

МОТИВАЦИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТОК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ВУЗА

М. В. Питеркина, Г. Ф. Хамидуллина, Д. А. Кашкин

Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия

Целью статьи было выявить основные мотивы, побуждающие студенток к сдаче норм ГТО. Вследствие проведенных исследований был обозначен уровень физической подготовленности студенток 1–3-х курсов и определена степень их готовности к исполнению нормативов комплекса ГТО. Выявлена надобность разработки методики физической подготовленности студенток к сдаче нормативов комплекса ГТО. Экспериментально установлено, что с применением разработанного комплекса у девушек улучшились показатели физической подготовленности по сравнению с традиционной методикой, что позволит мотивировать студенток к систематическим посещениям занятий по физической культуре.

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

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. Данное мероприятие придумано для популяризации спорта среди всего населения нашей страны.

Цель исследования: выявить мотивацию к выполнению норм ГТО, что побуждает сдавать нормативы, узнать, насколько популярно ГТО у студенток технологического университета, участвуют ли студентки вуза в испытаниях на проверку силы, гибкости, выносливости и скорости.

Было проведено тестирование показателей физической подготовленности, по контрольным упражнениям с использованием нормативов ГТО, а также анкетирование студенток 1–3-х курсов Казанского национального исследовательского технологического университета. Всего в исследовании приняли участие 90 студенток. В результате анализа анкетных данных студенток 1-го курса установлено, что из 30 опрошенных респондентов 22 девушки (73 %) участвовали в выполнении норм ГТО и имеют значки разных степеней, две студентки не заинтересованы в сдаче норм ГТО. Оставшиеся 6 человек были не допущены к сдаче по специальным медицинским показаниям, но хотели бы участвовать.

После изучения анкетных данных студенток второго курса выявлено, что из 30 опрошенных студенток 15 сдали нормативы ГТО на значки разной степени, что составляет 50 %. Из оставшихся 15 человек 6 не заинтересованы в сдаче норм ГТО

(заняты учебой), 4 человека категорически против, 5 студенток имеют медицинские противопоказания.

Интересными оказались ответы студенток третьего курса, так как из 30 опрошенных респондентов лишь 10 человек выполнили нормативы ГТО, что составляет всего 33 %. Из оставшихся 20 студенток десять (33 %) категорически против сдачи норм ГТО и десять студенток имеют неопределенное отношение к ГТО, так как не видят в этом каких-либо преимуществ для себя.

При этом нас заинтересовал ответ на вопрос «Почему студентки участвуют в выполнении норм ГТО?». Ответы респондентов распределились следующим образом (рис. 1).

На основании ответов на вопрос «Посещаете ли вы какие-нибудь спортивные или физкультурно-оздоровительные секции? Как часто?» было выявлено, что практически 50 % первокурсниц посещают дополнительные секции и спортивные залы, из числа студенток второго курса 18 человек посещают дополнительные спортивные секции (60 % от общего количества опрошенных респондентов) и что большая часть опрошенных респондентов 3-го курса (19 человек, 63 %) в свободное время не посещает никаких спортивных секций, кроме занятий физической культуры в вузе.

На вопрос «Какие виды по выбору вы сдавали?» практически все отдали предпочтение следующим нормативам «по выбору»: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке; подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;

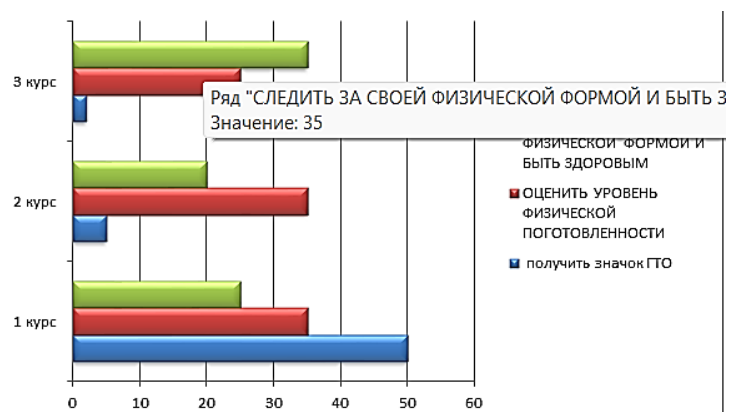


Рис. 1. Основные мотивы участия студенток в сдаче норм ГТО

подтягивание из положения вис на низкой перекладине; прыжок в длину с места; сгибание рук в упоре лежа (рис. 2). 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 плаванию, требуется дополнительное наличие бассейна, тренера либо квалифицированного инструктора и материальная база.

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 девушки выбрали:

- упражнения на развития скоростно-силовых способностей — 63 человека (63 %);
- упражнения, развивающие выносливость, — 76 респондентов (84 %);
- упражнения на гибкость выбрали 80 девушек (88 %).

На вопрос «Какой норматив был для вас самым сложным?» 80 % девушек ответили: прыжок в длину с места, так как девушки не уделяли достаточного внимания скоростно-силовой подготовке,

а делали акцент на упражнения на гибкость.

Для совершенствования физических качеств девушек-студенток и улучшения качества сдачи норм ГТО нами были предложены дополнительные комплексы упражнений:

- прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед;
- выпрыгивания вверх из полного приседа;
- многоскоки: отталкивание двумя ногами и с приземлением на две ноги, с ноги на ногу;
- прыжки со скакалкой с разными вариациями вращений: вперед, назад, скрестно, выполняя прыжки как на двух ногах, так и поочередно на правой и на левой;
- упражнение «Берпи»;
- прыжки по отмеченным зонам. Для меток используются линии для приземления, обозначенные подручными средствами. Выполняя прыжки, студентки должны стараться приземляться так, чтобы каждый раз прыгнуть в обозначенную зону.

За одно занятие рекомендуется выполнять до 12–15 различных прыжков.

Нами проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности 19 студенток



Рис. 2. Предпочтение студенток в нормативах по выбору

Показатели физической подготовленности девушек 1–3-х курсов за весь период эксперимента

Контрольное упражнение	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Нормы ГТО
	(n = 19) X± δ	(n = 19) X± δ	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	177,84±9,8	184,68±10,4	170–195
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	13,05±2,22	14,52±1,64	8–16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, кол-во раз	10,84±2,31	14,21±1,93	10–17
Бег на 2000 м, мин/с	13,52±2,14	12,58±2,32	13,10–10,50
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз за 1 мин	31,5±3,97	36±5,93	32–45
Подтягивание на низкой перекладине 90 см, раз	11,21±2,63	15,1±3,05	10–18
Бег 100 м, с	17,31±0,84	16,8±0,87	17,8–16,4

1–3-х курсов (18–29 лет, 6-я ступень) до начала эксперимента и в конце эксперимента (табл. 1).

Из таблицы видно, что наиболее проблемный вид контрольных упражнений для девушек, прыжок в длину с места, после эксперимента заметно улучшился. В упражнениях, связанных с проявлением гибкости и силовой выносливости мышц брюшного пресса, у девушек оказалось всё в порядке.

Совершенно очевидно, что для студенток технологического вуза сдача норм ГТО связана с боязнью демонстрации собственных физических недостатков, с неуверенностью в своих возможностях, что обуславливает разную степень и уровень их физической подготовленности.

Несомненно, для студенток важна роль преподавательской помощи. Желательно в этом вопросе поддерживать и формировать систему мотивации для студенток, систематически занимающихся физической культурой и спортом и заинтересо-

ванных и готовых участвовать в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Список литературы

1. Павлов, В. Е. Программа физической подготовки студентов к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В. Е. Павлов, И. В. Павлова // Гуманитарные исследования. — 2018. — № 3 (20). — С. 158–161.
2. Титлов, А. Ю. Мотивация студентов к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий по физической культуре / А. Ю. Титлов, А. О. Рябченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 1. — С. 70–72.
3. Туревский, И. М. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И. М. Туревский // Ученые записки Орловского государственного университета. — 2015. — № 6 (69). — С. 274–277.
4. Официальный сайт ГТО // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). — URL: <http://www.gto.ru>

Поступила в редакцию 10 июля 2023 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Питеркина, М. В. Мотивация к выполнению норм комплекса ГТО студенток технологического вуза / М. В. Питеркина, Г. Ф. Хамидуллина, Д. А. Кашкин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 1. — С. 43–46. DOI: 10.47475/2500-0365-2024-9-1-43-46

Сведения об авторах

Питеркина Марина Валентиновна — доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9343-8081. **SPIN-код:** 8540-0022. **AuthorID:** 1175619. **E-mail:** piterka 71@mail.ru

Хамидуллина Гузель Фердинантовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-7363-7913. **SPIN-код:** 1564-8050. **AuthorID:** 1056992. **E-mail:** hg10678@mail.ru

Кашкин Дмитрий Александрович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5917-6102. **E-mail:** _dimon_87@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 1, pp. 43–46.

Physical Fitness of female students of a Technological University and Motivation to Fulfill the Norms of the TRP Complex

Peterkina M.V.¹, Hamidullina G.F.², Kashkin D.A.³

Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia

¹piterka71@mail.ru; ²hg10678@mail.ru; ³_dimon_87@mail.ru

The purpose of our article was to identify the main motives that encourage female students to pass the TRP standards. The completed testing of the degree of physical training, using the TRP standards for test exercises, as well as the survey of students of 1–3 courses of the Kazan National Research Technological University, provided an opportunity to identify the general attitude to the TRP complex among female students and its application in physical education classes. As a result of the conducted research, the level of physical fitness of the 1st–3rd year students was indicated and the degree of their readiness to comply with the standards of the TRP complex was determined. The necessity of developing methods of physical fitness of female students to pass the standards of the TRP complex is revealed. During the analysis during the experiment, it was found that with the use of the developed complex, the girls improved their physical fitness indicators compared to the traditional method, which will motivate students to systematically attend physical education classes.

Keywords: *female students, TRP standards, physical fitness, motivation, control exercises.*

References

1. Pavlov V.E., Pavlova I.V. Programma fizicheskoj podgotovki studentov k vypolneniyu norm fizkulturno-sportivnogo kompleksa GTO [The program of physical training of students to fulfill the norms of the physical culture and sports complex of the TRP]. *Gumanitarnye issledovaniya* [Humanitarian studies], 2018, no. 3 (20), pp. 158–161. (In Russ.).

2. Titlov A.Yu., Ryabchenko A.O. Motivaciya studentov k sdache norm kompleksa GTO na osnove zanyatij po fizicheskoj kulture [Motivation of students to pass the norms of the TRP complex based on physical culture classes]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie,*

trenirovka [Physical culture: upbringing, education, training], 2021, no. 1, pp. 70–72. (In Russ.).

3. Turevskij I.M. Podgotovka studentov k sdache norm kompleksa GTO [Preparing students to pass the standards of the TRP complex]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific notes of the Oryol State University], 2015, no. 6 (69), pp. 274–277. (In Russ.).

4. Oficialnyj sajt GTO [Official website of the TRP]. Vserossijskij fizkulturno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [All-Russian physical culture and sports complex “Ready for work and defense” (TRP)]. Available at: <http://www.gto.ru> (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>