

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 81-86.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 81-86.

Научная статья
УДК 330
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_81

РОЛЬ ГТО В МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Магомед Газимагомедович Магомедов ¹, Шарип Османович Исмаилов ²

*Дагестанский государственный педагогический университет ^{1, 2}
Махачкала, Россия*

¹ Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(963)427-85-55, e-mail: m.m.g.1986@mail.ru
ORCID 0009-0006-7727-1812

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств
тел.: +7(928)571-23-25, e-mail: sharip7@mail.ru
ORCID 0009-0002-5598-7415

Аннотация. В данной статье идёт речь о способах мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, и главным из них, по мнению авторов статьи, является побуждение обучающихся к участию в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом является актуальной в настоящее время, поскольку большой процент времени студенты проводят за учёбой, что не позволяет им в должной мере уделять внимание своему физическому развитию. Достаточно сложно становится заинтересовать студентов заниматься физической подготовкой и спортом именно для физического развития, а не просто для получения зачёта. Поэтому процесс мотивации необходимо начинать с передачи элементарных знаний и навыков, а уже затем, после получения обратной связи от студентов, можно приступать к передаче более глубоких знаний в области спортивной деятельности. Именно в этом как раз может помочь освоение основных положений комплекса ГТО, основные установки которого сформулированы таким образом, чтобы сформировать не только физически активного и выносливого человека, но и способствовать улучшению его моральных качеств, позволяющих в дальнейшем стать полноценным членом общества.

Ключевые слова: мотивация, студенты, спортивный комплекс, ГТО, движение, физическая подготовка, соревнования, процедура тестирования.

Для цитирования: Магомедов М. Г., Исмаилов Ш. О. Роль ГТО в мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 81-86. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_81.

Введение

Период поступления студента в высшее учебное заведение совпадает с колоссальным снижением двигательной нагрузки, так как студенту приходится иметь дело с большим потоком информации, выполнять задания, успеть «всё и везде». В связи с этим приобщение и мотивация студентов к физической культуре и спорту

направлены на укрепление здоровья и уровня физической подготовки. Кроме того, занятия физической культурой и спортом способствуют разностороннему развитию свойств и качеств личности.

Актуальность

Студенческий спорт – это важная сфера реализации государственной политики в области повышения уровня

здоровья населения, популяризации физической культуры и спорта. Период обучения в высшем учебном заведении – это средний этап между детством и зрелостью. В первом периоде происходит конструирование личности гражданина, не столько приобретение знаний, сколько получение навыков по их поиску, воспитание воли, характера, правильного общения с товарищами. Забота о здоровье в данном случае ещё довольно сильно определяется воспитанием школьника, воздействием помимо его воли. В зрелом периоде обучение носит индивидуальный разовый характер, потому что деятельность представляет собой применение на практике всего ранее усвоенного. Взрослый человек максимально свободен в выборе направлений своего развития, но его активность с годами уменьшается. В этой связи студенты, переставшие испытывать внешнее воздействие с тех времён, когда учились в школе, но ещё максимально активные – наиболее показательная группа для реализации системы подготовки и сдачи норм ГТО. Прогнозируемые результаты будут выше, чем в школьной среде или у взрослых граждан РФ. В этом смысле студенческий спортивный клуб, являющийся некоммерческим общественным объединением, может наиболее эффективно сделать спорт популярным в массах.

Анализ литературы показывает на то, что с каждым годом ухудшается здоровье студентов российских вузов. Это связано с низкой физической активностью студентов. Поэтому для того, чтобы повысить физический уровень студентов в нашей стране, приняли решение восстановить физкультурно-спортивный комплекс ГТО [4].

С целью общедоступности массового спорта и приобщения населения, в том числе и студенческой молодёжи к физической культуре с 2014 года ежегодно в различных субъектах Российской Федерации проводятся фестивали ГТО, в которых все желающие могут принять участие. На фестивале можно посетить мастер-классы и сдать нормативы ГТО. Участие в фестивале доступно каждому, попробовать свои силы в тестировании может любой желающий. ГТО – это своего рода соревнования, предполагающие подготовку в виде регулярных занятий физической культурой самостоятельно или в спортивной секции, а также ежедневного комплекса утренней зарядки.

Одним из основных показателей уровня функционального, физического и психологического развития является показатель выполнения нормативов комплекса ГТО для определённых возрастных групп.

Как показали исследования М. Ф. Антонова, Б. А. Аршавина, Л. Л. Головина и др., значительное место в системе физического воспитания должно быть отведено воспитанию мышечной силы, выносливости (как основы работоспособности), гибкости, ловкости и скоростно-силовым возможностям. Воспитание физических качеств имеет большое значение для всестороннего развития организма.

Целесообразность разработки темы заключается в необходимости выявления роли ГТО в мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом. Важнейшую роль в процессе всестороннего развития студентов играет физическая подготовка, направленная на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых как в жизнедеятельности вообще, так и при занятиях спортом. Несмотря на различные

формы проявления физических качеств, все они имеют общие закономерности проявления и развития.

Научная новизна заключается в выявлении основных мотивов к занятиям физической культурой и спортом у студентов; рассмотрении процесса внедрения и реализации ГТО в вузе.

Цель: выявление роли ГТО в мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования: выявить основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов; рассмотреть процесс внедрения и реализации ГТО в вузе.

Фактические материалы, полученные в ходе исследования, позволяют сформировать практические рекомендации, могут быть использованы преподавателями вузов при изучении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Материалы и методы исследования

В процессе написания статьи изучались литературные источники в области теории и методики физической культуры, развития и определения мотивации у студентов вузов.

Результаты

Мотивом к занятиям спортом среди студентов могут выступать абсолютно различные факторы, которые связаны с удовлетворением потребности в двигательной активности или получения удовольствия от соперничества. На формирование мотивации может влиять как самооценка студента, так и оценка окружающих его людей. Помимо занятий физической культурой в вузе, студенты тренируются самостоятельно на стадионах, в спортзалах, а также под руководством личного тренера.

Анализ ряда исследований показывает отсутствие желания, мотивов и потребности студентов заниматься спортом с целью здоровьесбережения в процессе обучения в вузе [2].

Существует множество факторов и мотивов, которые могут влиять на желание студента заниматься физическими нагрузками. Они могут как увеличить интерес, так и, наоборот, оттолкнуть [3].

Мотивация физической культурой и спортом – это по-настоящему особое состояние индивида, оно направляет человека к достижению наиболее полезного уровня физического развития. Такие мотивы нужно делить на общие и конкретные.

Говоря об общих мотивах, отмечают интерес студента просто заниматься физической культурой, без создания акцента на определённые двигательные активности [8].

Конкретные мотивы – это желание выполнять определённые упражнения, которые на данный момент интересны ребенку, например, занятия определённым видом спорта. Если привести пример, то в раннем возрасте детям интересны игровые виды деятельности, а в старшем возрасте они начинают дифференцироваться: кому-то больше нравится тяжёлая атлетика, кому-то – гимнастика, а кто-то отдаст предпочтение волейболу или баскетболу.

Мотивирующие факторы, которые связаны с удовлетворением потребности в двигательной активности или

получением удовольствия от соперничества характеризуются процессом деятельности. В свою очередь, мотивы, связанные с результатами деятельности, подразумевают под собой удовлетворённость личности в потребности самосовершенствования.

Увеличение заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом – это сложный процесс, который начинается с элементарных знаний и навыков и заканчивается глубокими знаниями в области спортивной деятельности.

Мотивацией к занятию спортом могут выступать различные причины, но основной из них у обучающихся является получение зачёта.

Специалистами отмечается, что уровень мотивации к занятиям физической культурой в вузе сильно зависит от организации учебного процесса. Опросы показывают, что важным условием привлечения студентов к регулярным занятиям спортом является возможность выбрать студентом спортивную специализацию, т. е. реализация личностного интереса к определённому виду двигательной деятельности. Наличие специализаций предусматривает такую возможность, позволяя увеличить компонент индивидуальности [2].

Так же следует учитывать гендерные предпочтения, что предполагает дифференцирование учебных программ, их содержания, подбор средств и методов в организации учебных занятий. По итогам многочисленных исследований было определено, что юноши предпочитают заниматься работой скоростно-силового направления. Девушки выбирают занятия на развитие ловкости, гибкости, равновесия, на координацию.

В ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет» студенты самостоятельно могут выбрать элективный курс для занятий физической культурой: волейбол, баскетбол, футбол, регби и др.

В настоящее время важно качественно улучшать уже существующие методы физического воспитания. Реанимированный государством процесс возрождения ВФСК ГТО направлен на развитие популярности и поднятие престижа здорового образа жизни, особенно в среде молодого подрастающего поколения, увеличение количества обучающихся, вовлечённых в систематические занятия физической культурой и спортом [9].

В России с 2016 года активно начался процесс включения комплекса ГТО в вузы. По оценке М. Чумакова и О. Н. Руссу, «опыт внедрения ВФСК ГТО в России показывает разнообразие форм организации и проведения тестовых испытаний комплекса, исходя из имеющихся материально-технических, кадровых, финансовых и других условий. Если вузы в центральных и ведущих городах России способны без проблем принимать нормы ГТО с имеющимся должным уровнем материально-технического обеспечения, то города в «глубинках» страны, к сожалению, не всегда могут отличаться тем же.

Процедура приёма норм ГТО во всех регионах Российской Федерации должна отвечать определённым требованиям в равной степени: надёжности, стабильности, эквивалентности, объективности и экономичности.

Целью возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении

здоровья человека, полного и всестороннего развития личности, воспитания чувства патриотизма. Включение комплекса ГТО в систему физической культуры вуза позволяет достичь главного результата в работе – охвата возможно большего числа занимающихся, повышения уровня формирования здоровья» [10].

Основываясь на том же исследовании М. Чумакова и О. Н. Руссу, «Комплекс может достаточно хорошо сочетаться с существующей балльно-рейтинговой системой оценивания в вузах. Для желающих подготовиться к сдаче нормативов на более высокую ступень создаются условия в пределах физкультурно-спортивной базы вузов.

Студентов, желающих получить знак ГТО, отправляют на официальную процедуру тестирования. Тренировки по подготовке к ГТО проводятся, как правило, на занятиях по физической культуре или во время секционной работы в вузе. Сдача ГТО производится в официальных центрах тестирования. Основные нормативы комплекса сдаются в формате соревнований, фестивалей» [10].

По результатам анкетирования, проведённого среди студентов ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет», можно прийти к выводам, что студенты положительно относятся к сдаче нормативов ГТО. Многие из них высказались за то, чтобы сдать нормы ГТО. Среди студентов, которые проявили интерес к подготовке и сдаче норм ГТО, 42 % занимались в спортивных секциях или продолжают там заниматься, 47 % сдавали нормы ГТО в школе, 19 % сдавали, но не сдали. Все студенты на вопрос: «Стали ли занятия по физической культуре с подготовкой к сдаче норм ГТО интереснее?», ответили утвердительно: «да, стали».

По мнению исследователя М. Чумакова, «сегодня, к сожалению, не все студенты хорошо физически подготовлены, чтобы выполнить нормы ГТО. Во-вторых, анализируя комплекс ГТО, можно сказать, что некоторые нормативы современного комплекса занижены, а другие – завышены. Так же нет специальных методик по сдаче ГТО. Существующие рабочие программы по сдаче ГТО являются недостаточными для правильной и успешной сдачи комплекса.

Комплекс ГТО заинтересовывает заниматься в секциях, вступать в физкультурные сообщества, посещать официальные и неофициальные спортивные мероприятия, что приводит к резкому повышению самооценки молодых людей, их восприятия в группе, повышению популярности в социальных сетях» [10].

Сдача норм ГТО в этом смысле является лишь констатацией физического развития студентов. Исследователи на практике отмечают весомые противоречия в сфере мотивации молодых людей к занятиям спортом. Поэтому на уровне спортивных клубов и вузов организуется система материальных поощрений успешно сдавших нормы ГТО.

Специалисты установили следующие методы решения проблем подготовки и сдачи норм ГТО в студенческой среде: метод групповой индивидуализации; метод предупреждения ошибок; метод оценки липидного обмена; метод интернет-поддержки подготовки и сдачи норм ГТО; использование биографий и встреч с известными спортсменами, тем более, их в Дагестане немало.

Выводы

Анализ научно-методической литературы позволил нам выявить особенности мотивации у студентов. Нами были проанализированы основные методы для формирования мотиваций и повышения заинтересованности учащихся на занятиях по физической культуре. Комплекс ГТО подходит для формирования мотивации. Внедрение ГТО в систему образования способствует увеличению интереса к физической культуре. Проведённое нами исследование позволило обосновать эффективность внедрения ГТО.

Процесс внедрения комплекса ГТО в вузы сопровождался множеством трудностей. В основном, возникали проблемы с материально-техническим обеспечением некоторых учебных заведений, которое не позволяло осуществлять проведение сдачи норм комплекса в имеющихся условиях. Многие студенты владеют недостаточной физической подготовленностью и не справляются с нормами комплекса. Сдача нормативов требует совокупного, систематического и последовательного подхода в

развитии своих физических возможностей. Включение ГТО в систему физического воспитания необходимо для повышения эффективности данного процесса и, как следствие, повышения числа студентов, способных сдать нормативы комплекса, а также приобщения большего числа учащейся молодёжи к ВФСК «Готов к труду и обороне».

Таким образом, использование комплекса ГТО в вузе позволяет повысить мотивацию студентов к дополнительным занятиям физической активностью. В связи с этим виден значительный рост в показателях общей физической подготовленности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Баранкова, Н. И. Роль ассоциативного эксперимента для привлечения студентов к выполнению нормативов комплекса «ГТО» // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-методической конференции. Под редакцией Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина. Казань : Казанский государственный технический университет им. А. Н. Туполева, 2019. С. 437-439.
2. Бобков, В. В. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для обучающихся V ступени // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. Вып. 4. С. 6-9.
3. Виноградов, П. А., Окуньков Ю. В., Зюрин, Э. А. Отношение населения к физической культуре в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии : материалы XIX Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета г. Екатеринбурга, 12-13 апреля 2016 года. В 2 т. Т. 2. Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2016. С. 530-535.
4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : Учебное пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. 480 с.
5. Днепров, С. А., Русинова, М. П. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 45-49.
6. Нагорнов И. В., Сарайкин Д. А., Титов А. Н. Комплекс ГТО как средство физического развития студента педвуза // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto-kak-sredstvo-fizicheskogo-razvitiya-studenta-pedvuza> [Accessed 5 October 2023].
7. Сидоренко И. А. Комплекс ГТО на современном этапе и участие студентов в выполнении нормативов комплекса // Студенческий научный форум «Будущее науки» : сборник статей международной научной конференции. СПб. : Международный институт перспективных исследований имени Ломоносова, 2023. С. 13-15.
8. Уколов, А. В. Проблемы управления спортивной мотивацией // Молодой учёный. 2010. № 7. С. 12-15.
9. Физическая культура и физическая подготовка : Учебник / Под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. Москва : Юнити, 2017. 288 с.
10. Чумаков, М. Внедрение и реализация ВФСК ГТО в высших учебных заведениях // Наука и человек в новом мире : сборник статей II Международной научно-практической конференции (25 мая 2023 г.). Петрозаводск : Новая наука, 2023. С. 311-314.

References

1. Barankova, N. I. Rol' assotsiativnogo eksperimenta dlya privlecheniya studentov k vypolneniyu normativov kompleksa "GTO" [The role of associative experiment to attract students to fulfill the standards of the physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"]. Fizicheskoe vospitanie i studencheskii sport glazami studentov. Materialy V Mezhdunarodnoi nauchno-metodicheskoi konferentsii [Physical Education and Student Sport through the eyes of students. Materials of the V International Scientific and Methodical Conference]. Edited by R. A. Yusupov, B. A. Akishin. Kazan, Kazan State Technical University named after A. N. Tupolev publ., 2019. P. 437-439.
2. Bobkov, V. V. Optimizatsiya sostava ispytaniy kompleksa GTO dlya obuchayushchikhsya V stupeni [Optimization of the composition of tests of the physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" for students of the V stage]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2017. Issue. 4. P. 6-9.
3. Vinogradov, P. A., Okunkov Yu. V., Zyurin, E. A. Otnoshenie naseleniya k fizicheskoi kul'ture v ramkakh realizatsii Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone" (GTO) [Attitude of the population to physical culture in the framework of the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex

"Ready for Labor and Defense" (RLD)]. Ustoichivoe razvitie Rossii: vyzovy, riski, strategii : materialy XIX Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii Gumanitarnogo universiteta g. Ekaterinburga [Sustainable development of Russia: challenges, risks, strategies : proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference of the Humanitarian University of Ekaterinburg], April 12-13, 2016. In 2 vol. Vol. 2. Yekaterinburg, Humanitarian University publ., 2016. P. 530-535.

4. Grishina, Yu. I. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of the student] : Study guide. Rostov-on-Don, Feniks publ., 2019. 480 p.

5. Dneprov, S. A., Rusinova, M. P. Normativy VFSK GTO kak programma individual'nogo fizicheskogo razvitiya rossiyan [Norms of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" as a program of individual physical development of Russians]. Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2014. № 9. P. 45-49.

6. Nagornov I. V., Saraikin D. A., Titov A. N. Kompleks GTO kak sredstvo fizicheskogo razvitiya studenta pedvuza [Sports complex "Ready for Labor and Defense" as a means of physical development of a student of pedagogical university]. Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. 2019. № 3. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto-kak-sredstvo-fizicheskogo-razvitiya-studenta-pedvuza> (date of reference: 5 October 2023).

7. Sidorenko I. A. Kompleks GTO na sovremennom etape i uchastie studentov v vypolnenii normativov kompleksa [Sports complex "Ready for Labor and Defense" at the present stage and the participation of students in the fulfillment of norms of the complex]. Studencheskii nauchnyi forum "Budushchee nauki" : sbornik statei mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii [Student Scientific Forum "The Future of Science" : collection of articles of the international scientific conference]. St. Petersburg : International Institute of Advanced Studies named after Lomonosov publ., 2023. P. 13-15.

8. Ukolov, A. V. Problemy upravleniya sportivnoi motivatsiei [Problems of sports motivation management]. Molodoi uchenyi. 2010. № 7. P. 12-15.

9. Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka [Physical culture and physical training] : Textbook / Edited by V. Ya. Kikotiy, I. S. Barchukov. Moscow, Yuniti publ., 2017. 288 p.

10. Chumakov, M. Vnedrenie i realizatsiya VFSK GTO v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Introduction and implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" in higher educational institutions]. Nauka i chelovek v novom mire : sbornik statei II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (25 maya 2023 g.) [Science and man in the new world : collection of articles of the II International Scientific and Practical Conference (May 25, 2023)]. Petrozavodsk, Novaya nauka publ., 2023. P. 311-314.

Поступила в редакцию 06.10.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article
UDC 330
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_81

**THE ROLE OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX
"READY FOR LABOR AND DEFENSE" IN MOTIVATING UNIVERSITY STUDENTS
TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Magomed G. Magomedov ¹, Sharip O. Ismailov ²

*Dagestan State Pedagogical University ^{1, 2}
Makhachkala, Russia*

¹ PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(963)427-85-55, e-mail: m.m.g.1986@mail.ru
ORCID 0009-0006-7727-1812

² PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Martial Arts
ph.: +7(928)571-23-25, e-mail: sharip7@mail.ru
ORCID 0009-0002-5598-7415

Abstract. This article deals with the ways of motivating students to engage in physical training and sports, and the main of them, according to the authors of the article, is to encourage students to participate in the activities of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD).

Motivation of students to engage in physical education and sports is relevant nowadays, since students spend a large percentage of their time studying, which does not allow them to pay due attention to their physical development. It is quite difficult to motivate students to engage in physical training and sports for physical development, and not just to get a credit. Therefore, the process of motivation should begin with the transfer of elementary knowledge and skills, and then, after receiving feedback from students, it is possible to proceed to the transfer of deeper knowledge in the field of sports activities. This is where mastering the basic provisions of the RLD sports complex can help, the basic guidelines of which are formulated in such a way as to form not only a physically active and enduring person, but also to contribute to the improvement of his moral qualities, allowing him to become a full-fledged member of society in the future.

Keywords: motivation, students, sports complex, RLD, movement, physical training, competitions, testing procedure

Cite as: Magomedov, M. G., Ismailov, Sh. O. (2023) The role of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" in motivating university students to engage in physical culture and sports. Physical Culture and Health. (4), 81-86. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_81.

Received 06.10.2023

Accepted 28.12.2023