

# **Мотивация к выполнению норм комплекса ГТО и физическая подготовленность школьников старших классов**

## **Motivation to fulfill the norms of the GTO complex and the physical preparedness of high school students**

УДК 37.00

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-3-109-113

**Питеркина М.В.**

Доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет

**Piterkina M. V.**

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Kazan National Research Technological University

### **Аннотация**

Целью статьи было выявить основные мотивы, побуждающие школьников к сдаче норм ГТО. Выполненное тестирование степени физподготовки, по тестовым упражнениям, используя нормативы ГТО, а также анкетирование школьников 10-11-х классов (16-17 лет), представило возможность обозначить общее отношение к комплексу ГТО у подростков и его применение на занятиях по физической культуре.

Вследствие проведенных исследований был обозначен уровень физической подготовленности школьников 10-11-х классов, и определена степень их готовности к исполнению нормативов комплекса ГТО.

Выявлена надобность разработки методики физической подготовленности школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Во время анализа по ходу эксперимента установлено, что с применением разработанного комплекса улучшились показатели физической подготовленности по сравнению с традиционной методикой, что позволит мотивировать школьников к систематическим посещениям занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** школьники, нормативы ГТО, физическая подготовленность, мотивация, контрольные упражнения.

### **Abstract**

The purpose of the article was to identify the main motives that encourage schoolchildren to surrender the GTO standards.

The completion of the degree of physical training, according to test exercises, using the GTO standards, as well as the survey of schoolchildren of grades 10-11 (16-17 years), presented the opportunity to indicate the general attitude to the GTO complex and its application in physical culture classes.

Due to the studies, the level of physical fitness of schoolchildren of grades 10-11 was indicated and the degree of their readiness to fulfill the standards of the GTO complex was determined.

The need for the development of the methodology of physical fitness of schoolchildren for the surrender of the standards of the GTO complex was revealed.

During the analysis, according to the experiment, it was found that with the use of the developed complex, indicators of physical fitness have improved compared to the traditional methodology, which will motivate schoolchildren to systematic visits to physical education classes.

**Keywords:** schoolchildren, GTO standards, physical fitness, motivation, control exercises.

В наше время большинство подростков ведут малоподвижный образ жизни, общаются между собой, зависая в Сети. Занимаясь учебой, вынуждены проводить много времени за компьютерами. Все это ведет к болезням, к гиподинамии [2, 7].

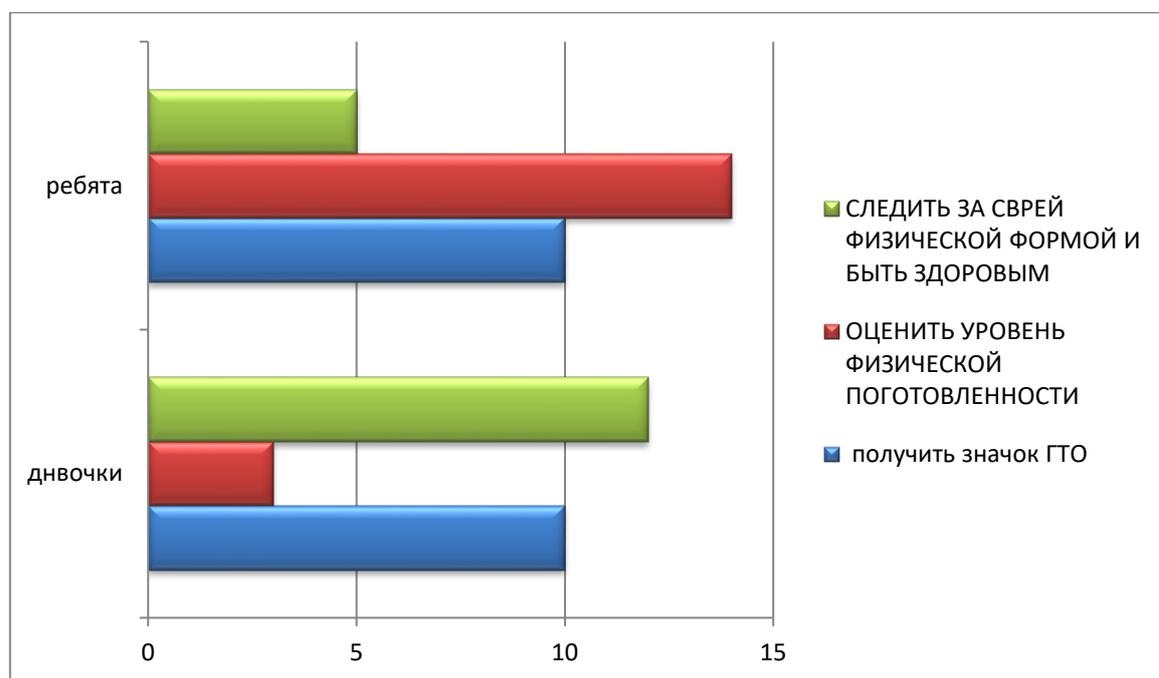
Сегодня ГТО - это возрождение традиций, запрос общества на здоровый образ жизни и... это популярно! Перед поступлением в вуз можно рассчитывать на дополнительные баллы к результатам [1, 3].

Вузы любят активных, спортивных и прочих веселых и находчивых будущих студентов, которых можно отправить защищать честь альма-матер или даже города. Что такое комплекс ГТО? Это такие же тесты и контрольные упражнения, как и в Вузе, определяющие степень спортивной подготовки и уровень развития какого-либо навыка у студентов [6, 11].

Цель нашего исследования - выявить мотивацию к выполнению норм ГТО, что их побуждает сдавать нормативы, узнать насколько популярно ГТО в стенах школы. Участвуют ли школьники в испытаниях на проверку силы, гибкости, выносливости и скорости.

Было проведено тестирование показателей физической подготовленности, по контрольным упражнениям используя нормативы ГТО, а также анкетирование школьников старших классов. Всего в исследовании приняли участие 60 школьников (30 девочек и 30 ребят). Проанализировав анкетные данные ребят, установлено, что из 60 опрошенных респондентов, 20 учеников (33%) участвовали в выполнении норм ГТО и имеют значки разных степеней, остальные не заинтересованы в сдаче норм ГТО или были не допущены к сдаче по специальным медицинским показаниям, но хотели бы участвовать.

На вопрос: «Почему школьники участвуют в выполнении норм ГТО?». Ответы респондентов распределились следующим образом:



**Рис. 1.** Основные мотивы к сдаче норм ГТО

На основании ответов на вопрос: «Посещаете ли вы какие-нибудь спортивные или физкультурно-оздоровительные секции? Как часто?» было выявлено, что ребята практически 70% посещают спортивные секции, девочки посещают спортивные секции только 3%.

На вопрос «Какие виды по выбору вы сдавали» практически все отдали предпочтение следующим нормативам «по выбору»: подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; прыжок в длину с места; метание спортивного снаряда. Данный выбор обусловлен

тем, что к данным дисциплинам девушки могут подготовиться на занятиях по физической культуре и самостоятельно, а для сдачи, к примеру, нормативов по стрельбе требуется дополнительное наличие тира, тренера, либо квалифицированного инструктора и материальная база [4, 5].



**Рис. 2.** Предпочтение в нормативах по «выбору»

На вопрос: «Какие виды упражнений на ваш взгляд способствуют более качественной подготовке к сдаче норм ГТО на занятиях по физической культуре?». Из предложенных нами упражнений школьники выбрали:

- упражнения на развития скоростно-силовых способностей – 43 чел., что составляет 70%;
- упражнения, развивающие выносливость – 56 респондентов, что составляет – 90%;
- упражнения на гибкость выбрали 40, что соответствует 66%.

На вопрос: «Какой норматив был для вас самым сложным? 80% девочек ответили: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так как они не уделяли достаточного внимания скоростно-силовой подготовке, а делали акцент на упражнения на гибкость, а для ребят был сложным норматив: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке».

Для совершенствования физических качеств школьников и улучшения качества сдачи норм ГТО, были предложены дополнительные комплексы упражнений для развития силы:

- Начинать тренироваться с выполнения упражнения планки. Принимаете упор лежа на вытянутых руках, тело фиксируется в прямую линию, напрячь живот, грудь и ноги (1 неделя по 40 сек. 2 раза, перерыв 1 мин.; 2 неделя время повышается до 2 мин.; 3 неделя – добавляется еще один подход; на четвертой неделе выдерживать в планке 3-4 мин. в 3 подхода).
- Отжимания от стены. Встать лицом к опоре, расположить на ней ладони и отжиматься. На вдохе вперед, касание грудью стены, на выдохе назад до исходной позиции. Каждый день немного отступать назад.
- Отжимания от скамьи. Принять упор на горизонтальной опоре на вытянутых руках. Чем выше опора, тем проще научиться отжиматься. Следуя классической технике, выполнять отжимания. Каждое последующее занятие - опору опускать ниже предыдущей, чтобы повысить нагрузку.

- Отжимания с колен. Исходная позиция: упор лежа на вытянутых руках и коленях, тело прямое, взгляд вниз. На вдохе сгибаем локти до 90 градусов. На выдохе в исходное положение (повторять от 12-15 раз).

Нами проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности 20 школьников старших классов (16-18 лет 5 степень) до начала эксперимента и в конце эксперимента.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности школьников  
за весь период эксперимента**

| <b>Контрольные упражнения</b>                                 | <b>Начало эксперимента</b> | <b>Конец эксперимента</b> | <b>Нормы ГТО</b> |
|---|----------------------------|---------------------------|------------------|
|   | (n=20)<br>X± δ             | (n=20)<br>X± δ            |                  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)              | 194,84±9,8                 | 196,68±10,4               | 188-235          |
| Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)            | 15,05±2,22                 | 15,52±1,64                | 16-13            |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз    | 27,84±2,31                 | 32,21±1,93                | 17-43            |
| Бег на 60 м, мин/с  | 8,52±2,14                  | 8,58±2,32                 | 7,9-9,2          |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин) | 31,5±3,97                  | 33±5,93                   | 45-51            |
| Подтягивание на низкой и высокой перекладине 90 см (раз)      | 17,21±2,63                 | 18,1±3,05                 | 20-15            |
| Бег 100 м, с  | 16,31±0,84                 | 16,83±0,87                | 17,8-16,4        |

Из табл. видно, что наиболее проблемный вид контрольных упражнений для девочек - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, после эксперимента заметно улучшился. В упражнениях, связанных с проявлением гибкости и мышц брюшного пресса, оказалось все в порядке.

Получить знак ГТО - это, прежде всего, доказать самому себе, что ты можешь быть сильным, ловким, быстрым и выносливым. Кроме того, в последнее время стать владельцем такого значка очень престижно среди школьников, а самое главное предполагает ряд преимуществ при поступлении в высшие учебные заведения [9, 10]. Желательно в этом вопросе поддерживать и формировать систему мотивации для школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и заинтересованных и готовых участвовать в сдаче нормативов комплекса ГТО.

### Литература

1. Ахметжанова Г. В., Осипов А. Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни. // Современные психологические проблемы высшей школы. — СПб. 2005.- Выпуск 7. С. 88 - 90.
2. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благонадежной. — М.: АСТ-Пресс, 2002. С. 460.
3. Блажко А. В., Полотнянко К. Н. Особенности включения норм ГТО в физкультурное образование // Философские и педагогические проблемы современного образования. 2019. С. 237 - 240.

4. Николаев А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности. Теория и практика физкультуры, 1997, №6 - С.2 - 10
5. Лубышева, Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза / Л.И. Лубышева // Сб. науч.-практ. конференции «Физическая культура и спорт, туризм : научно-методическое сопровождение». 15-16 мая 2014 г. - Пермь, 2014. - С. 184 - 189.
6. Манжелей И. В. Условия реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов. 2016. С. 24 - 27.
7. Мудрик А. В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения. — М.: «Знание», 1977. - С. 86. - 174.
8. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru>.
9. Тагильцева Ю. Р. Система формирования положительной мотивации и пропаганда здорового образа жизни в рамках ВФСК «ГТО»// Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 95–99.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». URL: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (дата обращения: 11.03.2020).
11. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л. К вопросу о проблемах внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в развития массового спорта. 2016. С. 73–76.