

Титов Сергей Николаевич

учитель

Земцов Максим Александрович

учитель

ГБОУ «СОШ №644»

г. Санкт-Петербург

ВФСК ГТО КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ШКОЛЬНИКОВ 15–17 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассматриваются возможности ВФСК ГТО в формировании ценностей здорового образа жизни и мотивов к занятиям физической культурной деятельностью старшеклассников на занятиях физической культурой. Авторами представлены результаты контрольной и экспериментальной группы до эксперимента и после.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ВФСК ГТО, физическая культура, мотивация, формирование мотивов.

На сегодняшний день одной из основных задач общества, по мнению многих специалистов, является задача воспитания здоровой, всесторонне и гармонично развитой личности. Данный вопрос является актуальным, особенно для молодого поколения, так как в последние годы в Российской Федерации наблюдается существенное ухудшение состояния здоровья подростков [2]. Увеличилось число болезней сердечно-сосудистой и дыхательной, пищеварительной систем, инфекционных заболеваний, возросло количество депрессивных расстройств [7]. Всё это связано с недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями, в том числе из-за перенесённых заболеваний, вызванных новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

С целью формирования ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения была разработана и

утверждена 24 ноября 2020 года «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Согласно данной стратегии, доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2025 году должна составить 57%, а уже к 2030 году – 70% [5].

Одним из главных средств для решения данных задач является физическая культура. По результатам многочисленных исследований именно уроки по физической культуре могут способствовать повышению устойчивости молодого организма к всевозможным факторам внешней среды, укреплению здоровья и улучшению работоспособности [2].

Дополнительным средством решения вышеизложенных задач является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который был введён Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года [6].

Возрождение физкультурно-спортивного комплекса в современных условиях ставит перед общеобразовательными организациями актуальную задачу поиска новых и разнообразных средств, которые бы в свою очередь способствовали повышению уровня физической подготовки школьников и успешному выполнению нормативов комплекса ГТО.

Интерес населения к возрожденной традиции показывает эффективность данного средства в решении задач «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [1]. Однако мотивационный компонент требует непрерывной воспитательной работы в этом направлении.

Внутренней движущей силой человека, которая подталкивает его к действию, является мотив. Для эффективного выполнения какой-либо деятельности, например, физкультурно-спортивной, необходим главный компонент – мотивация. Только от уровня мотивации человека зависят его внутренние желания и интерес к различного рода занятиям, а также осознанное отношение к обучению [4].

Существуют различные виды мотивов к занятиям физической культурой, поэтому необходимо знать какие именно мотивы необходимо развивать на всех возрастных этапах развития. От знания данных особенностей зависит эффективность деятельности учителя в процессе воспитания мотивации обучающихся и

формирования их осознанного отношения к занятиям, что и будет составлять основу личной физической культуры [2].

Психологи выделяют два типа мотивации, а также два типа поведения:

- 1) внешняя мотивация и внешне мотивированное поведение;
- 2) внутренняя мотивация и внутренне мотивированное поведение.

Деятельность, которая осуществляется по внутренним мотивам, не нуждается в дополнительных стимулах, кроме самого процесса. Люди занимаются этим не ради внешних наград, а ради самой деятельности. Это занятие становится целью само по себе, а не средством для достижения других целей [3].

Внешняя и внутренняя мотивации к занятиям физической культурой имеют ряд следующих особенностей:

- 1) в ситуации, когда внутренняя мотивация подменяется внешней, уровень первой мотивации существенно снижается;
- 2) внешняя мотивация оказывает влияние на объём выполняемой работы, а внутренняя – на качество данной работы;
- 3) внутренняя мотивация напрямую зависит от уверенности в себе и своих силах. Чем выше уверенность в себе, тем, соответственно, выше уровень внутренней мотивации;

На уроках физической культуры учитель изначально оказывает влияние на формирование внешней мотивации. Если действия будут эффективными, то постепенно начнут появляться и внутренние мотивы, когда обучающиеся станут осознанно выполнять задания и принимать активное участие в обсуждении различного рода вопросов. Всё это сможет оказать благоприятное воздействие на приобщение обучающихся к физической культуре, формированию интереса к освоению новых знаний, а в следствие этого и к здоровому образу жизни [2].

Ещё одним мотивом, являющимся стимулом к занятиям физической культурой и спортом является мотив внутригрупповой симпатии, который ярко выражен в младшем и среднем подростковом возрасте. Суть данного мотива заключается в том, что школьники начинают заниматься определённым видом спорта ради нахождения в кругу определённым друзей. Основу мотива в данном случае

составляет потребность в общении со сверстниками, а не любовь к спорту и желание добиться высоких результатов.

Таким образом, формирование мотивов является необходимой составляющей в приобщении к физической культуре. Перед педагогами встает необходимость в использовании таких форм физкультурно-спортивной деятельности, которые будут способствовать увеличению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Одной из таких форм может стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплект «Готов к труду и обороне», который был введён Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года [6]. Особую значимость данная форма будет иметь среди обучающихся 11 классов, так как за наличие серебряного или золотого значка при приёме на обучение в образовательные организации высшего образования дает дополнительные баллы.

Изменение мотивов в старшем школьном возрасте ввиду необходимости профессионального самоопределения вынуждает некоторых школьников заниматься в том числе и подготовкой к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Рассмотрим возможности влияния подготовки к сдаче норм ГТО на отношение детей старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и изменение мотивов к физкультурной деятельности.

В эксперименте участвовали школьники 11 классов: к экспериментальной группе относились обучающиеся, которые собираются сдавать ВФСК ГТО и активно к нему готовятся, а к контрольной группе относились обучающиеся, которые не сдают данный комплекс. Каждая группа состояла из 10 человек: 5 девочек и 5 мальчиков.

На начальном этапе было проведено анкетирование обучающихся в группах с целью выявления их первоначального уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Вопросы анкеты касались отношения к урокам физической культуры и двигательной активности в целом, участия в соревнованиях, периодичности занятий физической культурой и активным отдыхом, мотивов занятий. Кроме того, школьники сдавали контрольные нормативы и испытания по физической культуре для оценки первоначального уровня развития физических

качеств. В течении второго этапа эксперимента с обучающимися контрольной и экспериментальной группы проводились уроки физической культуры, на которых осуществлялась подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Содержание уроков составлялось согласно рабочей программе, но с наибольшим уклоном на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО. По окончании эксперимента обучающиеся контрольной и экспериментальной группы повторно сдавали контрольные нормативы и испытания по физической культуре для того, чтобы определить изменился ли их уровень развития физических качеств после эксперимента. После того, как старшеклассники узнали свои результаты, с ними было проведено повторное анкетирование для того, чтобы определить влияет ли подготовка к сдаче норм ГТО на отношение детей старшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

Эксперимент проводился с сентября 2023 года по январь 2024 года. Результаты тестирования уровня развития физических качеств показали.

1. В тесте «Бег 30 м» общий средний результат экспериментальной группы улучшился с 5,1 до 5 сек, контрольной – с 5,7 до 5,6 секунд.

2. В тесте «Подтягивание на высокой или низкой перекладине» Общий средний результат экспериментальной группы увеличился с 15 до 17 раз, контрольной – с 7 до 11 раз.

3. В тесте «Прыжок в длину с места» общий средний результат экспериментальной группы улучшился с 217 до 219 см, контрольной – с 194 до 197 см.

4. В тесте «Челночный бег 3x10» Общий средний результат экспериментальной группы сократился с 8,3 до 8,2 сек, контрольной – с 9 до 7,8 секунд.

5. В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» Общий средний результат экспериментальной группы увеличился с 0 до +6 см, контрольной с -3 до +4 см.

6. В тесте «Бег в течении 6 минут» общий средний результат экспериментальной группы увеличился с 1355 до 1380 м, контрольной – с 964 до 1100 м.

При помощи t-критерия Стьюдента для связанных совокупностей была определена значимость различий статистических характеристик результатов измерения уровня развития физических качеств обеих групп до и после эксперимента, где были получены следующие результаты.

1. В тестах «Подтягивание на низкой или высокой перекладине» и «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» изменения результатов статистически значимы.

2. В тестах «Бег 30 м», «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 3x10» и «Бег в течении 6 мин» изменения результатов статистически не значимы.

Обработка результатов анкетирования.

Из 10 вопросов анкеты были выбраны 8 вопросов, положительные ответы на которые свидетельствовали о мотивах к занятиям физической культурой и спортом. Исходя из этого, был высчитан общий процент положительных ответов в каждой группе.

Общие результаты контрольной и экспериментальной группы до эксперимента и после получились следующими.

1. Общий процент положительных ответов в экспериментальной группе до эксперимента составил 68,8%, а после эксперимента – 78,6%.

2. Общий процент положительных ответов в контрольной группе до эксперимента составил 42,5%, а после эксперимента – 55%.

Дополнительно были проанализированы ответы обучающихся на вопросы анкеты, касающиеся осознанности мотивов к физкультурной деятельности. Исходя из ответов, можно сделать вывод, что мотивы экспериментальной группы после эксперимента стали более осознанными.

Таким образом, сопоставление полученных результатов анкетирования до эксперимента и после, позволяет сделать вывод о том, что учебно-воспитательный процесс подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО позволил приобщить обучающихся старшего школьного возраста к занятиям физической культурой, в связи с изменением внутренней мотивации.

Интересно, что по окончании эксперимента 3 человека из контрольной группы приняли решение о сдаче норм ВФСК ГТО.

Проведенное исследование позволяют сделать вывод о том, что учебно-воспитательный процесс подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО способствует изменению мотивации обучающихся старшего школьного возраста к физической культурной деятельности.

Список литературы

1. Абрашина И.В. Аспекты мониторинга участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным ступеням на примере Пушкинского района Санкт-Петербурга / И.В. Абрашина, Е.В. Попова, Д.С. Софосин // Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, в рамках Всероссийского фестиваля науки, Санкт-Петербург, 27 сентября 2019 года. – СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2020. – С. 6–8. – EDN GUZXJE.

2. Абрашина И.В. Заинтересованность занятиями физической культурой как начальный этап в формировании стремления к здоровому образу жизни / И.В. Абрашина, О.Н. Федорова, Т.П. Елисеева // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 года. Том 1. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2020. – С. 102–106. – EDN WDGWLQ.

3. Ильин Е.П. Психология для педагогов / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2012 – 640 с. EDN TRBVFV

4. Попова А.О. Мотивация – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО / А.О. Попова, Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Науковедение. 2015. – №3. – С. 1–7.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения 27.05.2024).

6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения 25.05.2024).

7. Доклад о состоянии здравоохранения в мире (World Health Statistics) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics> (дата обращения 11.11.2024).