

УДК 796.015

Т.В. СТЕБЛИЙ<sup>1</sup>, О.В. ШАКИРОВА<sup>1</sup>, Г.В. САФОНОВА<sup>1</sup>, Т.М. ДЬЯКОНОВА<sup>2</sup><sup>1</sup> ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»;<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», г. Владивосток

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

*Ключевые слова:* комплекс ГТО; занятия физической культурой; формирование мотивации.

*Аннотация:* Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование технологии использования средств комплекса ГТО для формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников.

*Методы исследования.* Для оценки уровня общей физической подготовленности испытуемых нами были отобраны контрольные испытания (тесты), входящие в состав комплекса ГТО: бег на дистанцию 2 км; бег на дистанцию 100 м с высокого старта; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине. Кроме того, с целью определения степени сформированности мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой нами было проведено анкетирование до начала педагогического эксперимента и после его завершения.

*Выводы:* использование комплекса ГТО является эффективным инструментом для формирования мотивации к занятиям физической культурой в процессе физического воспитания старшеклассников, который не только способствует повышению физической активности учащихся, но и формирует у них положительное отношение к занятиям физической культурой, что имеет большое значение для их общего развития и здоровья.

*Введение.* Ключевой задачей современного общества является воспитание поколения граж-

дан, обладающих высоким уровнем образования, социальной активности, крепким физическим и психическим здоровьем. К сожалению, социально-экономические изменения в стране негативно отразились на качестве жизни, здоровье детей и развитии массовой физической культуры. При этом наблюдается снижение престижа физической культуры среди учащихся, а качество преподавания физической культуры в школах далеко не всегда способствует формированию у них интереса к ценностям физической активности и занятиям в спортивных секциях [2; 3; 8].

Физическая культура требует регулярной и систематической работы над своим телом и психологической готовности принять эту деятельность и получать от нее удовольствие. Важным представляется решение вопроса о том, как сделать физические упражнения неотъемлемой частью жизни современного человека. В настоящее время традиционные методы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы стремительно теряют популярность и не приносят существенных результатов. Преподавание физической культуры в общеобразовательных школах сосредоточено преимущественно на обучении специфическим двигательным навыкам. Этого явно недостаточно для развития тех способностей, которые позволили бы школьникам восстанавливать свою психофизиологическую работоспособность, улучшать саморегуляцию, развивать творческую самореализацию и эмоциональную устойчивость [1; 4; 7]. Физкультурная деятельность школьников, основанная лишь на выполнении биологически обоснованных норм физической активности, не вызывает у них особого интереса. На наш взгляд, основными причинами низкой мотивации школьни-

ков к занятиям физической культурой являются:

1) высокая учебная нагрузка, в том числе и подготовка к выпускным экзаменам;

2) недостаточное понимание важности физической активности для здоровья и общего благополучия;

3) неудовлетворительное состояние материально-технической базы в образовательном учреждении [9–11].

В связи с этим возникает необходимость в поиске новых подходов к сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанию у них мотивационно-ценностных ориентиров, вызывающих желание заботиться о своем физическом здоровье. Одним из возможных способов решения проблемы может стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), представляющий собой нормативную основу физического воспитания населения страны [5; 6]. Результаты участников фиксируются в специальной книжке, при успешной сдаче нормативов выдается золотой, серебряный или бронзовый значок, что дает дополнительные баллы при поступлении в высшее учебное заведение. Школьник, мотивируя себя на успешную сдачу нормативов ВФСК ГТО, укрепляет здоровье и совершенствует свои физические качества.

Целью исследования стала разработка технологии использования средств комплекса ГТО, способствующей формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников. Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 69» г. Владивостока. В нем приняли участие 40 юношей в возрасте 16–17 лет, которые были распределены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 20 человек в каждой.

Для формирования у старшеклассников положительной мотивации к занятиям физической культурой нами была разработана технология использования средств комплекса ГТО, рассчитанная на реализацию в течение 4-х учебных недель.

На протяжении *1-й недели* использовались упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости, повышение функциональных возможностей организма:

- бег на дистанцию 2 км;
- бег по пересеченной местности;
- бег на малые дистанции (60 и 100 м)

из разных исходных положений с обучением технике финиширования;

- проведение эстафеты с «палочкой».

На *2-й неделе* был проведен информационный семинар, в рамках которого школьники смогли узнать о значении физической активности для здоровья, влиянии спорта на учебные достижения и тех преимуществах, которые можно получить, сдав комплекс ГТО, при поступлении в высшие и средние специальные учебные заведения. Во время занятий по физической культуре основное внимание уделялось упражнениям для мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (3 подхода по 10 раз, повторный метод);

- из положения упор лежа на полу, постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны, и обратным движением вернуться в исходное положение (повторить 5 раз);

- сгибание рук с упором сзади на скамье (5 подходов по 10 раз);

- подъем по канату до определенной точки с постепенным увеличением высоты (2 раза);
- подъем по канату без помощи ног.

На *3-й неделе* в содержание основной части урока были включены прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- прыжки через скамейку (3 подхода по 8 раз с интервалом отдыха 60–90 с);

- прыжки через скамейку с поворотом на 360°;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сопровождающийся объяснением техники выполнения;

- прыжок в длину с места с продвижением вперед;

- проведение эстафеты с прыжком в длину.

На заключительной *4-й неделе* было проведено рекреационное мероприятие в формате «День здоровья», включающее эстафеты по станциям, общую зарядку и награждение команд-победителей. Использовались упражнения для развития координационных способностей:

- метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м (на количество попаданий);

- передача теннисного мяча в паре (на время);

- подбрасывание теннисного мяча в высоту.

**Таблица 1.** Динамика результатов контрольного тестирования старшеклассников на фоне педагогического эксперимента ( $n = 40$ ), %

Тест	Знак отличия	Контрольная группа ( $n = 20$ )			Экспериментальная группа ( $n = 20$ )		
		До	После	Прирост	До	После	Прирост
Подтягивание	Бронза	55,0	50,0		60,0	40,0	
	Серебро	35,0	40,0	5,0	25,0	35,0	10,0
	Золото	10,0	10,0		15,0	25,0	10,0
Бег 2 км	Бронза	70,0	60,0		70,0	50,0	
	Серебро	25,0	35,0	10,0	25,0	35,0	10,0
	Золото	5,0	5,0		5,0	15,0	10,0
Бег 100 м	Бронза	75,0	70,0		75,0	60,0	
	Серебро	20,0	25,0	5,0	20,0	25,0	5,0
	Золото	5,0	5,0		5,0	15,0	10,0
Поднимание туловища	Бронза	60,0	55,0		65,0	50,0	
	Серебро	30,0	35,0	5,0	25,0	35,0	10,0
	Золото	10,0	10,0		10,0	15,0	5,0
Наклон вперед	Бронза	70,0	70,0		70,0	60,0	
	Серебро	20,0	20,1		20,0	25,0	5,0
	Золото	10,0	10,0		10,0	15,0	5,0
Прыжок в длину с места	Бронза	65,0	60,0		60,0	50,0	
	Серебро	20,0	25,0	5,0	25,0	30,0	5,0
	Золото	15,0	15,0		15,0	20,0	5,0

Разработанный комплекс дважды повторялся на протяжении 4-х месяцев.

Для оценки уровня общей физической подготовленности испытуемых нами были отобраны контрольные испытания (тесты), входящие в состав комплекса ГТО: бег на дистанции 2 км и 100 м; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине. При проведении предварительного тестирования до проведения педагогического эксперимента выяснилось, что старшеклассники недостаточно подготовлены к выполнению тестовых нормативов. Средние результаты у юношей в обеих группах составили: в беге на 2 км – 10,40 и 10,11 мин в КГ и ЭГ соответственно; в беге на 100 м – 14,7 и 14,5 с; при наклоне вперед – 8 и 7 см; при подъеме туловища из положения лежа на спине – 21 и 24 раза за минуту; при прыжке в длину с места – 208 и 211 см; при подтягивании – 7 и 9 раз. После окончания педагогического эксперимента для определения

эффективности внедрения разработанной технологии было проведено повторное тестирование физических способностей старшеклассников. Динамика полученных результатов представлена в табл. 1.

Нами была зафиксирована положительная динамика результатов педагогического тестирования у испытуемых в обеих группах, однако в ЭГ прирост результатов оказался более значительным по всем исследуемым нормативам ГТО.

С целью определения степени сформированности мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой нами было проведено анкетирование до начала педагогического эксперимента и после его завершения (табл. 2).

Динамика результатов анкетирования наглядно продемонстрировала тенденцию к осознанию респондентами важности учебных практических занятий для физического развития, увеличение интереса к здоровому образу жизни, дополнительным формам спортивной деятельности, активным формам досуга и физической активности в целом.

**Таблица 2.** Динамика результатов анкетирования старшеклассников на фоне педагогического эксперимента ( $n = 40$ )

Вопрос	Варианты ответа	Количество респондентов (%)	
		До эксперимента	После эксперимента
Как Вы чувствуете себя на занятиях по физической культуре?	Испытываю негативные эмоции	15,0	10,0
	Мое настроение зависит от ситуации	40,0	25,0
	Чаще всего хорошо	45,0	65,0
Как Вы чувствуете себя после занятий физической культурой?	Испытываю чувство разбитости и подавленного настроения	20,0	15,0
	По-разному	40,0	35,0
	Хорошее настроение и отличное самочувствие	40,0	50,0
Какое значение имеют занятия физической культурой в Вашей жизни?	Не имеют особого практического значения и смысла	30,0	15,0
	Это средство развития физических качеств	40,0	45,0
Необходимы ли Вам знания о здоровом образе жизни?	Да	30,0	40,0
Нравится ли Вам заниматься спортивной деятельностью?	Нет	20,0	15,0
Допускаете ли Вы пропуски учебных занятий по физической культуре?	Нет	55,0	70,0
Посещаете ли Вы спортивные секции?	Да	20,0	30,0
	Нет таких причин	30,0	20,0
Какие причины для участия в спортивных мероприятиях Вы считаете наиболее значимыми?	Активное общение и взаимодействие со сверстниками	45,0	45,0
	Поддержка и укрепление здоровья	25,0	35,0

Таким образом, использование комплекса ГТО является эффективным инструментом для формирования мотивации к занятиям физической культурой в процессе физического воспитания старшеклассников, который не только

способствует повышению физической активности учащихся, но и формирует у них положительное отношение к занятиям физической культурой, что имеет большое значение для их общего развития и здоровья.

#### Список литературы

1. Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г.В. Безверхняя. – М. : Логос, 2004.
2. Глухова, М.Ю. Исследование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся старшего школьного возраста / М.Ю. Глухова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 101–104.
3. Гурский, А.В. Возвращение ГТО / А.В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 78–79.
4. Данилкина, Ю.А. Комплекс ГТО / Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, А.В. Орехова // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 172–174.
5. Дуркин, П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48–52.
6. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 502 с.

7. Казаков, А.Ю. Изменение мотивации школьников к физической культуре в процессе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий / А.Ю. Казаков, С.П. Левушкин // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 1. – С. 49.
8. Киреева, Н.Ю. Мотивация в сфере физической культуры и спорта / Н.Ю. Киреева, О.С. Кропотухина // Наука XXI века. – 2014. – № 2. – С. 20–31.
9. Клюкина, В.В. Мотивация к занятиям физической культурой школьников: теоретический аспект / В.В. Клюкина // Научный поиск. – 2015. – № 2.4. – С. 97–98.
10. Макаренко, В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В.К. Макаренко. – Пенза, 2008. – 144 с.
11. Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 100–103.

### *References*

1. Bezverkhniaia, G.V. Vozrastnaia dinamika motivatsionnykh prioritetov shkolnikov k zaniatiiam fizicheskoi kulturoi i sportom / G.V. Bezverkhniaia. – M. : Logos, 2004.
2. Glukhova, M.Iu. Issledovanie motivatsii k zaniatiiam fizicheskoi kulturoi u obuchaiushchikhsia starshego shkolnogo vozrasta / M.Iu. Glukhova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – № 12(202). – S. 101–104.
3. Gurskii, A.V. Vozvrashchenie GTO / A.V. Gurskii // Fizicheskaiia kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2014. – № 4. – S. 78–79.
4. Danilkina, Iu.A. Kompleks GTO / Iu.A. Danilkina, I.S. Moskalenko, A.V. Orekhova // Simvol nauki. – 2015. – № 4. – S. 172–174.
5. Durkin, P.K. K probleme vospitaniia lichnoi fizicheskoi kultury u shkolnikov i studentov / P.K. Durkin, M.P. Lebedeva // Fizicheskaiia kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2005. – № 6. – S. 48–52.
6. Ilin, E.P. Motivatsiia i motivy / E.P. Ilin. – SPb. : Piter, 2011. – 502 s.
7. Kazakov, A.Iu. Izmenenie motivatsii shkolnikov k fizicheskoi kulture v protsesse realizatsii individualno-tipologicheskogo podkhoda i ispolzovaniia kompiuternykh tekhnologii / A.Iu. Kazakov, S.P. Levushkin // Vestnik sportivnoi nauki. – 2010. – № 1. – S. 49.
8. Kireeva, N.Iu. Motivatsiia v sfere fizicheskoi kultury i sporta / N.Iu. Kireeva, O.S. Kropotukhina // Nauka XXI veka. – 2014. – № 2. – S. 20–31.
9. Kliukina, V.V. Motivatsiia k zaniatiiam fizicheskoi kulturoi shkolnikov: teoreticheskii aspekt / V.V. Kliukina // Nauchnyi poisk. – 2015. – № 2.4. – S. 97–98.
10. Makarenko, V.K. Formirovanie motivatsii k zaniatiiam fizicheskoi kulturoi i sportom / V.K. Makarenko. – Penza, 2008. – 144 s.
11. Iugova, E.A. Vnedrenie sistemy GTO kak faktor razvitiia zdorovesberegaiushchei kompetentnosti / E.A. Iugova // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2015. – № 1. – S. 100–103.

© Т.В. Стеблій, О.В. Шакирова, Г.В. Сафонова, Т.М. Дьяконова, 2026