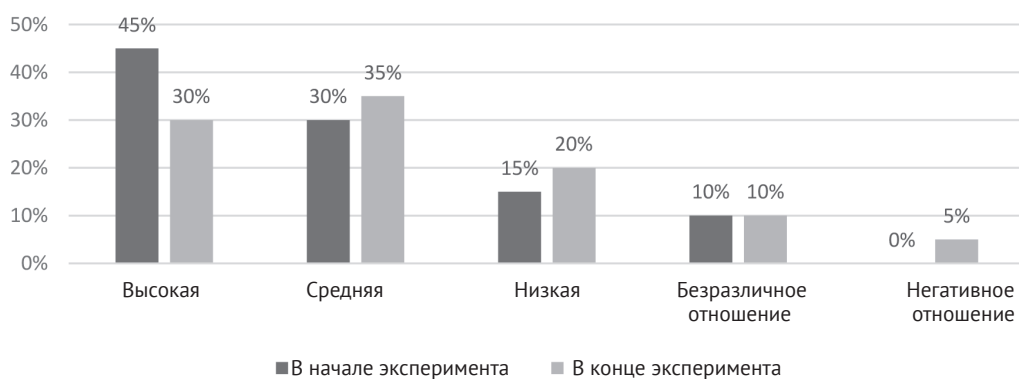


Рисунок 6 – Анализ изменения оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов в контрольной группе

Figure 6 – Analysis of changes in the assessment of personal motivation for physical education among university students in the control group

Для того чтобы убедиться в достоверности, полученные данные были подсчитаны по методу Т-критерия Вилкоксона (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты достоверности данных по Т-критерию Вилкоксона
Table 5 – Results of the data reliability according to the Wilcoxon T-test

Группа Group	До эксперимента Before the experiment	После эксперимента After the experiment	% прироста % increase	T _{крит} T _{critical}	T _{эмп} T _{empirical}	P P _{уровень значимости} level of significance
Эг-1	103±37	116±29	9	83	31	<0,05*
Эг-2	108±32	107±28	0	41	76	>0,05
Кг	115±25	103±37	-9	30	11	<0,05*

*Примечание: Эг1-n=25, Эг2-n=22, Кг-n=20, * – различия достоверны, при P<0,05*
*Note: EG 1-n=25, EG 2-n=22, CG-n=20, * – differences are significant at P<0.05*

Полученные данные показали, что расширение специальных знаний и самостоятельного выполнения методик использования физических упражнений обеспечивает прирост мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты контрольной группы говорят о том, что выполнение учебной программы мотивирует студентов только на получение высокой оценки по предмету, но не влияет на самостоятельное желание студентов посещать основные или дополнительные занятия по физической культуре и спорту. В результате у данной группы студентов, имеющих наивысшие показатели по всем оценочным показателям в начале эксперимента, в конце наблюдается самый низкий уровень мотивации, что в дальнейшем может привести студентов к безразличному и негативному отношению к физической культуре и спорту.

В рамках оценки эффективности разработанной нами программы в экспериментальной группе № 2, основанной на пожеланиях и предпочтениях самих студентов, выявлено замедление снижения среднего значения посещаемости по сравнению с контрольной группой. Оценка показателей успеваемости студентов и посещения дополнительных занятий физической культурой и спортом также выявила замедление падения данных показателей. В результате оценка уровня мотивации студентов выявила ухудшение (увеличение) показателей «средней» и «низкой» оценки мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Лучшие показатели оценки эффективности экспериментальной программы наблюдаются в экспериментальной группе № 1, которая занималась по методике попутной тренировки «Фитнес на ходу». Данная методика позволи-

ла студентам самостоятельно выбирать место и форму занятий физической культурой в течение дня, что способствовало увеличению среднего значения посещаемости студентов основных занятий по физической культуре и спорту. Однако на показатели аттестации студентов данный метод не повлиял, результаты до и после эксперимента находятся относительно на одном уровне. Посещаемость дополнительных занятий по физической культуре незначительно снизилась. Несмотря на это, в результатах оценки уровня мотивации студентов наблюдается полное отсутствие «безразличного» и «негативного» отношения к занятиям физической культурой и спортом, а также повышение «высокого» и «среднего» уровня мотивации студентов, что говорит нам об эффективности экспериментальной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экспериментальная программа оказала положительное эффективное влияние на мотивацию студентов вуза в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, наилучшие результаты показала экспериментальная группа, где был применен метод попутной тренировки «Фитнес на ходу». Посещаемость занятий «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» у студентов увеличилась в 2 раза; количество аттестованных студентов в конце эксперимента на третьем курсе по сравнению со вторым выросло на 15,4%; количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях (в том числе самостоятельно) физической культурой, увеличилось на 41%, показатель «высокая» оценка уровня мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов увеличился на 11,4%.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.
2. Голубева, Г. Н. Метод попутной тренировки – "фитнес на ходу" – как современная технология самоменеджмента / Г. Н. Голубева, А. И. Голубев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 2. – С. 48-53. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-48-53.
3. Голубева Г. Н., Губайдуллин И. Р. Программа повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов // Северный регион: наука, образование, культура. – 2025. – Т. 26, – № 4. – С. 90-99.
4. Ирхин, В. Н. Отличительные особенности мотивации к занятиям по физической культуре студентов первых и выпускных курсов / В. Н. Ирхин, Ю. Н. Гут, С. А. Корнеева, С. В. Рыльский. // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 53-54.
5. Кизько, Е. А. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи / Е. А. Кизько, О. А. Соколова, А. П. Кизько. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2021. – № 9 (199). – С. 121-128.
6. Мартын, И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И. А. Мартын // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 6 (19). – С. 316-319.
7. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ № 3081-р от 24. 11. 2020. – URL : <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения: 10.09.2025).
8. Савва, Л. И. Формирование гражданской позиции у студентов непрофильного вуза через использование традиционных и инновационных подходов на занятиях физической культурой и любительским спортом / Л. И. Савва, А. О. Федорова // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. статей 12-й Все- рос. науч. практ. конф. с междуна- р. уч. под общей редакцией С. В. Комлевой. – Маг- нитогорск, – 2022. – С. 141-144.
9. Собянин, Ф. И. Особенности мотивации обучающихся к здоровому образу жизни в современных условиях / Ф. И. Собянин, Н. П. Савченко, О. В. Трусова и др. // Современные проблемы науки и образования. – URL : <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=32608> (дата обращения: 25.09.2024) – 2023. – № 3.
10. Юлдашев, У. И. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям студентов вуза / У. И. Юлдашев, М. Н. Сахдуллаев, Х. Р. Сапарбаев // *Cognitio Rerum*. – 2022. – № 3. – С. 55-57.
11. Gan, T.; Zheng, J.; Li, W.; Li, J.; Shen, J. Health and Well-ness Tourists' Motivation and Behavior Intention: The Role of Perceived Value. *Int. J. Environ. Res. Public Health* – 2023. – С. 43-39.
12. Golubeva G.N., Gubaidullin I.R., Zakirov I.R., The role of self-motivation in the physical culture and recreation activity // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2024. – Т.12 – С. 88.
13. Haldar P. Wellness Tourism: An Empirical Study on Tourists Motivation/OPIJU Business Review 2. – 2023. – С. 58-69.
14. Hasnizam Ab Dulhamid, Mohd Ismail Isa, Badaruddin Mohamed, Muhamad Ferdhaus Szazali Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities / *Planning Malaysia: Journal of the Malaysian Institute of Planners*. – volume 21, issue 1 – 2023. – С. 470-483.
15. Lin, C. and Chuang, Y. A Study of Participation Motivation, Experience and Satisfaction in Camping Tourists. *Open Journal of Applied Sciences*, 11, – 2021. – С. 190-201.

REFERENCES:

1. Babina, V. S. The problem of student youth health / V.S. Babina // *Young scientist*. – 2015. – No. 11. – pp. 572-575.
2. Golubeva, G. N. The method of passing training – "fitness on the go" – as a modern technology of self-management / G. N. Golubeva, A. I. Golubev // *Science and sport: current trends*. – 2021. – Vol. 9. – No. 2. – pp. 48-53. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-48-53.
3. Golubeva G. N., Gubaidullin I. R. A program to increase motivation for physical education among university students // *Northern region: science, education, culture*. – 2025. – Vol. 26, – No. 4. – pp. 90-99.
4. Irkhin, V. N. Distinctive features of motivation for physical education classes among first- and graduating-year students / V. N. Irkhin, Yu. N. Gut, S. A. Korneeva, S. V. Rylsky. // *Theory and practice of physical culture*. – 2022. – No. 3. – pp. 53-54.
5. Kizko, E. A. The state of health and physical fitness of modern student youth / E. A. Kizko, O. A. Sokolova, A. P. Kizko. // *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2021. – № 9 (199). – Pp. 121-128.
6. Martyn, I. A. Formation of motivation to engage in physical culture and sports / I.A. Martyn // *Bulletin of science and practice*. – 2017. – № 6 (19). – Pp. 316-319.
7. On approval of the strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030: Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated 24.11.2020. – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (date of request: 09/10/2025).
8. Savva, L. I. Formation of a civic position among students of a non-professional university through the use of traditional and innovative approaches to physical education and amateur sports / L. I. Savva, A. O. Fedorova // *Quality problems of physical education and health-saving activities of educational organizations: collection of articles of the 12th All-Russian scientific and practical conference with international participation under the general editorship of S. V. Komleva. Magnitogorsk, 2022. pp. 141-144.*
9. Sobyenin, F. I. Features of motivation of students to a healthy lifestyle in modern conditions / F. I. Sobyenin, N. P. Savchenko, O. V. Trusova et al. // *Modern problems of science and education*. – URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=32608> (date of request: 25.09.2024) – 2023. – № 3.
10. Yuldashev, U. I. Formation of motivation for physical education and recreation activities of university students / U. I. Yuldashev, M. N. Sakhdullaev, Kh. R. Saparbayev // *Cognitio Rerum*. – 2022. – No. 3. – pp. 55-57.
11. Gan, T.; Zheng, J.; Li, W.; Li, J.; Shen, J. Health and Well-

- ness Tourists' Motivation and Behavior Intention: The Role of Perceived Value. *Int. J. Environ. Res. Public Health* – 2023. – P. 43-39.
12. Golubeva G.N., Gubaidullin I.R., Zakirov I.R., The role of self-motivation in the physical culture and recreation activity // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2024. – Vol.12 – p. 88.
 13. Halдар P. Wellness Tourism: An Empirical Study on Tourists Motivation/OPJU Business Review 2. – 2023. – pp. 58-69.
 14. Hasnizam Ab Dulhamid, Mohd Ismail Isa, Badaruddin Mohamed, Muhamad Ferdhaus Sazali Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities / *Planning Malaysia: Journal of the Malaysian Institute of Planners*. – volume 21, issue 1 – 2023. P. 470-483.
 15. Lin, C. and Chuang, Y. A Study of Participation Motivation, Experience and Satisfaction in Camping Tourists. *Open Journal of Applied Sciences*, 11, 2021. P. 190-201.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Губайдуллин Ильнур Раисович (Gubaidullin Ilnur Raisovich) – преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков; Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации; 420061, Россия, г. Казань, ул. Николая Ершова, 58; e-mail: mr.gubaidullin-ilnur@yandex.ru; ORCID: 0009-0009-2180-6752.

Голубева Галина Николаевна (Golubeva Galina Nikolaevna) – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 420010, Россия, г. Казань, территория Деревня Универсиады, 35; e-mail: golubevagn@mail.ru; ORCID: 0000-0003-2440-749X.

Авторы внесли равноценный вклад в работу / The authors contributed equally to the work

- Поступила в редакцию 4 декабря 2025 г.
- Принята к публикации 16 февраля 2026 г.
- Submitted to the editorial board on December 4, 2025
- Accepted for publication February 16, 2026

Раскрытие информации о конфликте интересов / Disclosure of conflicts of interest

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов / The author declare no conflict of interest

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Губайдуллин И.Р. Оценка эффективности программы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов вуза / И.Р. Губайдуллин, Г.Н. Голубева // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2026. – Т. 14, № 1 – С. 133-142. DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-1-133-142

FOR CITATION

Gubaydullin I.R., Golubeva G.N. Evaluation of the effectiveness of a program to increase motivation for physical education and sports among university students. *Science and sport: current trends*, 2026, vol. 14, no. 1. – pp. 133-142. DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-1-133-142

