

teta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 145, No. 3, pp. 220-223.

5. Terekhina, R.N., Kryuchek, E.S., Medvedeva, E.N., Viner-Usmanova, I.A. and Dveyrina, O.A. (2019), "Ratio of forces on the European gymnastic scaffold in 2019", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 173, No. 7, pp. 208-212.

Контактная информация: irinastep25@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2020

УДК 796.011.3

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСРЕДСТВОМ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Елена Юрьевна Сысоева, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва

Аннотация

В данной статье рассматривается общее состояние здоровья и физической подготовленности школьников и молодежи в Российской Федерации, определенная часть которых вливается в студенческие ряды вузов страны. Анализируются усилия представителей органов власти по преодолению негативной тенденции ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения путем внедрения в повседневную жизнь апробированного ранее комплекса «ГТО», как одного из действенных мер по привлечению населения к активным занятиям физической культуры и спортом. На основе проведенного исследования на базе Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова выявлены основные мотивационные моменты, которые способствуют привлечению студентов к активным занятиям физической культурой и спортом. Аргументированно показан рост физической подготовленности студентов, постоянно занимающихся в рамках учебных занятий, и их степень подготовленности к сдаче норм комплекса «ГТО».

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическое развитие, здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p428-434

MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE LESSONS BY PREPARING FOR THE GTO

Elena Yurievna Sysoeva, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

This article examines the general state of health and physical fitness of schoolchildren and young people in the Russian Federation, a certain part of which joins the student ranks of universities in the country. The article analyzes the efforts of government representatives to overcome the negative trend of deterioration of health, physical development and physical fitness of various groups of the population by introducing the previously approved "GTO" complex into everyday life as one of the effective measures to attract the population to active physical culture and sports. Based on the research conducted at the Plekhanov Russian University of Economics, the main motivational factors that contribute to attracting students to active physical culture and sports are identified. The growth of physical fitness of students who are constantly engaged in training sessions, and their degree of readiness to pass the standards of the "GTO" complex is shown in a reasoned manner.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex GTO, physical development, health, physical education, healthy lifestyle, motivation.

ВВЕДЕНИЕ

В Российской Федерации две трети подростков уже страдают от хронических болезней, практически 50 процентов подрастающего поколения имеют отклонения в разви-

тии, особенно связанные с опорно-двигательным аппаратом. И значительная часть этих школьников становится студентами, а после окончания вузов одной из тех социальных групп, которые определяют жизнеспособность нации. На фоне ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности проблема повышения заинтересованности различных групп населения в занятиях физической культурой является особенно востребованной сегодня.

Исследование влияния системы комплекса «ГТО» на физическое развитие подростков (в частности школьников и студентов) и их мотивацию в развитии возможностей собственного тела бесспорно является одной из наиболее значимых тем в современной системе образования. Если рассматривать вопрос возникновения данного явления в современной России, то корни программы идут в 30-е годы СССР, а сама аббревиатура «ГТО» обозначает: «Готов к труду и обороне». На момент введения единые критерии оценки физической подготовленности молодежи создавались для повышения подготовленности граждан в целом, что, в конечном итоге, было нацелено на подготовку более квалифицированных и всесторонне развитых военных кадров. На тот момент дополнительной мотивации для прохождения и соблюдения задекларированных норм не требовалось, ведь общественное одобрение и признание действовали лучше любых сторонних стимулов, а приверженность общей национальной идее придавало этим усилиям значимость. Но по мере изменения уклада и ценностей, продвигаемых обществом, поменялись и рычаги воздействия на молодое поколение.

Современная Россия вернулась к апробированным средствам укрепления здоровья нации, сохранения уровня его физической подготовленности спустя двадцать три года. Принятое решение о возобновлении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») [6] должно способствовать использованию возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Цель исследования: провести анализ основных мотивационных аспектов, способствующих привлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также разработка предложений по формированию мотивации у студентов к сдаче норм комплекса «ГТО» в рамках учебных занятий.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках данного исследования были использованы методы экономико-статистического и факторного анализа, экспертных оценок, социологического опроса, анализ научных источников по проблемам физической культуры и спорта.

Информационной базой исследования послужили нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта, публикации в авторитетных отечественных периодических изданиях, электронный контент российских интернет-порталов, социологические опросы студентов, проведенные в Российском экономическом университете имени Г.В. Плеханова.

На первом этапе, на основе использования теоретико-эмпирических методов, экономико-статистического анализа была выявлена негативная тенденция ухудшения общего состояния здоровья россиян, снижение физической подготовленности населения. Для современного российского обывателя спорт является лишь зрелищем, а потребность занятий физической культурой канула в прошлое.

В ходе второго этапа исследования важное внимание было уделено анализу использования мотивационных возможностей принятого комплекса «Готов к труду и обороне» в высшем учебном заведении, а также имеющих место точек зрения отечественных ученых на мотивы занятий физической культурой и спортом студентов. Опираясь на выявленные особенности и учитывая мнения экспертов, в ходе третьего этапа было прове-

дено научное исследование среди студентов первых, вторых и третьих курсов Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, направленное на выявление уровня мотивации к занятиям физической культурой, выполнению норм комплекса «ГТО» и уровня физической подготовленности. Одной из составляющих цели исследования являлась разработка предложений по формированию мотивации у студентов к сдаче норм комплекса «ГТО», которая решалась через реализацию ряда задач, а именно, анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, мониторинг физической подготовленности студентов в соответствии с нормами «ГТО», определение путей совершенствования системы мотивации студентов для выполнения норм комплекса «ГТО». И на заключительном этапе, на основе проведенного исследования, были сделаны обобщающие выводы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно исследованиям, 30 процентов взрослого населения России страдает от избыточного веса, и ситуация за отчетный период имела сугубо негативную тенденцию [5, 13]. Данная проблема присуща всему миру. Такой тренд задан в связи с цифровизацией и автоматизацией человечества, вследствие чего объем ежедневной физической нагрузки неуклонно падает. Ещё в «недавнем прошлом» население нашей страны активно принимало участие во всесоюзных кроссах, сдавало нормы комплекса «ГТО».

Память «недавнего прошлого» у народов России, как показало проводимое исследование, жива. С момента введения комплекса «ГТО» в российский период истории (2014 год) [6], количество зарегистрированных участников комплекса составляло лишь два миллиона человек, то в 2019 году их численность достигла двенадцати миллионов трехсот тысяч [14]. В то же время удалось сдать установленные нормативы комплекса «ГТО» только трем миллионам тремстам тысячам человек (<https://tass.ru/sport/7519819>). Также отмечается тенденция увеличения доли учащихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, которая достигла 76 процентов. Данный тренд обусловлен повышением осознанности молодых людей и их соответствующей вовлеченности в процесс занятий физической культурой и спортом.

Тенденция сохраняется и в развитии информированности населения в отношении необходимости занятий физической культурой и спортом и пользы сдачи норм комплекса «ГТО». В ходе одного из научных экспериментов была взята выборка 90 подростков в возрасте 14–15 лет [8]. С детьми и их родителями были проведены образовательные беседы и семинары, поставлено наблюдение над процессами обучения и посещаемостью учащимися занятий физической культуры. По итогам данного исследования, процент заинтересованности и осведомленности родителей о физическом здоровье детей вырос более чем на 20%, а у самих школьников наблюдается резкий рост посещения внеклассных форм организации физического воспитания (с 33,9 до 83,9%).

Согласно приведенным выше данным, можно отметить, что основная причина нигилизма по отношению к собственному здоровью у людей вызвана не только отсутствием мотивации, но и низкой информированностью и отсутствием культуры «здорового образа жизни». Комплекс «ГТО» призван доносить ценность и необходимость физических нагрузок для каждого человека, тем самым мотивирую молодое поколение заниматься собой.

Необходимость активного развития комплекса «ГТО» [9] и его становления, как одного из основных элементов «системы здорового образа жизни», активно поддерживается не только спортивными общественными организациями, но и широкой общественностью страны. Анализ готовности наших граждан к «труду и обороне» [1, 2] указывает на необходимость введения «обязательности» сдачи норм комплекса «ГТО» [7, 11], формирования модели внедрения комплекса «ГТО» в целях укрепления «здоровья нации» [4, 10] и приобщения её к занятиям физической культурой и спортом, и в том числе» студен-

тов [3].

Для оценки сформированности мотивации занятий физической культурой и спортом у студентов Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова был проведен анализ их посещаемости занятий по физической культуре. Проведенное социологическое исследование среди 147-ми студентов позволило выявить основные мотивационные аспекты занятий физической культурой и спортом. Ими оказались: заинтересованность студентов в «сохранении и укреплении здоровья», «потребность в физическом совершенствовании» и «необходимость получения зачета».

По результатам проведенного социологического опроса студентов были получены следующие результаты по мотивационным показателям: «сохранение и укрепление здоровья» – в начале года 44,2% студентов в качестве основного мотивационного аспекта занятий физической культурой и спортом назвали этот показатель, а в конце учебного года он вырос до 49,48%; соответственно показателю «потребность в физическом совершенствовании» в начале учебного года было отдано предпочтение 21,2% студентов, а в конце учебного года также наблюдался существенный рост до 28,27%; а показатель «необходимость в получении зачета» остался примерно на одном и том же уровне (в начале года – 31,1%, и 31,2% в конце учебного года). Данные социологических исследований приведены на рисунке 1.

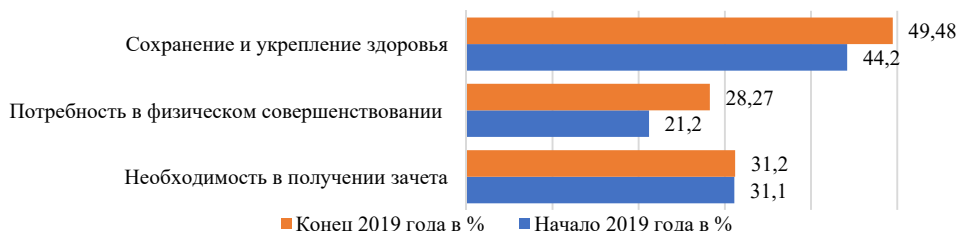


Рисунок 1 – Мотивационные аспекты занятий физической культурой и спортом студентов

Степень физической подготовки студентов в соответствии с нормами комплекса «ГТО» в начале и в конце учебного года, которая была выявлена в ходе анкетирования, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Степень подготовленности студентов к сдаче норм ГТО в начале и в конце учебного 2019 года

Показатели	Начало 2019 года, %	Конец 2019 года, %
Бег 100 метров	11	15
Бег 3 километров	4	4
Подтягивание из виса на высокой перекладине	19	28
Рывок гири 16 кг	16	26
Наклон вперед из положения стоя	19	28
Плавание на 50 метров	40	44

Сравнение уровня физической подготовленности студентов, достигнутой в ходе систематического проведения занятий по физической подготовке в течении учебного года, с нормативами комплекса «ГТО» показало, что к концу периода обучения студентов, готовых к сдаче норм «ГТО», стало на несколько процентов больше.

Возросли и результаты осознания студентами необходимости выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО», с 15,35 до 49,2 процентов. Многие респонденты признались, что занятия физической культурой мотивировали их задуматься о сдаче комплекса «ГТО». Изначально они испытывали потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья, а в последствие потребность в достижении определенного результата и подтверждении этого результата. Численность желающих получить значки «ГТО» выросло с 11,3 до 30,9% (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели осознания важности сдачи норм комплекса «ГТО» и желания сдачи комплекса в начале и конце 2019 года

	Начало 2019 года, в%	Конец 2019 года, в%
Студенты, которые осознают важность сдачи нормативов комплекса «ГТО»	15,35	49,2
Студенты, желающие получить значок «ГТО»	11,3	30,9

Также студентам предложили выбрать, какие изменения на занятиях физической культурой стали бы мотивом к сдаче комплекса «ГТО». Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Варианты совершенствования системы мотивации студентов для выполнения норм комплекса «ГТО»

Варианты	Показатели опроса в%
Вручение грамоты активного студента и место на доске почета	4
Дополнительные баллы на занятиях	21
«Дни ГТО», носящие учебно-развлекательный характер	6
Получение оценки «отлично» в случае сдачи норм комплекса «ГТО»	53
Внедрение рейтинга успеваемости в соответствии с нормами комплекса «ГТО»	10

ВЫВОДЫ

Таким образом, на основании полученных результатов в ходе исследования, можно сделать следующие умозаключения:

1. В настоящее время, в основном, только декларируются возможности принятого комплекса «ГТО» для формирования мотивации активного занятия физической культурой и спортом населения и, в том числе, таких социальных групп как школьники-старшеклассники и студенты вузов. При возможности абитуриентам, сдавшим нормы комплекса «ГТО» 10-ти поощрительных баллов при поступлении в вуз, они получают лишь один. Поэтому они в большей степени затрачивают время на занятия с репетиторами, приобщаясь к неподвижному образу жизни. Вузы не торопятся реализовывать эту возможность. Также и во всевозможных рейтингах профессорско-преподавательского состава вузов отсутствуют эти показатели, которые могли бы его мотивировать к активным занятиям физической культурой и спортом.

2. Проведенные социологические исследования среди студентов первого, второго и третьего курсов РЭУ имени Г.В. Плеханова показали положительное влияние занятий физической культурой в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» на осознание студентами потребности «сохранения и укрепления здоровья» (рост составил 5,28%. С 44,2% в начале года обучения до 49,48% в конце года обучения), а также «в физическом совершенствовании» (рост составил 7,07%. С 21,2% в начале года обучения до 28,27% в конце года обучения). Это позволяет утверждать, 76,75% (49,48% + 28,27%) из числа опрошенных в ходе социологического исследования позитивно относятся к одному из аспектов «здорового образа жизни» – занятиям физической культурой, а также тот неоспоримый факт, что учебные занятия, проводимые со студентами, уже сами непосредственно формируют их мотивацию занятий физической культурой и спортом и эту тенденцию следует закреплять. В то же время, следует отметить, что одним из основных мотивов занятий физической культурой у студентов университета остается «необходимость получения зачета» по физической культуре (31,1% в начале года обучения и соответственно 31,2% в конце года обучения), что должно вызывать серьезную озабоченность у всех заинтересованных сторон, как у руководства вуза и преподавателей, так и у студентов, в полной мере не осознавших необходимость систематическими занятиями физической культурой и спортом.

3. Полагаем, что максимально эффективным способом мотивации студентов сдачи норм комплекса «ГТО», которое немислимо без систематических занятий физической культурой и спортом, на основании проведенного исследования, могло бы стать занятие

студентов по индивидуальному плану без посещения учебных занятий по расписанию занятий. В тоже время, студентами, в качестве мотивации, рассматривается возможность получения дополнительных баллов и оценки «отлично» (53%. См. социологические данные опроса в табл. 3) в случае сдачи ими норм комплекса «ГТО».

4. Занятия физической культурой и спортом как элемента «здорового образа жизни» и свидетельство обладания «золотого» / «серебряного» / «бронзового» значка должны стать модным трендом среди студентов. Учебная программа по «физической культуре» студентов вуза должна быть соотнесена с нормативами комплекса «Готов к труду и обороне», так как она способствует формированию активно положительного отношения молодежи к физической культуре и спорту, повышению их физической подготовки и результативности к сдаче нормативов комплекса «ГТО». Это дает возможность укреплять здоровье учащейся молодежи, что будет способствовать формированию на базе хорошего физического состояния профессиональных компетенций.

5. Создание благоприятных условий для формирования мотивации у студентов к сдаче нормативов «ГТО» является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы невозможно без участия руководства и преподавателей университета, которые также должны быть мотивированы не только осознанием и духовной потребностью ведения систематических личных занятий физической культурой и спортом, но и определенными конкретными критериями в действующем рейтинге (сдачей норм «ГТО») преподавателей университета.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блинков, С.Н. О готовности студентов к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 102–104.
2. Биктуганов, Ю.И. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» / Ю.И. Биктуганов, А.Г. Вихрева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 10–14.
3. Волюнкина, А.В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении: введение поощрений / Волюнкина А.В., Шемятихин В.А. // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 22–25.
4. Роль и значение ГТО в современном обществе / П.Я. Дугнист, Е.М. Колпакова, Е.В. Романова, О.О. Назаров // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 11–24.
5. Коданева, Л.Н. Динамика состояния здоровья студентов, занимающихся спортом / Л.Н. Коданева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 66.
6. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (ред. от 29.11.2018) // Гарант : [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 01.01.2020).
7. Русинова, М.П. Проблемы привлечения взрослого населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО / М.П. Русинова, Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 4. – С. 158–162.
8. Садыкова, С.В. Роль и значение ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников / С.В. Садыкова, А.А. Кузьмин // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – URL : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27308> (дата обращения: 01.01.2020).
9. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания обучающихся в вузе / Т.Е. Сими́на, В.В. Логачёва, Т.А. Ведищева, Т.А. Качалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 206–209.
10. Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 100–103.
11. Маев, С. Сдача норм ГТО должна быть обязательной / С. Маев // Вечерняя Москва. – 2013. – 8 апреля. – URL : <http://www.vm.ru/news/2013/04/08/glava->

dosaafsergejmaevsdachabitobyazatelnoj-191038 (дата обращения: 22.04.2020).

12. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – URL : <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 24.04.2020).

13. Пичугина, Е. Россия вышла на 4-е место по количеству страдающих ожирением жителей / Екатерина Пичугина // Московский комсомолец. – 2015. – 15 июня – URL : <https://www.mk.ru/social/2015/06/15/rossiya-vyshla-na-4e-mesto-po-kolichestvu-stradayushhikh-ozhireniem-zhiteley.html> (дата обращения: 22.04.2020).

REFERENCES

1. Blinkov. S.N. (2017), “On the readiness of students to meet the requirements of the All-Russian physical culture and sports complex GTO”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 102–104.
2. Biktuganov, Yu.I. and Vikhreva, A.G. (2014), “The Importance of preparing and passing the standards of the all-Russian sports complex “Ready for work and defense” (GTO) in the implementation of the program of the Sverdlovsk region “Training of youth for military service in the Sverdlovsk region until 2020”, *Pedagogical education in Russia*, No. 9, pp. 10-14.
3. Volynkina, A.V. and Shemyatikhin, V.A. (2014), “Model of GTO implementation in higher education: introduction of incentives”, *Pedagogical education in Russia*, No. 9, pp. 22-25.
4. Doglist, P.Ya., Kolpakov, E.M., Romanova, E.V. and Nazarov, S.A. (2015), “The Role and importance of TRP in modern society”, *Human health, theory and methodology of physical culture and sport*, No. 1, pp. 11-24.
5. Kodaneva, L.N. (2019), “Dynamics of the state of health of students engaged in sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 66.
6. Decree of the Government of the Russian Federation of 11.06.2014 No. 540 (ed. from 29.11.2018) “On approval of the Regulations on the all-Russian sports complex “Ready for work and defense” (GTO)”, available at: <https://base.garant.ru/70675222/>.
7. Rusinova, M.P. and Yugova, E.A. (2019), “Problems of attracting the adult population to meet the standards of the WFSK GTO”, *Pedagogical education in Russia*, No. 4, pp. 158-162.
8. Sadykova, S. V. and Kuzmin, A.A. (2017), “The Role and significance of TRP in the formation of motivation for physical culture and sports among schoolchildren”, Modern problems of science and education. No. 6, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27308>.
9. Simina, T.E., Logacheva, V.V., Vedishcheva, T.A. and Kachalova, T.A. (2019), “Popularization of the all-Russian sports complex “Ready for work and defense” in the system of physical education of students at the University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. No. 8 (174), pp. 206-209.
10. Yugova E.A. (2015), “Introduction of the TRP system as a factor in the development of health saving competence”, *Pedagogical education in Russia*, No. 1, pp. 100-103.
11. Maev S. (2013), “Delivery of TRP standards should be mandatory”, *Vechernaya Moskva*, April 8, available at URL: <http://www.vm.ru/news/2013/04/08/glava-dosaafsergejmaevsdachabitobyazatelnoj-191038> (accessed: 04/22/2020).
12. Website of the all-Russian sports complex “Ready for labor and defense”, available at: <https://www.gto.ru/>.
13. Pichugina, Catherine (2015), “Russia took the 4th place in the number of obese residents”, *Moskovsky Komsomolets*, June 15, available at: <https://www.mk.ru/social/2015/06/15/rossiya-vyshla-na-4e-mesto-po-kolichestvu-stradayushhikh-ozhireniem-zhiteley.html>.

Контактная информация: alenka.sy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2020

УДК 796.011.3

РОЛЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Елена Юрьевна Сысоева, старший преподаватель, Елена Григорьевна Стадник, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г.