

УДК 796.011.3

Отношение студентов Московского авиационного института к беговой подготовке

Львова Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Московский авиационный институт, г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов Московского авиационного института (Национального исследовательского университета) к беговой подготовке. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов, бакалавриат, специалитет, базовое высшее, обучающиеся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделе ОФП. Даны рекомендации по улучшению качества учебного процесса и увеличению вследствие этого положительно мотивированных студентов.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, беговая подготовка, мотивация к занятиям бегом.

Moscow aviation institute students' attitude to running training

Lvova Tatyana Gennadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Moscow Aviation Institute

Abstract. The article presents the results of a study on the attitude of students from the Moscow Aviation Institute (National Research University) towards running training. The study involved students from the 1st to 3rd courses, bachelor's and specialist programs, basic higher education, studying at MAI in the discipline of "Physical Education" at the Department of Physical Education in the Department of Physical Education. Recommendations are given for improving the quality of the educational process and increasing the motivation of students as a result.

Keywords: physical education at the university, running training, motivation for running.

ВВЕДЕНИЕ. Цель исследования – выявление проблемы заинтересованности и истинного отношения студентов вуза к беговой подготовке как к одному из видов двигательной активности в процессе учебных и внеучебных занятий по физической культуре, ориентированных на подготовку и выполнение беговых тестов ВФСК ГТО.

Учебные занятия по беговой подготовке в одном из отделений ОФП кафедры физвоспитания МАИ проходят в условиях закрытого зала с двумя татами, что существенно ограничивает выбор средств и методов физического воспитания. Соответствующие учебные видеоматериалы размещены в сети Интернет в Дзен на канале «Татьяна Львова Физкультурное образование» (https://dzen.ru/tatyana_lvova) в подборке «Беговая подготовка» и на YouTube-канале «Физкультурное образование» (<https://www.youtube.com/@fiz-tl>).

Бег выполняется студентами самостоятельно на их территории. Организация самостоятельных беговых занятий студентов с контролем выполнения через беговые приложения была опробована во время пандемии Covid-19 и успешно практикуется с 2020 года по настоящее время.

Во время пандемии Covid-19 для контроля успешности дистанционного учебного процесса мы ввели в педагогическую практику анкетные опросы студентов, которые успешно практикуем в настоящее время. В 2020 году нас больше всего интересовали сведения о степени соблюдения студентами режима самоизоляции и возможности продолжения обучения по предмету «физическая культура» (63,7% продолжали обучение); полученная информация позволила нам оптимизировать учебный процесс [1].

Результаты опросов студентов относительно использования ими беговых приложений были описаны нами в нескольких статьях [2, 3]. Мы получали обновленные данные каждый учебный семестр, начиная с мая 2021 года и по настоящее время, что позволило нам успешно ориентировать студентов в оптимальном использовании беговых приложений в 2022-2023 годах [2, 3].

После того как учебная ситуация после пандемии Covid-19 стабилизировалась, нас, как и преподавателей других отечественных вузов, в большей степени стали интересовать проблемы мотивации студентов и их истинного отношения к занятиям физической культурой в целом и к беговой подготовке в постпандемийный период. Предварительные педагогические наблюдения показали, что в последнее время беговая подготовка и тестирование физических качеств с помощью беговых упражнений не всегда вызывают у студентов положительные эмоции. В этом наблюдении мы оказались не одиноки. Во многих вузах интерес студентов к беговым упражнениям невысок.

Преподаватели Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и Казанского (Приволжского) федерального университета Шалавина А.С. с соавтором (2023) выяснили, что бег как самостоятельное занятие не совсем популярен среди молодежи; лишь 15% опрошенных совершают вечерние пробежки, а 3% используют бег как зарядку в своем ежедневном режиме дня. 32% респондентов считают, что бег воздействует на организм нейтрально или вредно. Выявлен низкий уровень развития выносливости и неготовность к значительным беговым нагрузкам; большинство студентов ответили, что могут преодолеть дистанцию не более 2000 м [4].

Исследования двигательных предпочтений студентов Ивановской государственной медицинской академии и Ивановского государственного университета (Миронов И.С. с соавт., 2023) выявили наиболее популярные виды двигательной активности среди студентов: киберспорт (юноши), волейбол, настольный теннис, бег на короткие дистанции и соревнования в форме эстафеты, аэробика, бадминтон и плавание (девушки). Как видно, бег на средние и длинные дистанции или кроссовый бег, развивающие выносливость, не входят в число предпочтений современных студентов-медиков; доминируют спортивные игры и игровой метод проведения занятий [5].

Интересны результаты научного исследования А.В. Тертычного и А. П. Кизько (2023) об отношении к занятиям физической культурой и беговым тренировкам в отделении легкой атлетики в Новосибирском государственном техническом университете (НГТУ). На мотивацию к посещению занятий по физическому воспитанию, по мнению опрошенных студентов, негативно влияют однообразие и неинтересность занятий; низкая профессиональная квалификация преподавателей кафедры; недостаточная физическая нагрузка и отсутствие пользы от занятий. При этом студенты считают, что регулярные занятия легкой атлетикой могут содействовать учебной деятельности, работоспособности, сохранению и упрочению здоровья. У автора статьи студенты успешно занимаются легкоатлетическими беговыми дисциплинами, в том числе бегом высокой интенсивности [6].

Исследование мотивов студенческой молодежи относительно спортивной деятельности среди студентов Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича показало, что при освоении программы физической культуры в университете 41,4-50,0% студентов не испытывали никаких затруднений, для 22,6-25,2% трудность представляли упражнения на выносливость в беге. Самым значимым мотивом к физическим упражнениям является развитие и совершенствование физических качеств [7].

Резюмируя мнения студентов различных вузов Российской Федерации, можно выделить следующее: оздоровительный эффект бега и его польза для развития физических качеств не всегда ясны; бег не является самым популярным видом физической активности; студенты не способны выполнять длительные беговые нагрузки. Мониторинг мнений студентов относительно беговой подготовки должен проводиться регулярно с целью улучшения качества учебного процесса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Педагогическое наблюдение осуществлялось онлайн и оффлайн в процессе проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Анонимный опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google Forms был проведен в период с 15.12.2023 г. по 17.01.2024 г. Респондентами выступили 164 студента (бакалавриат, специалитет, базовое высшее), обучающиеся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделении ОФП в осеннем семестре 2023-2024 уч. г. Возраст большей части респондентов составил 18-22 года (141 человек), респондентов младше 18 лет – 21 человек, а также 2 человека старше 22 лет. Среди них 112 человек обучаются на первом курсе, 39 – на втором, 13 – на третьем. Было опрошено 123 студента-мужчины и 41 студентка-женщина.

В программу занятий по физической культуре в осеннем семестре в группе ОФП кафедры физвоспитания МАИ входят самостоятельные беговые занятия. Студентам предлагалось пробежать в удобных для них по времени и месту условиях тест Купера (12-минутный бег) и другие дистанции (от 1 км и более), коррелирующие с тестами ВФСК ГТО. Беговые задания предлагалось выполнить в сентябре – ноябре, до появления снежного покрова; контроль выполнения осуществлялся через беговые приложения для мобильных устройств. Кроме того, студентам предлагалось использовать кроссовый бег во время внеурочных самостоятельных физкультурных занятий.

Анкетирование было направлено на выявление отношения студентов к выполнению беговых заданий. Студентам предлагалось выбрать один из трех вариантов отношения: положительное, нейтральное или отрицательное.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Положительное отношение к бегу выявлено у 66 респондентов (40,24%) (рис. 1). Они выбрали ответ, который предполагает, что им просто нравится бегать; в их семье, школе (колледже, спортивном клубе) им привили подобное отношение, и эти студенты имеют опыт самостоятельных беговых тренировок.

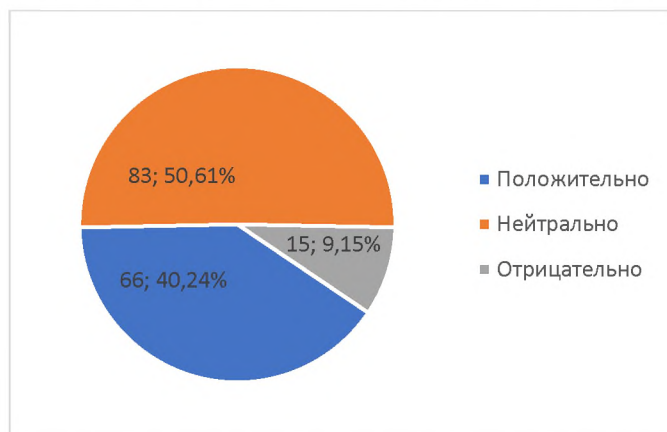


Рисунок 1 – Отношение к беговым заданиям студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ в осеннем семестре 2023-2024 уч. г.

Нейтральное отношение к беговым заданиям демонстрируют более половины студентов – 83 человека (50,61%). Они выбрали ответ, предполагающий необходимость выполнения беговых заданий для получения зачета по физкультуре; задания выполняются без особого удовольствия и старания. В школе (колледже, спортивном клубе) эти студенты эпизодически выполняли беговые тесты, но их подготовка недостаточно хороша. Желание заниматься беговой подготовкой отсутствует, однако оно может развиваться благодаря успехам при выполнении беговых заданий с большей информационной и технической базой, вкладываемой преподавателями физической культуры в вузе.

Оставшиеся 15 студентов (9,15%) относятся к беговым заданиям отрицательно. Они выбрали ответ, предполагающий очень частый отказ от выполнения одного или нескольких заданий, находя разнообразные оправдания. Среди наиболее популярных оправданий отказа: неумение пользоваться беговыми приложениями и отрицание возможности научиться, а также отсутствие времени для выполнения беговых заданий. Такие студенты не понимают, зачем нужно выполнять подобные задания. Бег не доставляет им удовольствия, а желание бегать полностью отсутствует. Часто еще в школе (колледже и т.п.) эти студенты пытались всеми способами избежать занятий бегом.

ВЫВОДЫ. Положительное отношение 40,24% студентов к бегу говорит об успешном развитии физической культуры и спорта в нашей стране, в том числе об успешности довузовского физкультурно-спортивного образования и устойчивых физкультурно-спортивных семейных традициях. С этой группой студентов можно в дальнейшем заниматься по углубленной программе беговой подготовки, предполагающей участие в любительских соревнованиях.

Нейтральное отношение 50,61% студентов к бегу предполагает работу преподавателя по улучшению качества беговой подготовки этих студентов (техника бега, развитие быстроты и выносливости), чтобы бег вызывал положительные эмоции и стал привычной двигательной активностью.

Отрицательное отношение 9,15% студентов к бегу требует индивидуального выяснения причин, как объективных, так и субъективных, их устранения и работы с такими студентами в индивидуальном порядке.

Полученные данные будут использованы нами для разработки дальнейшей стратегии улучшения качества образовательного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Конеева Е. В., Львова Т. Г. Студенты Московского авиационного института на самоизоляции в период коронавируса 2020 года - отношение к себе, здоровому образу жизни и физической культуре // Человеческий капитал. 2020. № 8 (140). С. 188–199.
2. Львова Т. Г. Онлайн-тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в современных условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 284–288.
3. Львова Т. Г. Использование беговых приложений для мобильных устройств студентами московского авиационного института (национально исследовательского университета) в 2022-2023 учебном году // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 262–265.
4. Шалавина Ю. В., Шалавина А. С. Бег – эффективное средство приобщения студентов к здоровому образу жизни // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 24–25 ноября 2023 года. Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2023. С. 297–301.
5. Миронов И. С., Правдов М. А., Митрофанова Г. Н., Клевцов А. А. Отношение студентов первого курса медицинского вуза к занятиям физической культурой // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 8. С. 181–186.
6. Тертычный А. В., Кизько А. П. Педагогические условия повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 398–405.
7. Стародубцев М. П., Сапсаева Т. В. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Человек и образование. 2022. № 2 (71). С. 71–77.

REFERENCES

1. Koneeva E. V. and Lvova T. G. (2020), "Students of the Moscow Aviation Institute on self-isolation during the coronavirus period 2020 - relation to myself, healthy lifestyle and physical culture", *Human capital*, No. 8 (140), pp. 188–199.
2. Lvova T. G. (2023), "Running ability online testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students in present-day conditions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 284–288.
3. Lvova T. G. (2023), "The use of running applications for mobile devices by students of Moscow Aviation Institute (National Research University) in the 2022-2023 academic year", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (223), pp. 262–265.
4. Shalavina A. S. (2023), "Beg - effektivnoe sredstvo priobshcheniya studentov k zdorovomu obrazu zhizni", *Modern problems of physical culture and sports*, materials of the XXVII All-Russian scientific and practical conference, Khabarovsk, 24-25 November 2023, Far East State Academy of Physical Training, pp. 297–301.
5. Mironov I. S., Pravdov M. A., Mitrofanova G. N. and Klevtsov A. A. (2023), "Attitude of first year medical university students to physical education classes", *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy*, No. 8, pp. 181–186.
6. Tertychny A. V. and Kizko A. P. (2023), "Pedagogical conditions for increasing students' motivation to engage in physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 398–405.
7. Starodubtsev M. P. and Sapsaeva T. V. (2022), "Organizational aspects of students' motivation for physical culture and sports", *Man and Education*, No. 2, pp. 71–77.

Поступила в редакцию 30.05.2024.

Принята к публикации 27.06.2024.