

# ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ НА ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. Н. Э. БАУМАНА В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

## THE EFFECT OF POSITIVE MOTIVATION ON THE DYNAMICS OF INDEXES OF PHYSICAL FITNESS BMSTU STUDENTS IN GROUPS OF SPORTS TRAININGS IN SWIMMING

**O. Markova**  
**Y. Khomyakova**  
**S. Bogatyreva**  
**M. Bulavenko**  
**T. Vasyuschenkova**

*Summary.* this article deals with the current problems of modern students arising from insufficient physical activity, as well as the importance of physical culture and sport in the preparation of specialists for professional activities. The increase of study load and stress inevitably leads to a deterioration of the health of young people, increase psychological stress, exacerbation of chronic and infectious diseases and cardiovascular pathologies. However, drawing the attention of students to regular sports activities, the negative aspects associated with extreme study loads should disappear. That is why the problem of studying the motivation to engage in physical culture and sports is very relevant. To solve this problem, the authors set a goal — to prove experimentally the correlation between the motivation for regular physical training and the dynamics of physical fitness indicators of students. In the furtherance of this goal the authors have been identified the task was to develop and experimentally validate a methodology for motivation for regular physical training and competitive activities for the improvement of indexes of physical fitness of students. The following research methods were used: analysis of special literature on the subject of research, pedagogical observation, questioning, standard methods of mathematical statistics. The research allowed identifying the essential aspects of motivation that influence the dynamics of indexes of physical fitness in groups of competitive swimming of Bauman Moscow State Technical University (BMSTU). The authors also presented the developed and adopted in the course of study table of mass swimming classes "I can swim", as a method of increasing motivation for training and competitive activity of students.

*Keywords:* sports motivation, evaluation funds, methods of motivation, healthy lifestyle, physical culture, sports, swimming, student sports.

**Маркова Ольга Александровна**

Преподаватель, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н. Э. Баумана  
markovaoa75@mail.ru

**Хомякова Юлия Юрьевна**

Преподаватель, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н. Э. Баумана

**Богатырева Светлана Сергеевна**

Старший преподаватель, Московский  
Государственный Технический Университет  
им. Н. Э. Баумана

**Булавенко Марина Григорьевна**

Преподаватель, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н. Э. Баумана

**Васющенкова Татьяна Стефановна**

К.п.н., доцент, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н. Э. Баумана

*Аннотация.* в данной статье рассмотрены актуальные проблемы современных студентов, возникающие при недостаточной физической нагрузке, а также значение физической культуры и вида спорта при подготовке специалистов к профессиональной деятельности. Увеличение учебной нагрузки и стрессовых ситуаций неизбежно приводит к ухудшению здоровья молодёжи, росту психологического напряжения, обострению хронических и инфекционных заболеваний, сердечно — сосудистых патологий. Однако если привлечь внимание студентов к регулярным занятиям спортом, негативные моменты, связанные с чрезмерными учебными нагрузками, должны исчезнуть. Именно поэтому проблема изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом весьма актуальна.

Для решения этой проблемы авторами была поставлена цель — экспериментально обосновать взаимосвязь между мотивацией к регулярным занятиям физической культурой и динамикой показателей физической подготовленности студентов.

Для решения поставленной цели авторами была определена задача — разработать и экспериментально обосновать методику повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой и соревновательной деятельностью в ВУЗе для улучшения показателей физической подготовленности студентов. В работе применялись следующие методы исследования: анализ специальной литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, анкетирование, стандартные методы математической статистики. Проведенное исследование позволило выявить необходимые аспекты мотивации, влияющие на динамику показателей физической подготовленности студентов МГТУ им. Н. Э. Баумана в группах спортивной подготовки по плаванию. Также авторами была представлена разработанная и внедренная в учебную программу таблица массовых разрядов по плаванию



**В**ыпускники МГТУ им. Баумана высоко востребованы на рынке труда, поэтому качество подготовки специалистов играет ключевую роль в будущем успехе и развитии молодого выпускника. Но современный малоподвижный образ жизни студенчества неизбежно приводит к ухудшению здоровья молодёжи. Именно поэтому проблема изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом весьма **актуальна**.

**Цель исследования** — экспериментально обосновать взаимосвязь между мотивацией к регулярным занятиям физической культурой и динамикой показателей физической подготовленности студентов.

Для решения поставленной цели нами была определена **задача** — разработать и экспериментально обосновать методику повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой и соревновательной деятельностью в ВУЗе для улучшения показателей физической подготовленности студентов.

В работе применялись следующие **методы исследования**: 1. Анализ специальной литературы по теме исследования; 2. Педагогическое наблюдение; 3. Анкетирование; 4. Стандартные методы математической статистики.

Процесс физического воспитания в МГТУ им. Н.Э. Баумана непрерывно совершенствуется. Новая учебная программа и нормативные документы регламентируют не только деятельность преподавателей, но и способствуют проведению мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов. Эффективность такой системы происходит благодаря созданию высокого уровня мотивации у студента на каждом этапе спортивной подготовки.

На первом этапе приоритетными становятся мотивы, включающие осознанное желание к занятию плаванием, потребность в движении и физическом самосовершенствовании. Право заниматься выбранным по желанию видом спорта в группах спортивного подготовительного отделения получают студенты на втором курсе, но при выполнении контрольных нормативов по физической подготовленности во втором семестре первого курса на оценку не ниже «хорошо» и «отлично», [13, с. 2].

«Умею плавать» МГТУ им Н.Э. Баумана, как метод повышения мотивации к тренировочной и соревновательной активности студентов.

*Ключевые слова:* спортивная мотивация, фонд оценочных средств, методы мотивации, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, плавание, студенческий спорт.

Исследователями замечено, что физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации, [9, с. 148–170, 17, с. 112, 20, с. 86–89]. Следовательно, важную роль в формировании дальнейшей мотивации имеет результат. А способность к самореализации в избранном виде спорта, проявлению своих потенциальных возможностей заложена в соревновательной деятельности. Поэтому на втором этапе, т.е. в процессе обучения, планируются спортивные мероприятия, которые способствуют проявлению такого успеха, [3, с. 272, 4, с. 62–64, 10, с. 35–40, 11, с. 170, 14, с. 10–12, 15, с. 51, 16, с. 112, 18, с. 82, 19, с. 124–184]. Один из немногих путей, где студенты могут добиться определенных результатов, становятся соревнования в избранном виде спорта. Именно поэтому им уделяется особенное внимание.

Однако, согласно статистике соревнований МГТУ им. Н.Э. Баумана по плаванию за 2012–2014 учебные года, динамика количества участников свидетельствовала о низкой активности студентов. Это и стало актуальной проблемой исследования.

На первом этапе исследования нами был проведен анализ протоколов соревнований по плаванию МГТУ им. Н.Э. Баумана на самой популярной дистанции 50 м вольным стилем у юношей за последние три года (таблица 1).

Данные в таблице свидетельствуют о том, что несмотря на увеличение количества студентов в группах спортивной подготовки, процент участников в соревнованиях становится ниже (2012 уч. год — 121 участник, 16,6% от числа занимающихся; 2013 уч. год — 102 уч. (13,2%); 2014 уч. год — 84 уч. (9,9%)). Проводя анализ результатов выполнения квалификационных разрядов, было замечено, что количество студентов, выполнивших норматив 1 и 2 разрядов, практически не снизился (2012 г.— I разряд — 5чел, II разряд — 23чел; 2013 г.— I разр-9чел, II разряд — 25чел; 2014г- I разряд- 7чел, II разряд- 24чел). Однако, берем во внимание, что в соревнованиях принимают участие члены сборной команды МГТУ, и стабильность результатов принадлежит им. А вот показатель выполнения требований 3 разряда значительно снизился с 37,2% от общего числа участников соревнований до 28,5%. Количество студентов, оставшихся без разряда при участии в соревнованиях, также снизилось

Таблица 1. Сравнительные данные участия студентов спортивно-подготовительного отделения в соревнованиях МГТУ им. Н.Э. Баумана по плаванию с 2012 по 2014 уч. год

год исследования	кол-во студентов на отделении	кол-во участников соревнований	1 разряд и выше	2 разряд	3 разряд	без разряда
2012	727 (100%)	121 (16,6%)	5(4,13%)	23(19,01%)	45(37,2%)	48(39,6%)
2013	775 (100%)	102 (13,2%)	9(8,82%)	25(24,51%)	41(40,2%)	27(26,7%)
2014	846 (100%)	84 (9,9%)	7(8,33%)	24(28,57%)	24(28,5%)	29(34,5%)

Таблица 2. Таблица массовых разрядов «Умею плавать» МГТУ им. Н.Э. Баумана по плаванию

Дистанция	1 ступень МГТУ Умею плавать		2 ступень МГТУ Умею плавать		3 ступень МГТУ Умею плавать	
	М	Ж	М	Ж	м	Ж
Вольный стиль 50м	36,00	40,50	46,00	50,50	56,00	1:00,00
Вольный стиль 100м	1:25,00	1:35,00	1:45,00	1:55,00	2:05,00	2:14,00
На спине 50м	42,50	48,00	52,50	58,00	1:02,50	1:08,00
На спине 100м	1:35,50	1:47,00	1:58,00	2:10,00	2:18,00	2:30,00
Брасс 50м	46,00	52,50	56,00	1:02,50	1:06,00	1:12,50
Брасс 100м	1:46,00	2:08,00	2:05,00	2:18,00	2:25,00	2:39,00
Баттерфляй 50м	39,00	44,50	49,00	54,50	59,00	1:04,50
Баттерфляй 100м	1:32,00	1:44,00	1:51,00	2:03,00	2:11,00	2:23,00

Таблица 3. Сравнительные данные участия студентов спортивно-подготовительного отделения в соревнованиях МГТУ им. Н.Э. Баумана по плаванию с 2015 по 2017 уч. год

год исследования	кол-во студентов на отделении	кол-во участников соревнований	1 разряд и выше	2 Разряд	3 разряд	ступени МГТУ
2015	921(100%)	134 (14,5%)	6(4,5%)	32(23,9%)	32(23,9%)	64(47,7%)
2016	865(100%)	138(15,9%)	4(2,8%)	31(22,4%)	37(26,8%)	66(47,8%)
2017	942(100%)	206(21,8%)	6(2,9%)	33(16%)	36(17,4%)	131(63,5%)

с 48 до 29 человек. Исследования показали, что количество участников в соревнованиях по плаванию резко снижается. На фоне полученных данных обозначилась проблема, почему это происходит?

С целью выявления причин низкой мотивации студентов было проведено письменное анкетирование. Выявлено, что отказ от участия в соревнованиях связан с отрицательными эмоциями — переживаниями и неуверенностью в собственных силах, а также сложностью выполнения требований разрядных нормативов по плаванию. Как следствие, низкий уровень мотивации снижает уровень двигательной активности. Таким образом, выявлена взаимосвязь между мотивацией и динамикой спортивных результатов.

Чтобы не потерять значимость занятий в избранном виде спорта — необходимо было предпринимать меры

в данном направлении, [1, с. 179, 2, с. 272, 5, с. 512, 6, с. 352, 7, с. 287, 8, с. 24–41, 12, с. 256].

Для этого в 2014 году была разработана таблица массовых разрядов «Умею плавать» МГТУ им. Н.Э. Баумана по плаванию, которая позволила расширить диапазон выполнения разрядных нормативов на отделении плавания (таблица 2).

Введение ступеней МГТУ им. Н.Э. Баумана способствовало активному росту соревновательной деятельности у студентов. Процент участников соревнований с 2015 года к 2017 году увеличился с 14,5% до 21,8% от общего количества обучающихся на отделении (таблица 3). А уровень потенциально способных студентов выполнить разрядные нормативы по плаванию в соревнованиях повысился с 57 человек (42,5% от общего числа участников) до 109 (52,9%) человек.

## ВЫВОДЫ

Разработанная нами система мотивации и внедрение в учебную программу по плаванию массовых разрядов «Умею плавать» МГТУ им. Н.Э. Баумана активизирует студентов к регулярным занятиям избранным видом спорта. Проведенное исследование позволило выявить необходимые аспекты мотивации, влияющие на динамику показателей физической подготовленности студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана в группах спортивной подготовки по плаванию. Нам удалось повы-

сить процент участников соревнований с 2015 года к 2017 на 7,3% от общего количества обучающихся на отделении спортивно-подготовительного плавания. А уровень потенциально способных студентов выполнить разрядные нормативы по плаванию повысился на 10,4%. Полученные данные необходимо учитывать при создании учебной программы в спортивно-подготовительных группах, так как это поможет эффективно реализовать процесс физического воспитания в ВУЗе и формировать у студентов осознанную мотивацию к занятиям физкультурой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации: моногр. / Г. Д. Бабушкин Е. Г. Бабушкин. — Омск, 2000. — 179 с.
2. Горбунов, Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 45 с.
3. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность. М., Политиздат, 1978. 272 с.
4. Иванников, В. А., Шляпников, В. Н. Волевая регуляция и здоровый образ жизни // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». Том 2. Раздел «Здоровье нации и образование». М., 2008. С. 62–64.
5. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.
6. Ильин, Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
7. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
8. Ильин, Е. П. Сущность и структура мотива / Е. П. Ильин // Психологический журнал. — 1995. — № 2. — С. 27–41.
9. Ильинич, В. И. «Физическая культура студента» Учебник для Вузов. М.: Гардарики, 2007. — 380 с.
10. Крикунова, М. А., Саламатова, Е. Г., Корсакова, Т. В. Мотивация занятий физической культурой и спортом: метод. пособие. Саратов, 2010. — 180 с.
11. Леготкин, А. Н. Улучшение физического состояния студентов технического вуза в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности / А. Н. Леготкин, Н. И. Медведкова. — Пермь.: Перм. гос. техн. ун-т, 2006. — 170 с.
12. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. — М.: Просвещение, 1990. — 256 с.
13. Нечушкин, Ю. В., Захарова, Н. А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для направлений подготовки бакалавриата и специальностей специалитета. Москва, 2012–2017. — 18 с.
14. Панков, Д. Д. Состояние здоровья школьников выпускных классов (данные профилактических осмотров) / Д. Д. Панков, Т. Б. Панкова // Рос. педиатр. журн. — 2006. — № 6. — С. 10–12.
15. Румба, О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / О. Г. Румба — СПб., 2011. — 51 с.
16. Сизова, Н. В., Семиглазова Е. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой: Сборник научных трудов Перспективы развития науки в области педагогики и психологии/Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Челябинск, 2014. 65 с.
17. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 112 с.
18. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом: учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин — Омск: Омский гос. ин-т сервиса, 2011. — 82 с.
19. Ханин, Ю. Л. Проблемы мотивации в спорте / Ю. Л. Ханин // Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрин. — М.: ФИС, 1980. — С. 124–184.
19. Ханин, Ю. Д. Психология общения в спорте / Ю. Д. Ханин. — М.: ФИС, 1980. — С. 86–89.

© Маркова Ольга Александровна ( markovaoa75@mail.ru ), Хомякова Юлия Юрьевна,  
Богатырева Светлана Сергеевна, Булавенко Марина Григорьевна, Васющенкова Татьяна Стефановна.  
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»