

УДК 377.5:37.037:796.015.865  
ББК 4447.005.5+4511.3

ГСНТИ 77.03.05; 14.33.09

Код ВАК 13.00.04

**Пушкарёва Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: inna.ru.8o@mail.ru.

**Яковлева Юлия Александровна,**

аспирант 1-го года обучения кафедры физического воспитания Института физической культуры, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: sochi39992@mail.ru.

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ  
В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО  
В СРЕДНЕМ СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ВФСК ГТО, мотивация, физическая культура, спорт, ЗОЖ, занятия, учащиеся среднего специального учебного заведения.

**АННОТАЦИЯ.** В статье определяется степень мотивации к занятию физической культурой, выполнению норм ГТО и физической подготовленности с нормами ГТО. Негативные моменты со здоровьем и физической подготовленностью студентов должны исчезнуть, если привлечь их внимание к подготовке и сдаче норм ГТО. В 90-х годах XX века традиции советского физкультурного оздоровительного движения и массового спорта были забыты. В связи с тем, что происходит ухудшение экологической обстановки и, что важнее, нарушаются правила здорового образа жизни, растет процент болеющих людей в нашей стране и ухудшаются показатели образовательного и рабочего процесса. Уровень физической культуры личности коррелирует с качеством образовательной сферы. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии, особенно связанные с опорно-двигательным аппаратом. 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих. Эти и другие тревожные цифры привел в своем выступлении Президент РФ В. В. Путин. По многолетним исследованиям ученых видно, что каждое новое поколение по многим показателям физической активности выглядит слабее, чем предыдущее. Есть необходимость в том, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для большинства студентов нашей страны. Здоровье нации стремительно падает. В последние годы из-за рубежа пришла мода на активный образ жизни, но даже она не способна привить 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 создания физической подготовленной к труду и обороне России нации был возрожден комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). В основе идеи возрождения комплекса ГТО лежит тезис о продвижении ценностей ЗОЖ и привлечении молодежи к укреплению здоровья и занятиям спортом. Необходимо привлекать к этой деятельности и мотивировать студентов, чтобы воспитать здоровое поколение.

**Pushkareva Inna Nikolaevna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Culture, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Yakovleva Yuliya Aleksandrovna,**

Post-graduate Student of Department of Physical Training, Institute of Physical Culture, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
IN THE PROCESS OF IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX GTO  
IN A SECONDARY SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTION**

**KEYWORDS:** ARSC GTO, motivation, physical culture, sports, healthy lifestyle, classes, students of a secondary special educational institution.

**ABSTRACT.** 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 minimum physical test for soldiers. These and other disturbing figures were given by President Putin in his speech. 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. The health of the nation is dramatically degrading. 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. This is why it is necessary to involve and motivate students in order to get a healthy generation in the future.

Преподавая физическую культуру в школах, в вузах, мы должны мотивировать студентов к занятиям физической культурой, 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 к сохранению и укреплению своих жизненно важных особенностей организма, а также потребности в достижении результата и физическом совершенствовании. Мотивируя человека, мы подталкиваем его к осознанию того, что нужно правильно укреплять свое здоровье, совершенствовать его, 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, направленную 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 годы. Система оздоровления населения практически перестала функционировать 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. Для того чтобы получить такой значок, нужно было выполнить определенный набор упражнений – нормативы, которые сдавались спортсменами в зависимости от пола и возраста.

Анализ научно-методической литературы показывает, что возрождение системы комплекса «Готов к труду и обороне» Советского Союза необходимо проводить в соответствии с современными потребностями общества и с учетом приоритетов в сфере развития физической культуры и спорта. В силу своей специфики Комплекс обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощней-

ших механизмов формирований гражданской ответственности и патриотизма.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, входящие в его нормативы; их польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, – все это сделало комплекс «Готов к труду и обороне» популярным среди советских граждан [13].

Современные веяния, конечно же, внесли свои коррективы в ВФСК ГТО. Если в Советском Союзе было только 2 награды – золотой и серебряный значок, то сейчас добавился и бронзовый значок. Более того, для подтверждения сдачи нормативов учащимся выдается книжка, в которой фиксируются результаты [7]. На сегодняшний день (начиная с 2015 года) итоги сдачи спортивного комплекса стали учитываться при поступлении в высшее учебное заведение [15]. Некоторые изменения претерпели и сами нормы. В нынешнем варианте комплекса «Готов к труду и обороне» сохранились такие упражнения, как подтягивания на перекладине, сгибание и 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, производимая из пневматического или электронного оружия [11]. По желанию участника он может стрелять сидя или стоя.

Нормы ГТО должны быть спортивно-массовыми мероприятиями, такими как Кросс Нации, Лыжня России, которые пришли по нраву нашей стране. Глава ДОСААФ С. Маев 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 у людей негативное отношение к введенному из Советского Союза комплексу «Готов к труду и обороне». Главной целью современного Комплекса будет повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укрепления здоровья, повышения качества жизни граждан, формировании потребности людей в самосовершенствовании, воспитание патриотизма и гражданст-

венности [9]. Человек, мотивируя себя на получение значка ГТО, решает множество задач: совершенствует свои физические качества, укрепляет свое здоровье, тем самым повышая свой уровень ЗОЖ.

Поскольку на сегодняшний день наиболее явно стали проявляться противоречия между пропагандой занятий физической культурой и спортом как составляющей ЗОЖ и недостаточным привлечением участников, то цель данного исследования сводится к разработке мотивационной части модели внедрения комплекса ГТО в средние специальные учебные заведения (СПО).

Подтверждение гипотезы и апробация результатов проводились на базе Уральского Аграрного колледжа города Екатеринбурга на занятиях физической культуры. Исследование проходило в течении 2014–2015 учебного года. В нем приняли участие студенты 1–4-х 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 выполняли 5-ю ступень, которая входит в структуру комплекса ГТО [10; 12].

Как показывают результаты исследований последних лет [3], мотивационным фактором к занятию физической культуры и спортом у студентов является стремление к самоутверждению и позитивной оценке своей личности. Поэтому для выявления основных мотивов занятий физической культурой среди студентов был проведен опрос в начале и в конце учебного года. В представленной ниже таблице показаны результаты данного социологического исследования по выявлению целеустановок занятий физической культурой и спортом.

**Таблица 1**

Показатели	В начале учебного года	В конце учебного года
Сохранение и укрепления здоровья	45,3%	45,16%
Выполнение норм ГТО	14,37%	33,6%
Получение зачета	40,3%	21,3%

Исходя из выше представленных результатов, мы видим, что первоначальный результат показателей сохранения и укрепления здоровья по отношению к конечному практически не изменился. Изменился лишь результат по показателю «получение зачета» – на 21%, что свидетельствует о том, что студенты больше внимания стали уделять прежде всего укреплению своего здоровья. После проведения бесед со студентами о введенных нормах ГТО, направленных на мотивацию их к занятиям физической культуры, получили результаты, что они готовы заниматься физической культурой для того, чтобы сдать нормативы комплекса «Готов к труду и обороне». В результате чего коэффициент показателя «выполнение норм ГТО» повысился с 14,37% до 43,6%.

Как показало исследование, в ходе проведения разъяснительных бесед со студентами о сущности ВФСК ГТО как оздоровительной системы мотивация к выполнению комплекса физических упражнений (с 16,35% до 58,2%) и получение знака отличия в выполнении нормативов (10,3% до 79,9%) значительно выросло.

Изменения результатов произошли вследствие бесед, проводимых со студентами внутри учебных групп, и системе подготовки и выполнению упражнений, входящих в нормативы ГТО. Благодаря мотивированию, учащиеся стремились достичь рекордные показатели выполнения упражнений, поставленные ранее другими испытуемыми. Студенты выполняли тесты, включенные в комплекс ГТО, которые представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

Виды тестов	Юноши		Девушки	
	до	после	до	после
Бег 100м (с)	14,9	13,6	17,3	15,9
Бег 2000м (мин, с)	–	–	12,1	9. 55
Бег 3000м (мин, с)	15.35	13. 15	–	–
Прыжок в длину с места (см)	190	220	157	215
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	–	–	7	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	18	–	–
Бег на лыжах 3 км (мин)	–	–	20, 15	18,3
Бег на лыжах 5 км (мин)	24,30	22,15	–	–

В качестве мотивации также использовалось соревнование между группами. По окончании соревнований выдавались дипломы и небольшие поощрения. Как отмечал в свое время К. Маркс, именно «общественный контакт вызывает соревнование и своеобразное возбуждение жизненной энергии, увеличивающее индивидуальную производительность» [6]. И в конце учебного года результаты стремительно возросли. Так, например, у девушек прыжок в длину с места в среднем составлял 157 см., то к концу года он составил 215 см. У юношей потягивание в начале года составило 9 раз, то в конце 18 раз. Повышение мотивации указывает на правильный организованный процесс на занятиях физической культуры. Вследствие чего на золотой значок упражнения выполнило всего 12,3% учащихся.

### ЛИТЕРАТУРА

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. статей всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. Воронеж : ИПЦ 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. Вольнкина А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений / А. В. Вольнкина, В. А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 22–25.
4. Глава ДОСААФ Сергей Маев: Сдача норм ГТО должна быть обязательной // Вечерняя Москва. 8 апреля 2013. URL: <http://www.vm.ru/news/2013/04/08/glava-dosaaf-sergej-maev-sdacha-norm-gto-dozhna-bit-obyazatelnoj-191038>.
5. Журенков К. Хорошо забытые старты / К. Журенков // Газета Огонек. 8.04.2013. № 13. С. 4.
6. Маркс К. Капитал. Т. 1 / К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч. Т. 23. С. 337.
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 года № 540.
9. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. Москва, 2013.
10. Развитие комплекса ГТО в наше время. URL: [http://cosh21.narod.ru/istoria\\_gto.pdf](http://cosh21.narod.ru/istoria_gto.pdf).
11. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», 2014. С. 29–30.
12. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», 2014. С. 50–51.
13. Сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». URL: <http://www.gto-nomy.ru>
14. Указ президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» // Российская газета. 26.03.2014. № 68.
15. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 100–103.

### REFERENCES

1. Avanesov V. U., Grishina T. S. Problemy i vozmozhnosti puti razvitija interesov u detej i podrostkov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom / Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshhestve : sb. nauch. statej vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhd. uchastiem. Voronezh : IPC Nauchnaja kniga, 2012. S. 192–198.
2. Biktuganova Ju. I., Vihreva A. G. Znachenie podgotovki i sdachi normativov Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) pri realizacii programmy Sverdlovskoj oblasti «Podgotovka molodezhi k voennoj sluzhbe v Sverdlovskoj oblasti do 2020 goda» // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2014. № 9. S. 10–14.
3. Volynkina A. V. Model' vnedrenija GTO v vysshem uchebnom zavedenii v sverdlovskoj oblasti: vvedenie pooshhrenij / A. V. Volynkina, V. A. Shemjatihin // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2014. № 9. S. 22–25.
4. Glava DOSAAF Sergej Maev: Sdacha norm GTO dolzhna byt' objazatel'noj // Vechernijaja Moskva. 8 aprlja 2013. URL: <http://www.vm.ru/news/2013/04/08/glava-dosaaf-sergej-maev-sdacha-norm-gto-dozhna-bit-obyazatelnoj-191038>.

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].

Проведенное исследование позволило сделать следующие заключения. Во-первых, необходимо последовательное и систематическое внедрение норм ГТО, которое является основным фактором укрепления здоровья, улучшение физической подготовленности участников и стремления к здоровому образу жизни и мотивационной базы учащихся. И во-вторых, необходимо приучать студентов к соревновательной деятельности, настраивая их на совершенствование своих результатов, личных достижений, создавая соревновательный настрой учащихся и поощряя их в середине и в конце учебного года.

5. Zhurenkov K. Horosho zabytye starty / K. Zhurenkov // Gazeta Ogonek. 8.04.2013. № 13. S. 4.
6. Marks K. Kapital. T. 1 / K Marks, F. Jengel's. Soch. T. 23. S. 337.
7. Metodicheskie rekomendacii po organizacii provedenija ispytanij (testov), vhodjashhij vo Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO). 2104.
8. Polozhenie o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone». Postanovlenie pravitel'stva RF ot 11 ijunja 2014 goda № 540.
9. Polozhenie o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse. Moskva, 2013.
10. Razvitie kompleksa GTO v nashe vremja. URL: [http://cosh21.narod.ru/istoria\\_gto.pdf](http://cosh21.narod.ru/istoria_gto.pdf).
11. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy i podhody k vnedreniju Vserossijskogo fizkul'turno – sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone (GTO)», 2014. S. 29–30.
12. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy i podhody k vnedreniju Vserossijskogo fizkul'turno – sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone (GTO)», 2014. S. 50–51.
13. Sajt vserossijskogo fizkul'turnogo-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone». URL: <http://www.gto-nomy.ru>.
14. Ukaz prezidenta RF ot 24 marta 2014 goda № 172 «O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse “Gotov k trudu i oborone (GTO)”» // Rossijskaja gazeta. 26.03.2014. № 68.
15. Jugova E. A. Vnedrenie sistemy GTO kak faktor razvitija zdorov'esberegajushhej kompetentnosti // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2015. № 1. S. 100–103.

Статью рекомендует канд. филол. наук, доц. Ю. Р. Тагильцева.