УДК 796.323.2:159.9

Формирование мотивации и интереса к занятиям баскетболом у студентов первого курса гуманитарного вуза

Назарова И.В.*, Орехов А.А.
Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева
г. Москва, Россия
*ORCID: 0009-0003-2938-8627, nazarova.iv@bk.ru **
ORCID: 0000-0001-8966-1785, coachsanich@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкой двигательной активности и недостаточной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов-первокурсников юридического направления подготовки. ***Цель исследования*** – разработать и экспериментально обосновать методику формирования устойчивого интереса и мотивации к занятиям баскетболом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». В статье рассмотрены следующие вопросы: анализ структуры мотивационной сферы студентов-гуманитариев к физкультурно-спортивной деятельности; выявление доминирующих типов мотивации - внешней и внутренней; разработка авторской педагогической технологии, интегрирующей игровые, соревновательные и коммуникативные методы с элементами спортивной культуры баскетбола. ***Научная новизна*** заключается в определении специфической иерархии мотивов студентов гуманитарного профиля и создании дифференцированного подхода к формированию интереса через призму командного взаимодействия и когнитивного вовлечения - изучение истории, тактики, роли спорта в культуре. ***Практическая значимость*** состоит в том, что предложенная методика может быть внедрена в учебный процесс кафедр физического воспитания вузов для повышения посещаемости и эффективности занятий, улучшения психологического климата в студенческих группах и укрепления здоровья. ***Материал и методы исследования:*** в эксперименте приняли участие 48 студентов 1 курса (2 группы: контрольная – 24 чел., экспериментальная – 24 чел.) гуманитарного вуза. Использовались методы: педагогическое наблюдение, анкетирование (анкета «Мотивация к занятиям баскетболом», опросник СПМ В.И. Тропникова), педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента). ***Результаты исследования***: внедрение предложенной методики в экспериментальной группе привело к статистически значимому ($p<0.05$) росту показателей внутренней мотивации (интерес к процессу занятий, удовольствие от игры) и снижению доли внешней мотивации (посещение «для зачета»). Отмечен рост посещаемости занятий на 35% и улучшение технических навыков игры в баскетбол. ***Заключение***: разработанная методика, акцентирующая командное взаимодействие, интеллектуальную составляющую и игровую форму проведения занятий, доказала свою эффективность в формировании устойчивого интереса к баскетболу у студентов-гуманитариев, что способствует решению задач физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: мотивация, интерес, баскетбол, студенты, гуманитарный вуз, физическое воспитание, педагогическая технология.

Для цитирования: Назарова И.В.*, Орехов А.А. Формирование мотивации и интереса к занятиям баскетболом у судентов первого курса гуманитарного вуза. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 295-301.

Forming motivation and interest in playing basketball among first-year students at a humanitarian university

Irina V. Nazarova*, Aleksander A. Orekhov
V.M. Lebedev Russian State University of Justice
Moscow, Russia
*ORCID: 0009-0003-2938-8627, nazarova.iv@bk.ru **
ORCID: 0000-0001-8966-1785, coachsanich@gmail.com

Abstract. The article examines the problem of low physical activity and insufficient motivation for systematic physical education and sports among first-year legal students. ***The purpose of the study*** was to develop and experimentally substantiate a methodology for developing sustainable interest and motivation for playing basketball within the framework of the academic discipline "Physical Culture". The article discusses the following issues: analysis of humanities students' motivational sphere structure for physical education and sports activities; identification of dominant types of motivation - external and internal; development of original pedagogical technology that integrates gaming, competitive and communicative methods with elements of basketball sports culture. ***The scientific novelty*** lies in determining the specific hierarchy of students' motives in the humanities and creating a differentiated approach to the formation of interest through the prism of team interaction and cognitive involvement - the study of history, tactics, and the role of sports in culture. T**he practical significance** lies in the fact that the proposed methodology can be introduced into the educational process of physical education departments of universities to increase attendance and effectiveness of classes, improve the psychological climate in student groups and improve health. ***Material and methods of study:*** 48 1st year students (2 groups: control – 24 people, experimental – 24 people) of a humanitarian university took part in the experiment. The following methods were used: pedagogical observation, questioning (questionnaire "Motivation to play basketball", SPM questionnaire by V.I. Tropnikov), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics (Student's t-test). ***Results of the study:*** the implementation of the proposed methodology in the experimental group led to a statistically significant ($p<0.05$) increase in indicators of internal motivation (interest in the learning process, enjoyment of the game) and a decrease in the share of external motivation (attending "for credit"). There was a 35% increase in class attendance and improvement in technical basketball skills. ***Conclusion:*** the developed methodology, which emphasizes team interaction, the intellectual component and the game form of conducting classes, has proven its effectiveness in creating a sustainable interest in basketball among humanities students, which contributes to solving the problems of physical education at the university.
Keywords: motivation, interest, basketball, students, humanitarian university, physical education, pedagogical technology.

For citation: Irina V. Nazarova*, Aleksandr A. Orekhov. Formation of motivation and interest in playing basketball among first-year students at a humanitarian university. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 295-301.

Введение

Актуальность проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой в вузе неуклонно возрастает на фоне тенденции к гиподинамии и снижению здоровья молодежи [1,4,8]. Особую остроту эта проблема приобретает в гуманитарных вузах, где учебные планы часто перегружены теоретическими дисциплинами, а отношение студентов к физической культуре носит нередко формальный, ориентированный лишь на получение зачета характер [5,6,11]. Баскетбол, как командный вид спорта, обладает значительным потенциалом для развития не только физических качеств, но и социально-психологических навыков – коммуникации, лидерства, стратегического мышления [2,9,10]. Однако традиционные методики обучения баскетболу в вузе, сфокусированные на технико-тактической подготовке, часто не учитывают специфику контингента студентов-гуманитариев, их исходный уровень подготовленности и ведущие мотивы [3,14]. В связи с этим возникает противоречие между необходимостью повышения эффективности физкультурного образования и недостаточной разработанностью педагогических технологий, целенаправленно формирующих внутренний интерес к конкретным видам спорта у данной категории обучающихся.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально проверить эффективность методики формирования мотивации и интереса к занятиям баскетболом у студентов первого курса гуманитарного вуза.

Материал и методы

Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного семестра (16 недель) на базе кафедры физического воспитания Гуманитарного университета. В исследовании приняли участие 48 студентов 1 курса (юноши и девушки) направлений подготовки «Юриспруденция», «Судебная и прокурорская деятельность». Методом случайной выборки участники эксперимента были разделены на две однородные группы: контрольную (КГ, n=24) и экспериментальную (ЭГ, n=24). Занятия в КГ проводились по стандартной учебной программе, в ЭГ была внедрена разработанная авторская методика.

Методика включала следующие ключевые блоки:

- мотивационно-ориентационный блок - вводная лекция-дискуссия «Баскетбол как культурный феномен», просмотр и обсуждение фрагментов профессиональных матчей, встречи с игроками студенческой лиги;

- содержательно-технологический блок - акцент ставился на игровые формы проведения занятий (упрощенные игры 3х3, 4х4); введение «ролей» в команде не только по типу амплуа, но и по функциям (капитан-мотиватор, тактик, статистик); интеграция когнитивных элементов: изучение базовых тактических схем, жестов судей, основ анализа игры; проведение микро-соревнований внутри группы (конкурсы бросков, дриблинга, лучшего партнера и т.п.).

- рефлексивно-оценочный блок - ведение командного дневника успехов и достижений, взаимооценка вклада в командную игру, самооценка личного прогресса.

Нами использовались общепринятые методы исследования, а также проведено анкетирование: а) разработана анкета «Мотивация к занятиям баскетболом» (оценка по 5-балльной шкале мотивов: здоровье, общение, эмоции, развитие, зачет); б) использовался стандартизированный опросник структуры спортивной мотивации (СПМ) В.И. Тропникова [12], позволяющий выделить индекс внутренней мотивации (ИВМ). Данные наблюдения подвергались обработке помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 1

Динамика показателей структуры мотивации (по опроснику СПМ) у студентов КГ и ЭГ в начале и конце эксперимента (M±σ)

Группа	Этап измерения	Внутренняя мотивация (ИВМ, баллы)	Внешняя положительная мотивация (баллы)	Внешняя отрицательная мотивация (баллы)
КГ (n=24)	Констатирующий	14.2 ± 3.1	18.5 ± 2.8	12.8 ± 3.5
	Контрольный	15.1 ± 3.4	17.9 ± 3.0	11.9 ± 3.2
ЭГ (n=24)	Констатирующий	14.5 ± 2.9	18.3 ± 2.7	12.5 ± 3.4
	Контрольный	**21.8 ± 2.5***	15.2 ± 2.4*	**7.3 ± 2.1***

Примечание: * – различия между показателями констатирующего и контрольного этапов внутри группы статистически достоверны ($p<0.05$)

Результаты и обсуждение

В КГ за период эксперимента не произошло статистически значимых изменений в структуре мотивации. Небольшие колебания показателей (незначительный рост внутренней мотивации на 0.9 балла и снижение внешней отрицательной мотивации на 0.9 балла) находятся в пределах статистической погрешности ($p>0.05$). Это свидетельствует о том, что общепринятая программа занятий баскетболом, ориентированная преимущественно на технико-тактическую подготовку и нормативные требования, не оказывает целенаправленного влияния на перестройку мотивационной сферы студентов. Доминирующим типом мотивации, как на начальном, так и на конечном этапе оставалась внешняя положительная мотивация (ориентация на одобрение, получение зачета), что отражает формальный, инструментальный подход студентов к учебной дисциплине.

В ЭГ зафиксирована выраженная позитивная динамика по всем трем измеряемым параметрам, причем изменения являются статистически достоверными ($p<0.05$), что отмечено звездочками в таблице.

Резкий рост показателя наблюдался во внутренней мотивация (ИВМ) - с 14.5 до 21.8 баллов, это говорит о том, что у студентов ЭГ значительно усилился интерес к самому процессу занятий баскетболом, они стали получать больше удовольствия от игры, стали проявляться ощущения мастерства и командного взаимодействия. Внутренняя мотивация стала ведущей, что является ключевым индикатором сформированного устойчивого интереса.

Внешняя положительная мотивация – пока-

затель достоверно снизился с 18.3 до 15.2 баллов. Снижение значимости внешних стимулов (похвала, оценка) при росте внутреннего интереса является ожидаемым и положительным результатом, указывающим на смещение фокуса с результата («получить зачет») на процесс («получать удовольствие от игры»).

Во внешней отрицательной мотивации зафиксировано наиболее существенное снижение – с 12.5 до 7.3 баллов, что свидетельствует о значительном уменьшении мотивов, связанных с избеганием неудачи, страхом получить неудовлетворительную оценку или неодобрение. Снижение уровня стресса и тревожности, связанных с посещениями занятий по физической культуре, создает более благоприятную психологическую атмосферу для обучения и личностного развития.

Сопоставление данных двух групп позволяет сделать однозначный вывод об эффективности разработанной авторской методики. В то время как в КГ мотивационный профиль остался практически неизменным, в ЭГ произошла качественная перестройка: внутренняя мотивация стала доминирующей, а значимость внешних регуляторов, особенно отрицательных, существенно снизилась.

Полученные результаты эмпирически подтверждают положения теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, согласно которой создание условий для удовлетворения базовых психологических потребностей способствует интернализации мотивации – переходу от внешней регуляции к внутренней. Методика, реализованная в ЭГ, через акцент на командной работе, элементах выбора, познавательной составляющей и игровой практике, по всей видимости, позволила создать именно такие необходимые условия [15].

Таблица 2

Результаты педагогического тестирования технической подготовленности студентов (среднее количество успешных попыток из 10)

Тестовое упражнение	Группа	Констатирующий этап (M±σ)	Контрольный этап (M±σ)	Прирост, %	Достоверность различий (p)
Броски с дистанции 3 м	КГ	4.1 ± 1.2	5.0 ± 1.3	+22%	>0.05
	ЭГ	4.2 ± 1.1	6.8 ± 1.1*	+62%	<0.05
Ведение мяча «слаломом» (время, сек)	КГ	22.5 ± 2.1	20.8 ± 1.9	-7.5%	>0.05
	ЭГ	22.8 ± 2.0	18.2 ± 1.5*	-20.2%	<0.05
Тестовое упражнение	**Группа**	**Констатирующий этап (M±σ)**	**Контрольный этап (M±σ)**	**Прирост, %**	**Достоверность различий (p)**
Передачи в паре за 30 сек	КГ	12.3 ± 1.8	13.5 ± 1.7	+9.8%	>0.05
	ЭГ	12.1 ± 1.9	16.4 ± 1.4*	+35.5%	<0.05

Примечание: * – различия достоверны (p<0.05); для ведения мяча меньший результат времени означает лучший результат.

Данные Таблицы 2 демонстрируют, что прирост показателей технического мастерства в ЭГ по всем трем контролируемым упражнениям был не только выше в процентном отношении, но и статистически достоверен (p<0.05), в отличие от КГ. Здесь мы находим подтверждение тому, что повышение внутренней мотивации напрямую коррелирует с ростом учебной активности и, как следствие, с более эффективным освоением двигательных навыков [13].

Посещаемость занятий по физической культуре в ЭГ составила 94%, в то время как в КГ -

71%. По данным итогового анкетирования, 87% студентов ЭГ отметили, что «стали получать удовольствие от игры» и «хотели бы продолжить занятия в следующем семестре», в то время как в КГ аналогичные ответы дали лишь 38% респондентов.

Разработанная методика, в которой акцент был сделан на понимание игры, командную идентичность и игровую практику, оказалась значительно эффективнее традиционного подхода.

Произошедший рост внутренней мотивации вначале от 25%, до 45% в середине и до 70% в конце исследования (Рис. 1) является ключевым результатом, так как именно она обеспечивает устойчивость интереса и перспективу продолжения занятий после окончания обязательного курса [4, 7].

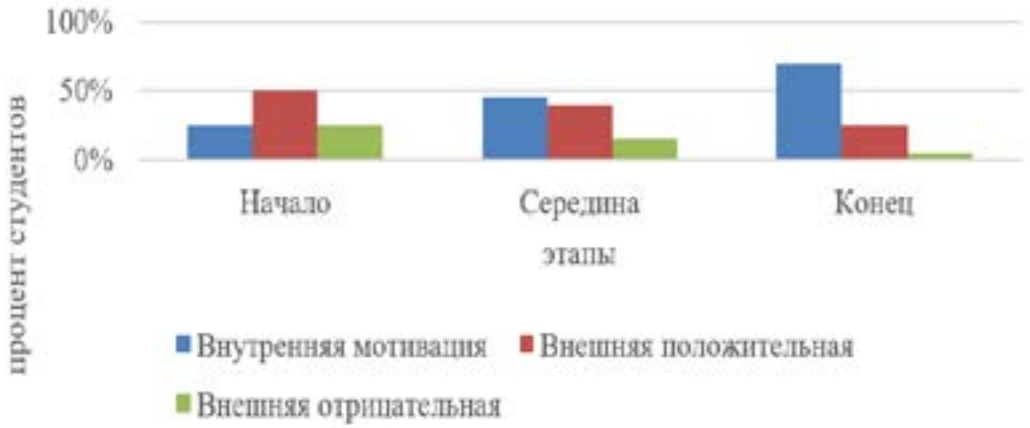

Рис. 1. Динамика изменения доминирующего типа мотивации у студентов ЭГ в ходе педагогического эксперимента (%)

Снижение внешней положительной мотивации с 50% вначале до 40% в середине и 25% в конце, а также снижение отрицательной мотивации с 25% - 15% идо 5% указывает на уменьшение стрессового фактора и формального отношения. Улучшение технических показателей в ЭГ, вероятно, связано с повышенной вовлеченностью и количеством выполняемых повторений, которые студенты выполняли не по принуждению, а из интереса к совершенствованию техники упражнений в контексте игровых действий.

Заключение

Авторская методика формирования интереса к занятиям баскетболом, основанная на интеграции когнитивного (понимание игры), социального (командное взаимодействия) и деятельностного (игровые формы) компонентов, доказала высокую эффективность. В экспериментальной группе зафиксирован статистически значимый рост уровня внутренней мотивации ($p<0.05$) и снижение уровня внешней отрицательной мотивации.

Качественные улучшения подтверждены ростом посещаемости и успеваемости, объективными показателями технической подготовленности студентов, что позволило изменить их отношение к занятиям физической культурой, сформировав устойчивую внутреннюю потребность в двигательной активности через интерес к конкретному виду спорта, что в полной мере соответствует стратегическим задачам развития физкультурного образования в высшей школе.

Список литературы

1. Гордеева Т.О. Мотивационные факторы, влияющие на достижения в учебной деятельности, или мотивация обучения: пять условий успеха. *Психология в ВУЗе*. 2005; 4: 3-28.

2. Карпов В.Ю., Медведев И.Н., Шарагин В.И., Разживин О.А. Динамика общей физической подготовленности студентов-первокурсников при регулярных занятиях физической культурой. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021; 8(198): 118-123.

3. Мосесов Г.К., Пучкова Н.Г., Буланцева З.Б., Белоножкина Н.А. Значимость сопряжённой физической и технической подготовки студентов-баскетболистов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 2(20): 117-121.

4. Белякова Н.В., Романова А.В., Карпов В.Ю., Иванов Д.А. Исследование мотивации учебной деятельности студентов социального ВУЗа. *Ученые записки университета им. П.Ф.*

Лесгафта. 2019; 10(176): 402-407.

5. Болдов А.С., Гусев А.В., Карпов В.Ю., Пучкова Н.Г., Кашенков Ю.Б. Изменение психоэмоционального состояния студенток в процессе занятий спортом. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018; 9(163): 321-325.

6. Карпов В.Ю. Влияние физкультурно-спортивного опыта студентов на их адаптацию к обучению в ВУЗе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2005; 1:43-46.

7. Андреев В.В., Коновалов И.Е., Андреев Д.С., Морозов А.И.* Методика повышения уровня спортивной работоспособности баскетболистов на основе средств стимулирования и восстановления. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(1): 5-11.

8. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. *Теория и практика физической культуры*. 2022; 5:3-5.

9. Мосесов Г.К., Рысакова О.Г., Скуднов В.М., Налимова М.Н. Методические положения подготовки студентов-баскетболистов с использованием эффективных игровых эпизодов. *Культура физическая и здоровье*. 2025; 1(93): 353-357.

10. Козлятников О.А., Завалишина С.Ю., Сибгатулина Ф.Р., Калинин А.Д. Развитие физического потенциала у студентов, занимающихся баскетболом. *Культура физическая и здоровье*. 2025; 2(94): 323-326.

11. Болдов А.С., Карпов В.Ю., Аленуров Э.А., Скоросов К.К. Система оценки процессной деятельности студентов на практических занятиях по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры*. 2022; 9: 73-74.

12. Тропников В.И. Структура спортивной мотивации и её диагностика. *Психология спорта: методология, теория, практика: сборник научных трудов*. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2018; 67-74.

13. Полозов А.А., Лыжин М.А., Гофман А.А., Кудрявцев И.С., Альмомани Б.Б.А. Связь темпов роста игрока со сменой доминирующей мотивации. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19(3): 71-80.

14. Шарагин В.И., Иванов В.С. Диагностика мотивационной сферы студентов как путь определения психологических проблем мотивации учебной деятельности. *Психология обучения*. 2018; 6: 14-26.

15. Deci E.L., Ryan R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000; 4(11): 227–268.

References

1. Gordeeva T.O. Motivational factors influencing achievements in educational activities, or learning motivation: five conditions for success. *Psihologiya v Vysshem Uchebnom Zavedenii*. 2005; 4: 3-28. [In Russ.]

2. Karpov V.Yu., Medvedev I.N., Sharagin V.I., Razzhivin O.A. Dynamics of general physical fitness of first-year students during regular physical education classes. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2021; 8(198): 118-123 [In Russ.]

3. Gleb K. Mosesov, Nathalia G. Puchkova, Zarina B. Bulatseva, Nathalia A. Belonozhkina. The importance of student basketball players conjugated physical and technical training. *Pedagogiko-sihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2025; 2(20): 117-121. DOI: 10.24412/2588-0225-2025-20-2-117-121 [In Russ., In Engl.]

4. Belyakova N.V., Romanova A.V., Karpov V.Yu., Ivanov D.A. Study of motivation for educational activities of students at a social university. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2019; 10(176): 402-407. [In Russ.]

5. Boldov A.S., Gusev A.V., Karpov V.Yu., Puchkova N.G., Kashenkov Yu.B. Changes in the psycho-emotional state of female students in the process of playing sports. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2018; 9(163): 321-325. [In Russ.]

6. Karpov V.Yu. The influence of students' physical education and sports experience on their adaptation to studying at a university. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 2005; 1: 43-46. [In Russ.]

7. Viktor V. Andreev, Igor E. Konovalov, Dmitriy S. Andreev, Aleksandr I. Morozov. Methodology of sports working capacity level increase among basketball players on the basis of stimulation and rehabilitation means. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sports*. 2021; 16(1): 5-11 [In Russ., In Engl.]

8. Lubysheva L.I. Sportsization in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2022; 5:3-5. [In Russ., In Engl.]

9. Mosesov G.K., Rysakova O.G., Skudnov V.M., Nalimova M.N. Methodological provisions for training student basketball players using effective game episodes. *Kul'tura fizicheskaya I zdorov'e*.

2025; 1(93): 353-357. [In Russ.]

10. Kozlyatnikov O.A., Zavalishina S.Yu., Sibgatulina F.R., Kalinin A.D. Development of physical potential in students playing basketball. *Kul'tura fizicheskaya I zdorov'e*. 2025; 2(94): 323-326. [In Russ.]

11. Boldov A.S., Karpov V.Yu., Alenurov E.A., Skorosov K.K. Assessment system of process activity of students in practical lessons in physical culture. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2022; 9: 73-74. [In Russ., In Engl.]

12. Tropnikov V.I. The structure of sports motivation and its diagnosis. Psihologiya sporta: metodika, teoriya, prktika: Sbronik nauchnyh statej [Psychology of sports: methodology, theory, practice: collection of scientific papers]. SPb.: P.F. Lesgaft National State Unisersity. 2018; 67-74 [In Russ.]

13. Andrey A. Polozov, Mikhail A. Lyzhin, Andrey A. Goffman, Igor S. Kudryavtsev, B.B.A. Almomani. Relationship between player growth rates and changes in dominant motivation. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(3): 71-80 [In Russ., In Engl.]

14. Sharagin V.I., Ivanov V.S. Diagnosis of the motivational sphere of students as a way to determine psychological problems of motivation for educational activities. *Psihologiya obucheniya*. 2018; 6: 14-26. [In Russ.]

15. Deci E.L., Ryan R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 2000; 4(11): 227–268.

Статья поступила в редакцию: 04.02.2026

Назарова Ирина Викторовна – *олимпийская чемпионка, доцент, Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева, 117418, Россия, Москва, ул. Новочерёмушкинская, дом 69, e-mail: nazarova.iv@bk.ru*

Орехов Александр Александрович - *кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева, 117418, Россия, Москва, ул. Новочерёмушкинская, дом 69, e-mail: coachsanich@gmail.com*