

УДК 796.034.2

**Мотивация занятий бегом студентов Московского авиационного института
осенью 2024 г. и ее влияние на результативность подготовки к тестам и
испытаниям ВФСК ГТО**

Львова Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Московский авиационный институт

Аннотация

Цель исследования – оптимизация учебного процесса в вузе путем анализа динамики мотивации студентов к самостоятельной беговой подготовке, в т.ч. к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО, а также анализ результативности выполнения учебных заданий студентками-женщинами.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, методы математической статистики, опрос в Google Forms. Опрошены студенты МАИ 1-3 курсов.

Результаты исследования и выводы. Выявлена тенденция снижения интереса студентов к бегу относительно такого же периода 2023-2024 уч. г., а также низкая результативность самостоятельных беговых тестов и испытаний у женщин. Только 42,3% студенток 1-3 курса выполняют все задания. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости уделять особое внимание мотивированию студентов к занятиям бегом и получению ими соответствующих знаний, умений и навыков в процессе обучения в вузе. Причины негативных тенденций снижения интереса к беговой подготовке и ухудшения ее качества в 2024 г. связаны как с изменением рынка беговых приложений для мобильных устройств, так и с недостаточно компетентным преподаванием физической культуры в школах и других образовательных учреждениях среднего звена.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, физическое воспитание студентов, комплекс ГТО, беговая подготовка, мотивация к занятиям бегом, самостоятельные занятия.

**Motivation for running activities among students of the Moscow aviation institute in
autumn 2024 and its influence on the effectiveness of preparation for tests and
examinations of the all-Russian complex "Ready for labor and defense"**

Lvova Tatyana Gennadyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Moscow Aviation Institute

Abstract

The purpose of the study is to optimize the educational process at the university by analyzing the dynamics of students' motivation for independent running training, including the completion of tests and trials of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex, as well as analyzing the effectiveness of completing educational assignments by female students.

Research methods and organization. The methods of analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, content analysis, methods of mathematical statistics, and surveys in Google Forms were utilized. Students of MAI from the 1st to 3rd years were surveyed.

Research results and conclusions. A trend has been identified indicating a decrease in students' interest in running compared to the same period of the 2023-2024 academic year, as well as low performance in independent running tests and trials among women. Only 42.3% of female students in the 1st to 3rd years complete all assignments. The results obtained indicate the necessity of paying special attention to motivating students to engage in running and acquiring the corresponding knowledge, skills, and competencies during their university education. The reasons for the negative trends in the decline of interest in running training and its quality deterioration in 2024 are associated with both changes in the market for running applications for mobile devices and insufficiently competent physical education teaching in schools and other secondary educational institutions.

Keywords: physical culture in higher education institutions, physical education of students, the "Ready for Labor and Defense" complex, running training, motivation for running activities, independent training.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – повышение эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» путем изучения динамики мотивации сту-

дентов к самостоятельной беговой подготовке в процессе учебных занятий и подготовке к выполнению тестов и испытаний ВФСК ГТО за 2024 год, а также анализа результативности выполнения учебных заданий студентками-женщинами.

Отношение студентов к физической культуре как к одной из учебных дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности является предметом постоянных исследований спортивных ученых. На динамику этого отношения, а также на повышение и понижение интереса к физкультурно-спортивным занятиям влияют различные группы факторов, которые также подлежат научному исследованию. Преподаватели надеются, что на занятия приходят высокомотивированные студенты, получившие успешное физкультурное образование в рамках среднего общего образования. Однако реальность отличается.

Еще до пандемии COVID-19 преподаватели вузов отмечали отрицательную динамику уровня физической подготовки студентов в течение учебного года. Например, в Самарской государственной сельскохозяйственной академии (СГСХА) в начале учебного года студентов с уровнем физической подготовленности ниже среднего было 20 %, а к концу – уже 28 % [1].

Отмечался недостаточный уровень подготовленности студентов первого курса. Преподаватели ОмГТУ, тестируя первокурсников по обязательным видам программы ВФСК ГТО (девушки), выявили, что для более чем 50% девушек выполнение нормативов ГТО в беговых видах оказалось затруднительным, а в беге на 2000 метров – для 56%. Успешность тестирования девушек на золотой, серебряный и бронзовый знак в беге на 2000 метров составила 10%, 16% и 18% соответственно [2].

Разработанные в период пандемии и постпандемийный период дистанционные и гибридные технологии обучения дали мощный толчок к развитию инновационных методик самостоятельных занятий студентов, направленных на компенсирование изначально низкого уровня физподготовки абитуриентов. Однако исследование эффективности дополнительных самостоятельных занятий, проведенное в Уральском государственном педагогическом университете, показало, что главным отрицательным моментом стало отсутствие самодисциплины и мотивации у студентов. Иногда часть студентов прекращали самостоятельные занятия, и единственной активностью по шагомеру становилась быстрая ходьба при переходе от одного места занятий к другому, пеший поход по магазинам и др. Улучшало ситуацию использование современных информационных интернет-технологий в самостоятельных занятиях, но многие описанные авторами приложения в настоящее время не актуальны или труднодоступны [3].

В большинстве случаев преподаватели вузов из года в год констатируют дисгармонию в уровне развития физических качеств студентов, тестируемую в соответствии с нормативами ВФСК ГТО VII и VIII ступеней. Так, анализ физической подготовки студентов Национального исследовательского университета (МЭИ) показал, что беговые тесты (100 м, 2000 м и 3000 м) у студентов демонстрируют отставание по сравнению с тестами на развитие силы и гибкости [4].

Таким образом, педагогическая ситуация для преподавателей высшей школы на данный момент является сложной. Это связано с отсутствием положительной динамики уровня физической подготовки студентов в течение учебного года, затруднениями в выполнении беговых тестов и испытаний ВФСК ГТО студен-

тами первого курса, отсутствием самодисциплины и мотивации при самостоятельных занятиях, традиционным отставанием студентов в беговых тестах и многими другими проблемами.

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 05.12.2024 г. по 10.01.2025 г. Респондентами выступили 112 студентов (бакалавриат, специалитет, базовое высшее), обучающихся в МАИ по дисциплине «Физическая культура» на кафедре физического воспитания в отделении ОФП в осеннем семестре 2024-2025 уч. г. Возраст большинства респондентов – 18-22 года (104 человека), младше 18 лет – 6 человек и 2 человека старше 22 лет. Было опрошено 86 студентов-мужчин и 26 студентов-женщин. Из них на первом курсе обучаются 49 человек, на втором – 40 человек, на третьем – 23 человека. Данные, полученные в результате анкетирования, были обработаны методами математической статистики и представлены в графической форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В каждом учебном семестре в программу занятий по физической культуре в отделении ОФП кафедры физвоспитания МАИ входят самостоятельные беговые занятия, которые являются частью программы тестирования и самотестирования физической подготовки, а также готовят студентов к сдаче тестов и испытаний ВФСК ГТО VII и VIII ступени. Урочная форма проведения беговых тестов и испытаний в нашем случае невозможна по организационным причинам.

В осеннем семестре 2024-2025 учебного года студентам предлагалось, используя беговые приложения для фиксации результатов, самостоятельно пробежать различные дистанции, коррелирующие с тестами и испытаниями ВФСК ГТО и беговым тестом Купера. После выполнения беговых тестов мы провели опрос студентов относительно их отношения к выполнению самостоятельных беговых заданий.

Положительное отношение выявлено у 35 человек (31,25% опрошенных). Они выбрали ответ, предполагающий, что им просто нравится бегать; еще в семье, школе (колледже, спортивном клубе) им привили подобное отношение, и эти студенты имеют опыт самостоятельных беговых тренировок. Аналогичные формулировки мы использовали в предыдущем опросе в осеннем семестре 2023-2024 учебного года [5].

Нейтрально относятся 63 человека (56,25%). Они выбрали ответ, предполагающий формальную необходимость выполнения беговых заданий для получения зачета по физкультуре. Эти студенты и ранее (в школе, техникуме и т.д.) выполняли беговые тесты, но их беговая подготовка недостаточно хороша; бег не вызывает у них положительных эмоций.

Отрицательное отношение выявлено у 14 студентов (12,50%). Эти студенты, как правило, сознательно уклоняются от выполнения беговых заданий, заранее организуя или придумывая причины для их игнорирования. Они ссылаются на отсутствие времени даже в выходные, на некомфортную погоду, на загруженность

по учебе, приносят справки о болезни и/или освобождении от бега, переносят выполнение заданий с сентября до тех пор, пока не выпадет снег и бег станет невозможным и т.д. Желание заниматься бегом полностью отсутствует. Ранее (в школе или других образовательных учреждениях) они также уклонялись от занятий по беговой подготовке под любыми предлогами.

Мы сравнили полученные результаты с аналогичным опросом, проводившимся в период с 15.12.2023 по 17.01.2024, где респондентами выступили 164 студента МАИ (бакалавриат, специалитет, базовое высшее) 1-3 курса [5] (рис. 1).

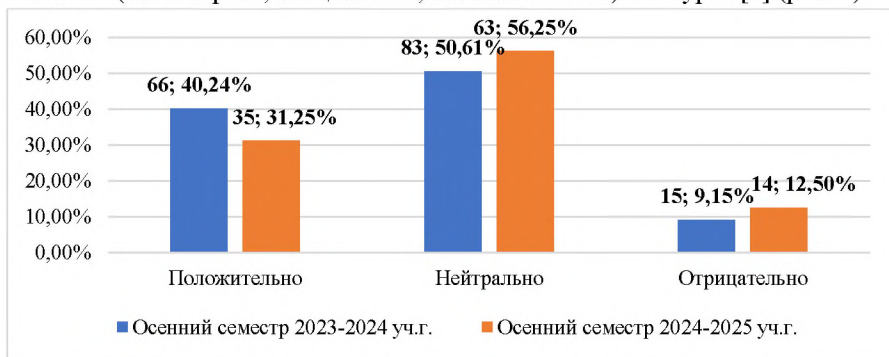


Рисунок 1 – Динамика изменения отношения к беговым заданиям студентов отделения ОФП кафедры физвоспитания МАИ в осеннем семестре в 2023-2024 гг.

Осенью 2023 года нейтрально к занятиям бегом относились 50,61% опрошенных, положительно – 40,24%, отрицательно – 9,15%. За прошедший год отношение студентов к беговой подготовке ухудшилось. В осеннем семестре 2024-2025 учебного года положительно к беговой подготовке относятся 31,25% опрошенных студентов против 40,24% в предыдущем учебном году. Нейтрально относятся 56,25% опрошенных против 50,61% в предыдущем году. Отрицательное отношение выразили 12,50% опрошенных против 9,15% в 2023-2024 учебном году. Снижение положительного отношения к бегу и беговым тестам и рост нейтрального отношения налицо.

Мы проанализировали результативность выполнения самостоятельных беговых заданий студентками 1-3 курсов осенью 2024 г. 26 студенток участвовали в тестировании физической подготовки на протяжении семестра. Тест Купера, с которого начинается тестирование, выполнили 20 студенток, или 76,9%. Тестовый бег на 1 км также выполнили 20 студенток, или 76,9%. Дистанцию 1,6 км преодолели 15 студенток (57,7%); тест 2 км выполнили 13 студенток, или 50%. Все 4 беговых теста завершили 11 студенток, или 42,3%. Беговые тесты не выполнили 6 человек, или 23%. Одна освобождена по причине плоскостопия; одна ссылается на то, что приехала учиться из региона, где бег не практикуется из-за погодных условий и у нее нет с собой беговой спортивной формы; одна ссылается на физически тяжелую работу после учебы; две студентки просто проигнорировали задания.

Используя метод случайной выборки, мы попросили несколько студенток подробнее рассказать об их отношении к бегу и беговым тестам и испытаниям.

Студентка 1 курса одного из инженерно-технических институтов МАИ, 18 лет: «Бег для меня – это преодоление своих трудностей через внешнюю преграду. С 10 лет сдаю нормативы ГТО, и бег – его незаменимая часть. Это время, когда я могу

побыть наедине с собой, привести в порядок мысли и наполниться энергией. Мне нравится чувствовать, как мое тело становится сильнее и выносливее, как улучшается настроение и самочувствие. Иногда это вызов самой себе, проверка на прочность, когда преодолеваю длинные дистанции и ставлю новые рекорды, а иногда – просто приятная прогулка в хорошем темпе. В любом случае, бег – это часть моей жизни, которая делает меня лучшей версией самой себя». Длинные дистанции в ее понимании – 3-5 км. До поступления в МАИ студентка училась в кадетском классе; физподготовка, включая прыжки с парашютом, соответствующая. Посещение занятий по физкультуре более 75%; результаты самотестирования: 1 км – 5:28, 1 миля – 7:34, 2 км – 9:40, тест Купера – 2380 м.

Студентка 2 курса, г. Москва, одного из инженерно-технических институтов МАИ, 19 лет: «Мне тяжело заставить себя заниматься физической активностью из-за неподготовленности. Первые несколько минут давались не так сложно, но потом приходилось усилием заставлять себя двигать ногами. Думаю, мне нужно поработать над выносливостью 😊. В школе бегали раз в неделю, но это не было особенно активно. Раз в неделю мы занимались на физкультуре сначала разминкой, а затем играли в волейбол. Беговая разминка тоже присутствовала, но её было мало – около 10 минут или меньше. Спортom вне школы я не занималась. Сейчас работаю официанткой после учёбы, и эта работа, наоборот, добавила мне физической активности». Студентка не выполняла беговые тесты под разными предлогами. Посещение занятий менее 50%.

Студентка 3 курса одного из инженерно-технических институтов МАИ, 20 лет: «Бег был обязательной частью школьной программы, но это были редкие пробежки на дистанции не больше 1 км. Тогда я поняла, что лучше всего бегать в компании единомышленников. Вне школы, летом, мы периодически бегали по спортивному стадиону по утрам с подругами. О беговых приложениях я узнала только в университете на занятиях физкультуры. Бегаю одна я неохотно, и с выносливостью у меня беда. Но в компании это весьма увлекательный досуг». Результаты бегового самотестирования: 1 км – 8:37; 1 миля – 12:37; 2 км – 15:35; тест Купера – 1875 м. Посещаемость занятий составляет 90 % на протяжении 5 семестров.

Включенные наблюдения и интервью студентов показывают, что физкультурное довузовское образование не справляется с беговой подготовкой школьников и учащихся других образовательных учреждений. Физкультурные знания, умения и навыки абитуриентов, а также их мотивация недостаточны; за время обучения в вузе исправить эту ситуацию в полной мере не удастся. Наибольших успехов в довузовской физической подготовке достигают специализированные образовательные учреждения, такие как кадетские классы, но в гражданский вуз такие абитуриенты поступают редко.

По нашим наблюдениям, наибольшую активность студенты проявляли в период пандемии COVID-19 и самоизоляции с весны 2020 года до первой половины 2022 года. Находясь на дистанционном обучении в самоизоляции и испытывая стресс и дефицит двигательной активности, студенты активно осваивали беговые приложения, делились в мессенджерах результатами забегов, а результативность выполнения беговых заданий приближалась к 100% [6]. В 2023-2024 годах интерес к самостоятельному бегу с фиксированием результата с помощью беговых приложений значительно упал, как и качество доступных в настоящее время приложений.

ВЫВОДЫ. Поскольку бег является одной из самых доступных для молодежи циклических локомоций, развивающих такие важные физические качества, как выносливость и быстрота, а также составляет главную часть батареи тестов и испытаний ВФСК ГТО, то мотивированию студентов к занятиям бегом и получению ими специализированных знаний, умений и навыков в этой области необходимо уделять особое внимание в учебном процессе на занятиях по физической культуре в высшей школе.

Негативные тенденции снижения интереса к беговой подготовке и ухудшение ее качества, наметившиеся в конце 2024 г., имеют под собой как организационно-технические причины, связанные с изменением рынка беговых приложений для мобильных устройств, так и социально-педагогические, связанные с недостаточно компетентным преподаванием физической культуры в школах и других образовательных учреждениях среднего звена. Студенты вузов являются наиболее сознательной и активной частью молодежи; представляется, что у других выпускников школ ситуация с самостоятельной беговой подготовкой еще хуже. Необходима углубленная специализированная работа по исправлению этой ситуации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Блинков С. Н. Анализ мониторинга физической подготовленности студентов в период учебного года // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 6. С. 60–62. EDN VERAFT.
2. Подготовка студентов к выполнению нормативов в обязательных испытаниях комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, В. Е. Павлов, Л. Г. Костикова. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p34-38 // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 9 (187). С. 34–37. EDN XTMYPY.
3. Тычкина К. А., Сегал И. В. Информационные технологии в организации самостоятельных занятий по физической культуре студентов вузов // *Педагогическое образование в России*. 2024. № 1. С. 130–140. EDN HIAJJD.
4. Оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО / Т. Ю. Маскаева, Е. Е. Пастушенко, Н. Б. Бриленок, В. В. Михайлов. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134 // *Культура физическая и здоровье*. 2024. № 3 (91). С. 134–139. EDN CEAENE.
5. Львова Т. Г. Отношение студентов Московского авиационного института к беговой подготовке // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2024. № 9 (235). С. 62–66. EDN ATJAHV.
6. Львова Т. Г. Беговая подготовка и тестирование беговых способностей студентов Московского авиационного института (национального исследовательского университета) в условиях дистанционного и гибридного обучения в 2020-2021 гг. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p243-250 // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 11 (201). С. 243–250. EDN UXREZY.

REFERENCES

1. Blinkov S. N. (2015), "Analysis of physical fitness monitoring of students during academic year", *Physical culture: upbringing, education, training*, No 6, p. 60–62.
2. Belova T. Y., Kovalchuk O. G., Pavlov V. E., Kostikova L. G. (2020), "Preparation of students for compliance with regulations in mandatory tests of the "Ready for Labor and Defense" complex (RLD)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 34–37.
3. Tychkina K. A. (2024), "Moscow Aviation Institute students' attitude to running training", *Pedagogical education in Russia*, No. 1, pp. 130–140.
4. Maskaeva T. Yu., Pastushenko E. E., Brilyonok N. B., Mikhailov V. V. (2024), "Assessment of physical fitness of students of 1-3 courses of Power Engineering Institute on the basis of standards of sports complex "Ready for Labor and Defense"", *Physical culture and health*, No. 3 (91), pp. 134–139.
5. Lvova T. G. (2024), "Moscow Aviation Institute students' attitude to running training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (235), pp. 62–66.
6. Lvova T. G. (2021), "Running training and running ability testing of Moscow Aviation Institute (National Research University) students during distance and blended learning in 2020-2021", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 243–250.

Информация об авторе:

Львова Т. Г., доцент кафедры физвоспитания, tatyana.lvova@mail.ru, ORCID: 0009-0006-3983-3300, SPIN-код: 9451-7899.

Поступила в редакцию 20.11.2024.

Принята к публикации 17.12.2024.