

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ ПРИ ВНЕДРЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО  
В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**  
**Motivation of students to physical culture and sports in the process of the introduction  
of the GTO complex in secondary special educational institutions**

**Ю. А. Яковлева**, преподаватель,  
**С. В. Антонов**, кандидат педагогических наук,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
Уральского государственного аграрного университета  
(г. Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, д. 42)

*Рецензент:* Г. Л. Миронова, кандидат биологических наук

**Аннотация**

В работе определялась степень мотивации к занятию физической культурой, выполнению норм ГТО и физическая подготовленность по нормам ГТО. Негативные моменты со здоровьем и физической подготовленностью студентов должны исчезнуть, если привлечь их внимание к подготовке и сдаче норм ГТО. В 1990-х гг. традиции советского физкультурного оздоровительного движения и массового спорта были забыты и потеряны. Происходит ухудшение экологической обстановки, где увеличиваются заболевания людей нашей страны, и снижаются возможности образовательного и рабочего процесса. Также ухудшение здоровья происходит по причине нарушения правил здорового образа жизни. Уровень физической культуры личности существенно влияет на качество образовательной сферы. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. 40 % призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих. По многолетним исследованиям ученых видно, что каждое новое поколение слабее, чем предыдущее. Есть необходимость в том, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для большинства студентов нашей страны. В последние годы из-за рубежа пришла мода на активный образ жизни, но даже она не способна привлечь современному обществу тягу к спорту, к отказу от курения и алкоголя. Именно на этом фоне ГТО видится толчком к тому, чтобы вернуть каждому россиянину культуру здоровья, а детей заинтересовать не компьютерными играми, а бегом, прыжками, плаванием, бегом на лыжах, метанием гранат. Для оздоровления и формирования физической подготовки нации к труду и обороне России был возрожден комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [14]. В основе идеи возрождения комплекса ГТО лежит тезис о продвижении ценностей ЗОЖ и привлечении молодежи к укреплению здоровья и занятиям спортом, это залог здорового поколения в будущем.

**Ключевые слова:** студент, нормы ГТО, мотивация, физическая культура.

The article defines the degree of motivation to going in for sports, passing the GTO requirements and be physically fit to in accordance with these requirements. Problems with health and physical fitness of the students would disappear if they were involved in the process of preparation for passing the GTO requirements. The traditions of the Soviet health preserving and mass sports movement were lost and forgotten in the 1990s. As a result of ecological deterioration and, first and foremost, of violation of the rules of healthy lifestyle, we observe considerable growth of the number of health disorders and decline of potential of the work and education process. The level of personal physical culture directly indicates the quality of educational sphere. Two thirds of the Russian children of the age of 14 already suffer from chronic diseases and half of the schoolchildren have impairments of the musculoskeletal system. 40 % of draftees cannot do the mini-

imum physical test for soldiers. Regular research shows that every new generation looks weaker than the previous one by many parameters of physical activity. It is necessary that healthy lifestyle become a norm for the majority of our students. In recent years active mode of life has become popular in our country under the influence from abroad, but even this positive tendency cannot make the modern society go in for sports and give up smoking and alcohol abuse. It is on this background that GTO is believed to be capable of serving a stimulus to bring every Russian citizen back to healthy lifestyle and of making children go in for running, jumping, skiing and grenade throwing instead of computer gaming. The ARSC “Ready to Work and Defense” (GTO) was brought back to life for health improvement and creation of favorable conditions for preparation of the nation to work and defense. Restoration of the GTO complex is based on the idea of promoting healthy lifestyle values and attraction of the young people to health improvement and going in for sports, it is a guarantee of healthy generation in the future.

**Keywords:** student, GTO norms, motivation, physical culture.

Преподавая физическую культуру в школах, в вузах, мы должны мотивировать студентов к занятиям физической культуры, к укреплению их здоровья. А что же такое мотивация? Мотивация – это побуждение человека к действию, это его желание быть здоровым, для того чтобы удовлетворять свои интересы.

Благодаря мотивации появляется желание и стремление для сохранения и укрепления своих жизненно важных особенностей организма, а также потребность в достижении результата и физического совершенствования. Мотивируя человека, мы подталкиваем его к осознанию того, что нужно правильно укреплять свое здоровье, чтобы здоровый образ жизни был для него одним из самых важных компонентов.

В настоящее время формирование здорового образа жизни страны – одна из главных задач государства. Чтобы сделать систему физического воспитания эффективной, направленной на укрепление здоровья и физического совершенствования населения, вводятся нормы «Готов к труду и обороне» [2]. По сути ГТО является правопреемником аналогичной программы, существовавшей в Советском Союзе в период с 1931 по 1991 г. Система оздоровления населения рухнула вместе с развалом страны. А ведь в советские времена комплекс ГТО затрагивал общеобразовательные, профессиональные и спортивные организации, в которых занимались миллионы граждан от младших школьников до пенсионеров. В СССР сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить определенный набор упражнений. Нормативы спортсмены сдают в зависимости от пола и возраста. Начиная с 2015 г. результаты сдачи спортивного комплекса будут учитываться при поступлении в высшее учебное заведение [15]. В Советском Союзе были только две награды, это золотой и серебряный значок, а сейчас добавился и бронзовый значок. И всем учащимся выдается книжка для оценки своих результатов [7]. Некоторые изменения претерпели и сами нормы. В нынешнем варианте комплекса ГТО сохранились такие упражнения, как подтягивания на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание), плавание, прыжки в длину, бег на лыжах, метание снаряда, бег на короткие и длинные дистанции, а также туристические походы, стрельба [11]. Стрельба производится из пневматического или электронного оружия. По желанию участника он может стрелять сидя или стоя.

Нормы ГТО должны быть спортивно-массовыми мероприятиями, такими как, Кросс нации, Лыжня России, которые пришлись по нраву нашей стране. Сергей Маев, глава ДОСААФ, считает, что сдача норм ГТО должна быть обязательной [4]. Ни в коем случае нельзя население заставлять в обязательном порядке проходить нормы ГТО, так как это вызовет к ним негативное отношение. Главной целью физкультурно-спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне» будет повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укрепление здоровья, повышение качества жизни граждан, формирование потребности людей в самосовершенствовании, воспитание патриотизма и гражданственности [9].

Данное исследование актуально в связи с противоречиями между пропагандой занятий физической культурой и спортом как составляющей ЗОЖ и недостаточным привлечением молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

**Цель и методика исследования.** Цель исследования: разработать мотивационную часть модели внедрения комплекса ГТО в средние специальные учебные заведения (СПО).

Задачи исследования:

1) проанализировать теорию и практику применения норм ГТО в учебных заведения Советского Союза;

2) определить пути совершенствования современных образовательных практик на основе отечественного педагогического опыта;

3) проверить эффективность системы мотивации студентов для выполнения норм ГТО.

Объект исследования: процесс формирования физической культуры личности студентов.

Предмет исследования: условия мотивационной части внедрения комплекса ГТО в среднем специальном учебном заведении.

Для работы были использованы следующие методы:

– анализ научной и методической литературы;

– опрос;

– тестирование;

– метод математической обработки данных.

Научное исследование проводилось на базе Уральского аграрного колледжа г. Екатеринбурга на занятиях физической культуры. Исследование проходило в течение 2014/2015 учебного года. В нем приняли участие студенты 1–4 курсов (130 человек, которые не занимаются в спортивных секциях). В зависимости от этого определялась степень мотивации к занятиям физической культурой, выполнение норм комплекса «Готов к труду и обороне», а также физическая подготовленность в соответствии с нормами ГТО. Участники проходили пять ступеней в структуре комплекса ГТО [10, 12].

**Результаты исследования.** Анализ литературы показывает необходимость возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» Советского Союза в современном формате с учетом приоритетов в сфере развития физической культуры и спорта и потребностей общества.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования гражданственности и патриотизма. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, входящих в его нормативы, их польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс «Готов к труду и обороне» популярным среди населения Советского Союза [13].

Результаты исследований последних лет [3] показали, что мотивационным фактором студентов является стремление к самоутверждению и позитивной оценки своей личности.

Для выявления основных мотивов занятий физической культурой среди студентов был проведен опрос в начале и в конце учебного года. По результатам опроса показатели сохранения и укрепления здоровья студентов в начале года составили 46,3 %, в конце года – 45,16 %. Потребность в физическом совершенствовании в начале учебного года – 11,3 %, в

в конце учебного года – 12,38 %. Потребность в получении зачета в начале года – 20,3 %, 21,8 % в конце учебного года. Первоначальный и конечный показатели близки. Но результаты возросли за счет мотивации к занятиям физической культуры с целью выполнения норм ГТО: в начале года – 4,37 %, а в конце уже 43,6 %. Также возросли результаты осознания студентами необходимости выполнения упражнений, входящих в комплекс «Готов к труду и обороне», с 16,35 до 58,2 %. Желание получить значки ГТО выросло с 10,3 до 79,9 %.

Изменение результатов произошло благодаря беседам со студентами, а также системе подготовки и выполнения упражнений, входящих в нормативы ГТО, осуществляемой внутри учебных групп. В связи с этим учащиеся стремились поставить рекорд по выполнению упражнения. В качестве мотивации также применялись соревнования между группами. По словам К. Маркса, «уже самый общественный контакт вызывает соревнование и своеобразное возбуждение жизненной энергии, увеличивающее индивидуальную производительность» [6].

В конце учебного года результаты стремительно возросли. Так, у девушек прыжок в длину с места в среднем составлял 157 см, к концу года – 215 см. У юношей подтягивание в начале года составило 9 раз, в конце – 18 раз. Повышение мотивации указывает на правильно организованный процесс на занятиях физической культуры. На золотой значок упражнения выполнило всего 12,3 % учащихся.

Но нельзя забывать, что разная подготовленность студентов не допускает сравнение результатов с предложенными нормами ГТО. Одни с легкостью выполняют упражнения, а для других это является сложностью [15].

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Необходимо последовательное и систематическое внедрение норм ГТО, которое является основным фактором укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности участников, стремления к здоровому образу жизни и формирования мотивационной базы учащихся.

Также необходимо приучать студентов к соревновательной деятельности, настраивая их на совершенствование своих результатов, личных достижений, создавая соревновательный настрой учащихся, поощряя их в середине и в конце учебного года.

### **Библиографический список**

1. *Аванесов В. У., Гришина Т. С.* Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Воронеж : Научная книга, 2012. С. 192–198.

2. *Биктуганова Ю. И., Вихрева А. Г.* 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» // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 10–14.

3. *Волынкина А. В., Шемятихин В. А.* Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 22–25.

4. *Маев С.* Сдача норм ГТО должна быть обязательной // Вечерняя Москва. 2013. 8 апр. URL : <http://www.vrn.ru/news/2013/04/08/glava-dosaaf-sergej-maev-sdacha-norm-gto-dozhna-bit-obyazatelnoj-191038>.

5. *Журенков К.* Хорошо забытые старты // Газета Огонек. 2013. 8 апр.

6. *Маркс К.* Капитал. Т. 1 // К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч. Т. 23.

7. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2104.
8. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» : постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540.
9. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. М., 2013.
10. Развитие комплекса ГТО в наше время. URL : [http://cosh21.narod.ru/istoria\\_gto.pdf](http://cosh21.narod.ru/istoria_gto.pdf).
11. *Бугай А. Ю.* Готовы ли вы к труду и обороне? // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2014. С. 27–30.
12. *Душенина Т. В., Пузынин А. В.* Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите отечества» в Кузбассе: результаты и перспективы // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2014. 2014. С. 40–52.
13. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». URL : <http://www.gto-nomu.ru>.
14. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Российская газета. 2014. 26 марта.
15. *Югова Е. А.* Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 100–103.
16. *Кружкова Т. И., Руцицкая О. А.* Проблемы качества подготовки бакалавров и магистров в условиях реформирования системы образования // Аграрное образование и наука. 2013. № 1.
17. *Вяткина Г. В.* Организация самостоятельной работы студентов // Аграрное образование и наука. 2012. № 2.