

## ВФСК «ГТО» КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Кузнецов Юрий Владимирович, ст. преподаватель,  
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, kuznetsov444@inbox.ru

**Аннотация.** В статье поднимается вопрос о поиске средств повышения мотивации студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Автором было проведено исследование путем метода экспертных оценок. В качестве экспертов выступили старшие преподаватели и доценты кафедр физического воспитания трех технических вузов. По результатам проведенного опроса экспертов методом анкетирования, автор делает вывод о возможности использовании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средства мотивации студентов высших учебных заведений к регулярной физической активности.

**Ключевые слова:** ВФСК «ГТО», мотивация, физическая активность, уровень физической подготовленности, метод экспертной оценки.

## ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «TRP» AS A MEANS OF MOTIVATING STUDENTS TO REGULAR PHYSICAL ACTIVITY

Kuznetsov Yuri V., senior lecturer,  
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, kuznetsov444@inbox.ru

**Abstract.** The article raises the question of finding means of increasing the motivation of students to regularly engage in physical activity and sports. The author conducted a study using the method of expert assessments. Senior lecturers and associate professors of the departments of physical education of three technical universities acted as experts. According to the results of the survey of experts using the questionnaire method, the author concludes that it is possible to use the All-Russian sports complex «TRP» as a means of motivating students of higher educational institutions to regular physical activity.

**Key words:** All-Russian sports complex «TRP», motivation, physical activity, level of physical fitness, method of expert assessment

**Введение.** Мотивация занимает особое место в физкультурно-спортивной деятельности, являясь одной из главных ее составляющих. А вопрос мотивации студентов к физкультурной деятельности является, возможно, самым главным в процессе организации занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Именно выявление внутренних и внешних мотивов к занятиям физической культурой у студентов, осознанное понимание ими цели и выработка устойчивой потребности в систематической физической активности видятся основными задачами в работе со студенческой молодежью.

Стоит отметить, что в настоящее время количество студентов регулярно занимающихся физической культурой и спортом весьма мало. Об этом говорят многие специалисты в своих исследованиях: «Вовлеченность молодого поколения к физкультурно-спортивной деятельности сводится к минимуму. Вопрос о приобщении молодого поколения к физической культуре на сегодняшний день остается открытым» [3].

И связано это не только с высокой учебной нагрузкой, занимающей основное время жизнедеятельности студентов, а также стремлением реализовать себя в будущей профессии, совмещение учебы с работой, что, безусловно, сводит свободное время к минимуму, но и с отсутствием должной мотивации к любой физкультурно-спортивной активности. А ведь именно должный уровень двигательной активности напрямую влияет на сохранение и укрепление здоровья студентов. Поэтому поиск возможных средств мотивации является основной задачей на пути к приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни, ведь «важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на конечный результат» [1], в данном случае – здоровье студентов.

**Актуальность исследования.** В данном контексте остро встает вопрос о поиске средств повышения мотивации студенческой молодежи к

регулярным занятиям физической культурой и спортом. Стоит отметить, что несовершенство программ и педагогических технологий, применяемых в высших учебных заведениях на занятиях физической культурой, также не способствуют решению обозначенной проблемы. Возможным вариантом изменения сложившейся ситуации автору видится создание образовательно-воспитательной среды, основой которой может стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Именно комплекс «ГТО» может стать идейной системой для учащейся молодежи, своеобразным ориентиром на ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой. Ряд авторов полагают, что «комплекс «ГТО» как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан» [2]. Кроме того, комплекс «ГТО» способен выполнять и мотивирующую функцию, так как одной из основных его целей является мотивация и ориентация населения на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, а также освоение и совершенствование умений и навыков, необходимых как в трудовой деятельности, так и в повседневной жизни. Поэтому «создание должной мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять деятельностью определенной группы населения, повышает их ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни вообще, и выполнения нормативов комплекса ГТО в частности» [2].

ВФСК «ГТО» способен занять особое место в системе физического воспитания учащейся молодежи, не только побуждая мотивы у студентов к систематическим занятиям физической культурой и заботе о собственном здоровье, но и вырабатывая у них в дальнейшем потребность в получении

регулярной физической нагрузки. Также стоит отметить, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на такой показатель как уровень здоровья молодежи, который является одним из главных факторов, влияющих на качество жизни.

**Цель исследования:** рассмотреть ВФСК «ГТО» как средство мотивации студенческой молодежи к регулярным занятиям физической активностью.

**Методы и методика исследования:** В ходе проведения исследования автором использовались следующие методы: анализ научной литературы, метод экспертных оценок, анкетирование, методы математической статистики.

**Организация исследования:** Исследование основывается на анкетировании преподавателей высших учебных заведений ( $n=10$ ). В опросе принимали участие старшие преподаватели и доценты кафедры Физического воспитания МАДИ, кафедры физического воспитания МАИ, Департамента физической культуры и спорта Московского физико-технического института. Критериями для формирования экспертной группы являлись уровень квалификации и компетентности специалистов, основывавшийся на следующих показателях:

- стаж работы в высшем учебном заведении свыше 10 лет,
- опыт участия в судействе или организации соревнований «ГТО».

Таким образом, оценочные суждения экспертов и уровень их осведомленности не вызывают сомнений.

Анкетирование проводилось путем рассылки анкет на электронные почты экспертов с последующим получением от них ответов. Анкета содержала как открытые, так и закрытые вопросы. Эксперты не были осведомлены об ответах других участников анкетирования, тем самым сохранялась не только анонимность, но и обеспечивалась полная независимость в высказывании своей точки зрения.

Анкета включала следующие вопросы:

1. Оцените уровень физической подготовки современных студентов 1-3 курсов.
2. Оцените посещаемость занятий по физической культуре и спорту в Вашем вузе.
3. Необходима ли дополнительная мотивация студентов к занятиям регулярной физической активностью как на занятиях физической культурой в вузе, так и в свободное от учебы время?
4. Чем, по Вашему мнению, можно привлечь студентов к регулярному посещению занятий физической культурой?
5. Что, по Вашему мнению, необходимо предпринимать в Вашем вузе для привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом?
6. Что, по Вашему мнению, может являться мотивирующим фактором привлечения студентов к физкультурной активности?
7. Способен ли, по Вашему мнению, ВФСК «ГТО» стать средством мотивации студентов к регулярной физической активности?
8. Чем, по Вашему мнению, комплекс «ГТО» мог бы привлечь студентов?
9. Какой процент студентов 1-3 курсов Вашего вуза способны выполнить нормативы и требования, предъявляемые ВФСК «ГТО» 6 степени?
10. Какими Вам видятся перспективы внедрения комплекса «ГТО» в жизнь студенческой молодежи?

**Результаты исследования и их обсуждение.** Отвечая на первый вопрос, эксперты практически единогласно сошлись во мнении о том, что уровень физической подготовленности современных студентов 1-3 курсов можно охарактеризовать как «низкий» (80% экспертов). Полученные

данные лишь подтверждают многочисленные исследования уровня физической подготовленности современной учащейся молодежи.

Ситуация с ответом на второй вопрос выглядит следующим образом: 70% экспертов считают, что посещаемость занятий по физической культуре в их вузе «неудовлетворительная», 30% экспертов отмечают «удовлетворительные» показатели посещаемости. В целом полученный результат свидетельствует о том, что в настоящее время более половины учащихся вузов не регулярно посещают занятия физической культурой, кроме того они не компенсируют этот недостаток физической активности занятиями в каких-либо секциях, спортивных и тренажерных залах или любым видом двигательной активности в свободное от учебы время.

Эксперты отмечают необходимость дополнительной мотивации студентов к физической активности и посещению занятий по физической культуре, выделяя такие возможные варианты привлечения студентов к занятиям как (ответы были проранжированы экспертами от более важных к менее важным):

- убеждение в необходимости заботиться о собственном здоровье, укреплять его средствами физической культуры;
- возможность освоить различные виды спорта и научиться чему-то новому;
- возможность развивать и совершенствовать умения и навыки, повышать свой уровень физической подготовки;
- возможность выделиться в студенческой среде, среди своих одногруппников, сокурсников.

Отвечая на пятый вопрос, эксперты выделили следующие необходимые изменения в организации и проведении занятий по физической культуре и спортивно-массовых мероприятий в вузе (ответы были проранжированы экспертами от более важных к менее важным):

- использовать новые актуальные методики проведения занятий;

- открывать новые спортивные секции (йога, кроссфит, стретчинг, и прочее);
- обеспечить вузы современными тренажерами и оборудованием;
- внедрять систему поощрения студентов (балльную систему) в зависимости от участия в спортивно-массовых мероприятиях и достижений;
- увеличивать количество соревновательных мероприятий (между группами, курсами, факультетами).

Отвечая на шестой вопрос, среди факторов, способных мотивировать студентов к физкультурно-спортивной активности, эксперты отметили следующие (ответы были проранжированы экспертами от более важных к менее важным):

- возможность участия в соревнованиях и получение какого-либо поощрения (разряд, диплом, значок, медаль и т.п.);
- стремление попробовать что-то неизвестное, приобщиться к чему-то новому (модному, тенденциозному), будь то вид спорта или система упражнений;
- возможность увлекательно провести время.

Отвечая на следующие два вопроса, эксперты предположили, что ВФСК «ГТО» способен стать средством мотивации студентов к регулярным занятиям физкультурно-спортивной активностью (8 из 10 экспертов). Так, по мнению экспертов, ВФСК «ГТО» по многим параметрам отвечает запросам учащейся молодежи в желании принимать участие в соревнованиях, возможности не только реально оценить уровень своей физической подготовленности, но и получить поощрение в виде значков и грамот.

Однако стоит отметить, что 80% экспертов считают, что лишь 15-20% студентов их вуза способны выполнить нормативы ВФСК «ГТО» 6 ступени. При этом эксперты в целом положительно относятся к внедрению



комплекса «ГТО» в жизнь учащейся молодежи, полагая, что комплекс «ГТО» способен решить задачу приобщения студентов к регулярным занятиям физической культурой (70% экспертов).

**Выводы.** Результаты проведенного исследования свидетельствуют о следующем:

1. Уровень физической подготовленности современной студенческой молодежи оценивается преподавателями вузов как «низкий».
2. На сегодняшний день остро стоит вопрос приобщения и мотивации студентов к регулярной физкультурно-спортивной деятельности.
3. Процесс организации и проведения занятий по физической культуре в вузе нуждается в поиске новых актуальных методик и средств, в том числе учитывающих интересы студентов.
4. Внедрение ВФСК «ГТО» в жизнь студенческой молодежи видится весьма перспективным, так как ВФСК «ГТО» по многим параметрам отвечает запросам студентов, представляя возможность не только участвовать в соревнованиях, реально оценивать уровень своей физической подготовленности, но и получать поощрение в виде значков и грамот.

Таким образом, автор получил экспертное подтверждение своей гипотезы об использовании комплекса «ГТО» как средства мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, ВФСК «ГТО» видится автору не только как средство мотивации студентов к регулярной физической активности, но и в перспективе как идейная система для учащейся молодежи, своеобразный ориентир на ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой.



## Список литературы

1. Кузнецов, Ю.В. Психолого-педагогические аспекты мотивации спортивной деятельности / Ю.В. Кузнецов, С.В. Кукленко // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. – 2015. – № 3(5).
2. Попова, А.О. Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО / А.О. Попова, Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Вестник евразийской науки. – 2015. – №3 (28).
3. Прокофьева, Д. Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях / Д.Д. Прокофьева, В.В. Петров, Д.Г. Огуречников // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60 – 4.
4. Пятахин, А.М. К вопросу внедрения в вузе сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» / А.М. Пятахин, В.И. Павлов, М.Ф. Ульянов, С.А. Калмыков // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов. – 2018. – Т. 23. – Вып. 1 (171). – С. 53–60.

## References

1. Kuznetsov Yu.V., Kuklenko S.V. *Avtomobil`. Doroga. Infrastruktura*, 2015, no 3(5).
2. Popova A.O., Ivanova L.A., Saveleva O.V. *Vestnik evrazijskoj nauki*, 2015, no 3 (28).
3. Prokofeva D.D. Petrov V.V., Ogurechnikov D.G. *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2018, no 60, p. 4.
4. Pyataxin A.M., Pavlov V.I., Ulyanov M.F., Kalmykov S.A. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarny`e nauki. Tambov*, 2018, vol. 23, no. 1(171), pp.53–60.

Рецензент: Т.М. Рябова, канд. социол. наук, доц., РГСУ