

УДК 796.015.865
ББК 4511.3

DOI 10.26170/po19-04-21
ГРНТИ 77.01.39

Код ВАК 13.00.04

Русинова Мария Павловна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 253; e-mail: mari883@yandex.ru

Югова Елена Анатольевна,

доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 330; e-mail: eayugova@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физкультурно-спортивные комплексы; физическая культура; спорт; нормативы; взрослое население; здоровый образ жизни; физкультурно-оздоровительные мероприятия; физическое развитие; здоровье населения; физическая подготовка; внедрение ГТО.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрена проблема популяризации комплекса ГТО среди взрослого населения. Согласно плану внедрения ВФСК ГТО, с 2018 г. нормативы Комплекса должны выполняться массово, всеми категориями населения, однако возникает вопрос, почему же процент вовлеченного взрослого населения остается крайне низким? Целью данного исследования является выявление основных причин недостаточного участия взрослых в выполнении норм ГТО. На основании анализа современных публикаций, статистических материалов и нормативных документов нами выделено несколько причин недостаточного участия взрослых в выполнении нормативов. К числу основных проблем относятся: отсутствие единой системы стимулирования, отсутствие доступных и комфортных условий для подготовки к выполнению норм ГТО, недостаточная популяризация Комплекса средствами массовой информации, а также отсутствие личной убежденности в необходимости выполнения нормативов. Единая система поощрения взрослого населения в настоящий момент находится на стадии разработки, все вопросы, связанные с этим, решает непосредственно работодатель. Спортивные сооружения, необходимые для подготовки к выполнению нормативов, имеются далеко не во всех районах, кроме того, большая часть из них не рассчитана на подготовку к выполнению норм ГТО. Агитация работающего населения к выполнению норм ГТО в трудовых коллективах либо не осуществляется вовсе, либо слабо организована. Недостаточно изучены проблемы мотивации взрослого населения, связанные с вовлечением в физкультурную деятельность. Новизна результатов исследования заключается в обосновании комплексного подхода к решению данной проблемы, включающего в себя не только создание внешних благоприятных условий и повышенный интерес на государственном уровне, но и формирование внутренней мотивации к выполнению норм ГТО. Именно это будет способствовать развитию социально значимых мотивов, связанных с самореализацией личностного потенциала, стремлением к общественному признанию, самовыражению и выражению гражданской позиции.

Rusinova Maria Pavlovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Yugova Elena Anatol'evna,

Doctor of Pedagogy, Professor of the Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

PROBLEMS OF ATTRACTING ADULT POPULATION TO IMPLEMENTATION OF THE REGULATIONS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

KEYWORDS: physical culture and sports complexes; physical education; sport; regulations; adult population; healthy lifestyle; sports and recreational activities; . physical development; public health; physical training; introduction of the RWD.

ABSTRACT. The article deals with the problem of popularizing the GTO complex among the adult population. According to the plan for the implementation of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense", from 2018 the standards of the Complex should be met en masse, by all categories of the population, but the question arises, why does the percentage of the adult population involved remain extremely low? The purpose of this study is to identify the main causes of insufficient participation of adults in the implementation of the standards of complex "Ready for Labor and Defense". Based on the analysis of modern publications, statistical materials and regulatory documents, we have identified several reasons for the insufficient participation of adults in the implementation of standards. The main problems include the lack of a unified incentive system, the lack of accessible and comfortable conditions for preparing for the im-

plementation of the standards, insufficient promotion of the Set by the media, and the lack of personal conviction about the need to comply with the standards of complex "Ready for Labor and Defense". Unified system of incentives for the adult population is currently at the drafting stage, all issues related to this are decided directly by the employer. Sports facilities necessary to prepare for the implementation of standards, there are not all areas, in addition, most of them are not designed to prepare for the implementation of the standards of complex "Ready for Labor and Defense". Agitation of the working population to the implementation of the standards of complex "Ready for Labor and Defense" in labor collectives is either not implemented at all or is poorly organized. Problems of motivation of the adult population connected with involvement in physical culture activities have not been sufficiently studied. Novelty of the research results lies in the substantiation of an integrated approach to solving this problem, which includes not only the creation of external favorable conditions and increased interest at the state level, but also the formation of internal motivation to implement the standards of complex "Ready for Labor and Defense". This is what will contribute to the development of socially significant motives associated with the self-realization of personal potential, the desire for public recognition, self-expression and expression of citizenship.

С 1 сентября 2014 г. на территории Российской Федерации указом президента был восстановлен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Таким образом, в 2019 г. Комплекс отмечает свое пятилетие. Согласно нормативному положению, его целью должно было быть «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни» [11]. В период с 2014 по 2018 гг. органами федеральной и местной власти была проделана большая работа по популяризации и внедрению ВФСК ГТО, однако возникает ряд закономерных вопросов: удалось ли государству добиться поставленной цели, не стал ли Комплекс очередным мероприятием для галочки и мотивирует ли он население к ведению здорового образа жизни? Несмотря на то что Комплекс ГТО направлен на вовлечение в физкультурную деятельность всех слоев населения, наибольшую долю среди выполняющих нормативы составляют обучающиеся образовательных организаций. Таким образом, актуальность изучения проблем вовлечения взрослого населения в процесс выполнения норм ГТО определяется противоречием между провозглашенным на государственном уровне массовым характером данного мероприятия, его направленностью на все слои населения и недостаточным включением трудоспособных граждан в этот процесс на практике. Согласно данным Департамента развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта России от 30 января 2018 г. 81% населения, приступившего к выполнению норм ВФСК ГТО, — это обучающиеся; взрослое население составляет только 19% [4].

В связи с этим целью данного исследования является выявление причин недостаточной вовлеченности взрослого населения в процесс выполнения нормативов ВФСК ГТО и занятий физической культурой, в целом.

Проблему эффективного использования Комплекса ГТО как средства формирования мотивации к здоровому образу жизни у разных групп населения рассматривали различные авторы. Справедливо отмечая значимость и важность Комплекса в процессе формирования личностных мотивов к занятиям физической культурой, а также в процессе преобразования знаний о здоровом образе жизни в личностные смыслы, многие авторы отмечают определенный ряд сложностей, связанных с воплощением этих идей на практике [16]. Так, О. В. Лиморенко, В. В. Пономарев отмечают сложности в вовлечении населения в процесс выполнения норм ГТО в связи с отсутствием необходимости применять физические усилия и специальную подготовку в условиях современных «гиподинамических систем» [12]. О. В. Тиунова, Д. А. Фильченков приводят данные всероссийского социологического опроса, проведенного «Левада-центром» в 2015 г. В опросе приняло участие 3204 человека из 45 субъектов Российской Федерации, в возрасте от 18 лет и старше. Согласно полученным данным, в качестве мотивов для занятия физической культурой были названы следующие: восстановление или поддержание здоровья — 43%, получение удовольствия от двигательной активности — 22%, возможность стать более привлекательными — 22%, снятие стресса — 14%. При этом не имеют мотивов 33% опрошенных, а выполнить нормативы Комплекса ГТО как стимул для занятий физической культурой указали только 1,7% населения [14].

В исследовании, проведенным П. А. Виноградовым и Ю. В. Окуньковым в 2015 г., отмечается, что 55% граждан страны не знают о введении комплекса ГТО, а 84% не знакомы с его нормативами. 13% населения (35% — обучающиеся, 10% — трудящиеся и 5% пенсионеров) планировали выполнить

нормативы ГТО. Тогда как около 80% граждан не интересовалось информацией о Комплексе [2]. Таким образом, большая часть исследователей данной проблемы отмечает неравномерную вовлеченность различных слоев населения в процесс выполнения норм ГТО, однако причины недостаточного участия трудоспособных граждан остаются недостаточно изучены.

Анализ современных публикаций, статистических данных, а также нормативных документов, регламентирующих деятельность в области физической культуры, позволил нам выявить ряд причин, по которым процесс вовлечения взрослого населения, по-прежнему идет крайне низкими темпами:

Во-первых, отсутствие единой системы стимулирования взрослого населения. Министерством спорта были разработаны рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов лицами, осуществляющими трудовую деятельность. В числе прочих рекомендаций указано материальное и нематериальное поощрение работников, однако большая часть работодателей или полностью игнорирует это требование, ссылаясь на ограниченность бюджета, или же выплачивает единоразовую надбавку крайне незначительного размера. Таким образом, в отличие от обучающихся школ, которые получают дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении, и студентов, получающих повышенную стипендию, работающее население лишено единого гарантированного поощрения [6].

Во-вторых, отсутствие условий для подготовки к выполнению нормативов. Большой части работающего населения было бы удобнее всего осуществлять подготовку по месту работы или по месту жительства. Однако спортивные сооружения имеются далеко не во всех районах, кроме того, большая часть из них не рассчитана на подготовку к выполнению норм ГТО. Помимо этого следует учитывать финансовую сторону проблемы — далеко не каждый работающий россиянин может себе позволить посещение занятий по общей физической подготовке в фитнес-клубе или спорткомплексе. При этом система предоставления услуг по подготовке к выполнению норм ГТО на льготных условиях для малообеспеченных категорий населения отсутствует.

В-третьих, недостаточное использование средств массовой информации, ресурсов Интернета и других средств пропаганды. Обучающиеся узнают о комплексе ГТО на уроках физической культуры, получают дополнительную информацию в социальных сетях и на специализированных сайтах. Ситуация с просвещением взрослого населения обстоит несколько иначе. По оценкам

аналитиков Центра интернет-технологий индекс цифровой грамотности населения в возрасте от 18 лет, по 100-бальной шкале составляет 52%. При этом люди старше 55 лет имеют индекс 28%, жители сельской местности — 49%, люди с низким уровнем образования — 36% [15]. Таким образом, не каждый человек трудоспособного возраста способен самостоятельно найти нужную ему информацию и оценить ее достоверность. Так, согласно данным социологического опроса, основным источником информации о Комплексе ГТО являются:

- печатные СМИ — 30%;
- телевидение — 24,5%;
- Интернет — 20,1%;
- информация по месту работы — 14,1%;
- информация от друзей — 13,2%;
- информация от тренера — 11,4%;
- радиопередачи — 11,2% [1,7].

В связи с этим возникает необходимость разработки более доступной системы агитации и пропаганды Комплекса ГТО в трудовых коллективах.

В качестве четвертой, не менее важной причины, можно отметить отсутствие личной убежденности в необходимости выполнения норм ГТО, а также занятиях физической культурой и спортом в целом. Каждый пятый житель страны считает, что он никогда не осилит нормативы ГТО [2]. По данным опроса ВЦИОМ 19% россиян вообще не уделяют внимания своему здоровью. 46% занимаются физической культурой реже одного раза в неделю или вообще не занимаются [3; 9].

Проблема низкой физической активности связана с недостаточным развитием мотивационных компонентов, отражающих ориентацию на физкультурно-спортивную деятельность. Изначально потребность в физической активности обусловлена базовыми потребностями в движении. Однако с возрастом уровень необходимой двигательной активности изменяется [5]. В связи с этим в процессе подготовки взрослого населения к выполнению норм ГТО необходимо ориентироваться на другие мотивы. Несмотря на то что комплекс ГТО обладает значительным потенциалом для преобразования знаний о здоровом образе жизни в личностные смыслы, далеко не каждый взрослый обладает готовностью реализовать это на практике. Положительное отношение к занятиям физической культурой в целом и подготовке к выполнению норм ГТО в частности зависит от сформированности внутренней мотивации человека, которая также зависит от ряда условий. В первую очередь — это осознание достижимости результата. Существующая система нормативов Комплекса ГТО не учитывает

первоначальный уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся, а рассчитана на средние показатели. Однако человек с уровнем физической подготовки ниже среднего будет предпринимать значительно больше усилий, чем это подразумевается программой. При этом полученный результат может не всегда совпадать с ожиданиями, соответственно, мотивация к дальнейшему освоению Комплекса ГТО понизится. В связи с этим имеет смысл говорить о более дифференцированной системе оценивания результатов взрослого населения, которая включала бы в себя не только деление по возрастам, но так же и учет начального уровня физической подготовленности и позволяла бы учитывать не только результаты, но и затраченные усилия.

Второе важное условие — это наличие интереса. В основе всего Комплекса ГТО лежит принцип добровольности. Соответственно, для того чтобы человек сам захотел выполнить нормативы ВФСК ГТО, физическая культура и спорт должны быть интересны ему как сферы деятельности. Интересы отражают отношение человека к объекту, который обладает для него эмоциональной привлекательностью и значимостью. Чем выше уровень осознания интереса, тем выше его значимость. В структуре интереса выделяют эмоциональный, познавательный и поведенческий компонент. Эмоциональный компонент интереса отражает те эмоции и чувства, которые человек испытывает в процессе физической активности [10]. Познавательный компонент связан с осознанием пригодности данного вида деятельности для удовлетворения возникших потребностей. Например, убежденность в необходимости определенного уровня знаний о нормативах ГТО, убежденность в индивидуальной необходимости их выполнения. Поведенческий компонент отражает мотивы и цели деятельности, а также способы удовлетворения возникшей потребности. Именно активность поведенческого компонента определяет степень реализованности интересов. Таким образом, добровольное выполнение норм ВФСК ГТО свидетельствует об активном и осознанном

интересе.

Третье условие — это учет эмоциональных переживаний. Согласно С. Л. Рубинштейну, «эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам» [13, с. 459]. Таким образом, эмоции, сопровождающие процесс принятия решения о выполнении того или иного действия, могут быть как положительными, так и отрицательными. Основываясь на ранее имеющемся личном опыте, взрослый человек, принимая решение о подготовке к выполнению норм ГТО, может испытывать положительные эмоции предвосхищения (надежду на успех) или отрицательные (страх неудачи) [8]. В связи с этим на первоначальном этапе подготовки важно обеспечить достижение положительных результатов, для того чтобы занимающиеся испытали чувство удовлетворения или облегчения, в случае преобладания отрицательных эмоций предвосхищения.

Формирование внутренней мотивации к выполнению норм ГТО будет способствовать развитию социально значимых мотивов, связанных с самореализацией личностного потенциала, стремлением к общественному признанию, самовыражению и выражению гражданской позиции.

Таким образом, организация выполнения норм ГТО взрослым населением — это сложный и длительный процесс, требующий от государства несколько иного подхода, по сравнению с включением в этот процесс обучающихся. В основу этой работы должны быть положены дифференцированный подход к уровню физической подготовленности, грамотно разработанная система поощрений, создание комфортных и доступных условий для подготовки. Создание благоприятных внешних условий будет способствовать формированию социально значимых мотивов для занятий физической культурной деятельностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А., Кузнецов В. А., Матвеев А. П. Исследование отношения взрослого населения Российской Федерации к физической культуре и спорту, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Вестник спортивной науки. — 2017. — № 6. — С. 67-74.
2. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования) // Вестник спортивной науки. — 2015. — № 3. — С. 38-42.
3. ВЦИОМ выяснил отношение россиян к здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.guesconomics.ru> (дата обращения: 25.02.2019).
4. ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.gto.ru> (дата обращения: 25.02.2019).
5. Джамгаров Т. Т., Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для интов физк. культ. — М. : Физическая культура и спорт, 1979. — 143 с.

6. Золотой значок ГТО — что он дает и как его получить [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://gtonorm.ru> (дата обращения: 25.02.2019).
7. Зюрин Э. А., Кузнецов В. А. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI-XI ступени // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 4. — С. 46-49.
8. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.wikireading.ru> (дата обращения: 01.03.2019).
9. Истягина-Елисеева Е. А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России // Историческая и социально-образовательная мысль. — 2015. — Т. 7. — № 3. — С. 34-37.
10. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.
11. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 25.02.2019).
12. Пономарев В. В., Лимаренко О. В., Лимаренко А. П. К вопросу эффективной мотивации населения и пропаганды ВФСК ГТО // Развитие массовой физической культуры в России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО) : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 6 ноября 2015 г.). — Красноярск, 2015. — С. 175-177.
13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб. : Питер, 2000. — 712 с.
14. Тиунова О. В., Фильченков Д. А. Особенности мотивации различных социальных групп населения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.self-master-lab.ru> (дата обращения: 26.02.2019).
15. Цифровая грамотность [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://цифроваяграмотность.рф> (дата обращения: 26.02.2019).
16. Югова Е. А. Комплекс ГТО как смыслообразующий конструкт здорового образа жизни // Педагогическое образование в России. — 2018. — № 2. — С. 50-54.

REFERENCES

1. Bobkova E. N., Zyurin E. A., Kuznetsov V. A., Matveev A. P. Issledovanie otnosheniya vzoslogo naseleniya Rossiyskoy Federatsii k fizicheskoy kul'ture i sportu, podgotovke i vypolneniyu normativov Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO // Vestnik sportivnoy nauki. — 2017. — № 6. — S. 67-74.
2. Vinogradov P. A., Okun'kov Yu. V. Izuchenie otnosheniya razlichnykh grupp naseleniya k Vserossiyskomu fizkul'turno-sportivnomu kompleksu «Gotov k trudu i oborone» kak faktora (usloviya) ego effektivnogo vnedreniya (opyt sotsiologicheskogo issledovaniya) // Vestnik sportivnoy nauki. — 2015. — № 3. — S. 38-42.
3. VTsIOM vyyasnil otnoshenie rossiyan k zdorovomu obrazu zhizni [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://www.rueconomics.ru> (data obrashcheniya: 25.02.2019).
4. GTO [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://www.gto.ru> (data obrashcheniya: 25.02.2019).
5. Dzhamgarov T. T., Puni A. Ts. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya in-tov fizk. kul't. — M. : Fizicheskaya kul'tura i sport, 1979. — 143 s.
6. Zolotoy znachok GTO — chto on daet i kak ego poluchit' [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://gtonorm.ru> (data obrashcheniya: 25.02.2019).
7. Zyurin E. A., Kuznetsov V. A. Monitoring fizicheskoy podgotovlennosti naseleniya sub'ektov Rossiyskoy Federatsii, opredelyayushchiy gotovnost' k vypolneniyu normativov VFSK GTO VI-XI stupeni // Vestnik sportivnoy nauki. — 2018. — № 4. — S. 46-49.
8. Il'in E. P. Motivatsiya i motivy [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://www.psy.wikireading.ru> (data obrashcheniya: 01.03.2019).
9. Istyagina-Eliseeva E. A. Analiz otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni, fizicheskoy kul'ture i sportu v sovremennoy Rossii // Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'. — 2015. — Т. 7. — № 3. — S. 34-37.
10. Kuramshin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury : uchebnik. — M. : Sovetskiy sport, 2010. — 320 s.
11. Polozhenie o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://www.minsport.gov.ru> (data obrashcheniya: 25.02.2019).
12. Ponomarev V. V., Limarenko O. V., Limarenko A. P. K voprosu effektivnoy motivatsii naseleniya i propagandy VFSK GTO // Razvitie massovoy fizicheskoy kul'tury v Rossii: traditsii i perspektivy vnedreniya VFSK (GTO) : mat-ly Vseros. nauch.-prakt. konf. (g. Krasnoyarsk, 6 noyabrya 2015 g.). — Krasnoyarsk, 2015. — S. 175-177.
13. Rubinshteyn S. L. Osnovy obshchey psikhologii. — Spb. : Piter, 2000. — 712 s.
14. Tiunova O. V., Fil'chenkov D. A. Osobennosti motivatsii razlichnykh sotsial'nykh grupp naseleniya k podgotovke i vypolneniyu normativov VFSK GTO [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://www.self-master-lab.ru> (data obrashcheniya: 26.02.2019).
15. Tsifrovaya gramotnost' [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <http://tsifrovayagramotnost'.rf> (data obrashcheniya: 26.02.2019).
16. Yugova E. A. Kompleks GTO kak smysloobrazuyushchiy konstrukt zdorovogo obraza zhizni // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. — 2018. — № 2. — S. 50-54.