

Подготовка к сдаче нормативов ГТО как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни детей 13–15 лет

Грунь Егор Николаевич¹, Дубровина Александра Константиновна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия

Аннотация. *Введение.* В работе проведено исследование уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни и уровня физической подготовленности детей 13–15 лет, участвовавших в экспериментальной программе по подготовке к сдаче нормативов ГТО 4 ступени, а также детей этой же возрастной группы с разными уровнями и видами организованной двигательной активности. *Методология.* Изучен результат влияния различных видов и количества физкультурно-спортивной деятельности как на формирование теоретического аспекта мотивации к здоровому образу жизни, так и на физическую подготовленность детей 13–15 лет. *Заключение.* Эксперимент показал, что реализованная комплексная программа по подготовке к сдаче нормативов ГТО продемонстрировала более высокую эффективность как в формировании мотивации к здоровому образу жизни, так и в развитии физических качеств и физической подготовленности детей 13–15 лет.

Ключевые слова: комплекс ГТО; формирование мотивации; физическая подготовленность; школьники.

Для цитирования: Грунь Е. Н., Дубровина А. К. Подготовка к сдаче нормативов ГТО как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни детей 13–15 лет // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 16–21.

Scientific article

Preparation for passing the GTO standards as a means of developing motivation for a healthy lifestyle in children aged 13–15 years

Grun Egor Nikolaevich¹, Dubrovina Alexandra Konstantinovna¹

¹Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Abstract. *Introduction.* This research studies the development of healthy lifestyle motivation and physical fitness in 13–15 year-old adolescents that participated in experimental program aimed at fulfillment of stage IV GTO testing normative and also adolescents of the same age with different levels and types of organized physical activity. *Methodology.* We studied the impact of different physical activity types on theoretical healthy lifestyle motivation as well as on physical fitness of 13–15 year-old adolescents. *Conclusion.* Experiment has shown the high positive impact of experimental program on development of motivation to healthy lifestyle and physical fitness of 13–15 year-old adolescents participating in it.

Keywords: GTO; development of motivation; physical fitness; schoolchildren.

For citation: Grun E. N., Dubrovina A. K. Preparation for passing the GTO standards as a means of developing motivation for a healthy lifestyle in children aged 13–15 years. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 16–21.

Введение. На сегодняшний день как в отечественной, так и зарубежной литературе приводится множество данных, указывающих на низкий уровень физической подготовленности и развития физических качеств молодежи [3; 2; 5]. Особо тревожным является то, что процент обучающихся средних общеобразовательных школ, способных выполнить нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, составляет всего 5–20 % [4]. Причиной этого считается низкая мотивация обучающихся к здоровому образу жизни и физкультурно-спортивной деятельности ввиду отсутствия единой системы ее формирования в образовательном процессе. В то же время дети, занимающиеся в спортивных секциях, хоть и демонстрируют более высокие результаты в развитии физических качеств, имеют низкую осведомленность о собственном здоровье и факторах, влияющих на него, без чего развитие устойчивой внутренней мотивации также не представляется возможным [1; 6].

Методология. Целью нашего исследования стало разработка и внедрение экспериментальной программы по формированию мотивации на здоровый образ жизни посредством подготовки к сдаче нормативов ГТО и оценка ее эффективности.

В исследовании участвовали 30 школьников 13–15 лет, обучающиеся в СОШ № 155 и СОШ № 206 г. Новосибирска.

Всего было сформировано три группы, из которых две контрольные (КГ 1 и КГ 2), а одна экспериментальная (ЭГ), по 10 человек в каждой. Участники всех групп на момент проведения исследования занимались физической культурой по программе общеобразовательного учреждения. Распределение по группам было сделано следующим образом: в КГ 1 находились дети, занимающиеся физической культурой только по школьной программе, в КГ 2 были выбраны дети, посещающие секции единоборств, в ЭГ были распределены дети, добровольно показавшие желание участвовать в экспериментальной программе по подготовке к сдаче нормативов ГТО. На начало исследования из них 4 человека посещали секции различной спортивной специализации, 3 человека занимались самостоятельно, 4 человека занимались только физической культурой в школе. Экспериментальная программа была реализована на базе СОШ № 155, она состояла из теоретической части и практической подготовки. Занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО длительностью 90–120 мин проводились трижды в неделю. Теоретическая часть программы, касающаяся основных аспектов здорового образа жизни, осуществлялась в виде лекции-беседы длительностью 40 мин и проводилась раз в неделю. Общая длительность эксперимента составила 9 месяцев – с сентября 2022 г. по май 2023 г.

Методы исследования включали в себя оценку влияния экспериментальной программы на сформированность мотивации к здоровому образу жизни по результатам теста «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина, а также информированности в сферах здорового образа жизни и здоровья при помощи опросника Г. Радомана и Н. Долбешкиной «Информированность о ЗОЖ».

Оценка влияния экспериментальной программы на уровень физической подготовленности и развитие физических качеств проводилась по восьми контрольным упражнениям комплекса ГТО: бег на 2000 м, бег 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челноч-

ный бег 3 × 10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, метание мяча весом 150 г.

Все полученные в ходе исследования материалы были обработаны общепринятыми математико-статистическими методами с использованием программного обеспечения Statistika. Разница межгрупповых показателей оценивалась методами вариационной и разностной статистики по t-критерию Стьюдента и по Anova для параметрических независимых выборок, и считалась достоверной при $p \leq 0,05$.

Обсуждение. Одним из способов оценки сформированности мотивации к здоровому образу жизни является психологический тест «Индекс отношения к здоровью». Данная методика оценки используется для характеристики комплексного отношения тестируемого к своему здоровью и образу жизни, охватывает четыре важных компонента: эмоциональный, познавательный, практический и поступочный. В табл. 1, в виде суммы баллов по каждой из четырех оценочных шкал представлен результат начального и конечного этапов тестирования, которое было проведено во всех трех группах. На начало эксперимента участники КГ 2 обладали более высоким показателем интенсивности отношения к здоровью, чем их сверстники из КГ 1 и ЭГ. Однако к концу экспериментальной программы по подготовке к сдаче нормативов ГТО, ЭГ показала значительный достоверный прирост в балльной оценке с 14,7 до 24,5 баллов ($p < 0,05$) и повышение уровня интенсивности отношения к здоровью с низкого до среднего, в то время как результаты КГ 1 и КГ 2 остались практически без изменений ($p > 0,05$).

Что касается информированности о здоровом образе жизни и здоровье по тесту «Информированность о ЗОЖ», то на начало эксперимента ребята из КГ 2 превосходили своих сверстников из КГ 1 и ЭГ. Но к концу эксперимента в ЭГ был зафиксирован достоверный прирост показателя информированности с 5,7 до 14,8 баллов ($p < 0,05$), что является необходимым и успешно выполненным условием в формировании внутренней мотивации, в то время как в КГ 1 и КГ 2 показатели информированности не достигли уровня достоверности ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели интенсивности отношения к здоровью и информированности о ЗОЖ (M ± m)

| Показатели | КГ 1 | | КГ 2 | | ЭГ | |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май |
| Интенсивность отношения | 11,3 ± 1,1 | 11,7 ± 1,3 | 16,7 ± 0,9 | 16,5 ± 1,2 | 14,7 ± 1,3 | 24,5 ± 1,7* |
| Информированность | 5,1 ± 0,7 | 5,3 ± 0,8 | 7,0 ± 0,9 | 7,4 ± 0,6 | 5,7 ± 0,5 | 14,8 ± 1,0* |

Примечание: * – достоверное различие между среднегрупповыми показателями первого и второго этапов в одинаковых группах при $p < 0,05$.

Помимо влияния на сформированность мотивации основным критерием для оценки успешности реализации программы по подготовке к сдаче нормативов ГТО является ее влияние на уровень физической подготовленности участников и на возможность сдать упомянутые нормативы. Исходя из данных, представленных в табл. 2, мы можем видеть, что хоть на начальном этапе исследования результаты групп и отличались в пользу КГ 2, к окончанию эксперимента только участники ЭГ продемонстрировали стабильную положительную динамику и достоверно значимый прирост во всех контрольных упражнениях и стали превосходить своих сверстников из контрольных групп ($p < 0,05$). Динамика изменения показателей фи-

зической подготовленности в КГ 1 и КГ 2 оказалась недостоверна, хотя и имела некоторую тенденцию к улучшению в некоторых контрольных испытаниях ($p > 0,05$).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности ($M \pm m$)

| Показатели | КГ 1 | | КГ 2 | | ЭГ | |
|-----------------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май |
| Бег 2000 м, с | 705 ± 18,7 | 691 ± 16,1 | 637 ± 13,2 | 612 ± 15,3 | 677 ± 15,1 | 564 ± 9,8* |
| Бег 60 м, с | 11,3 ± 0,6 | 11,1 ± 0,5 | 10,3 ± 0,4 | 9,5 ± 0,5 | 10,5 ± 0,3 | 9,1 ± 0,3* |
| Сгибания рук в упоре лежа, раз | 8,2 ± 1,2 | 9,4 ± 1,7 | 25,3 ± 3,2 | 28,1 ± 3,5 | 16,8 ± 1,5 | 26 ± 1,8* |
| Наклон вперед со скамьи, см | 3,5 ± 1,0 | 3,7 ± 0,9 | 4,5 ± 0,7 | 5,3 ± 1,3 | 3,9 ± 0,7 | 6,5 ± 0,8* |
| Челночный бег 3×10, с | 9,5 ± 0,7 | 9,6 ± 0,5 | 8,4 ± 0,4 | 8,1 ± 0,5 | 8,7 ± 0,4 | 7,6 ± 0,3* |
| Прыжок в длину с места, см | 165,6 ± 7,3 | 162 ± 6,8 | 173,4 ± 4,7 | 177 ± 5,3 | 172,1 ± 6,1 | 188 ± 4,2* |
| Поднимание туловища на 1 мин, раз | 34,2 ± 4,4 | 35,2 ± 3,7 | 44,5 ± 4,3 | 43,1 ± 4,1 | 37,2 ± 3,8 | 46,4 ± 2,1* |
| Метание мяча 150 г, м | 17,3 ± 3,5 | 18,1 ± 2,8 | 21,1 ± 2,8 | 19,2 ± 2,1 | 21,1 ± 3,7 | 29,2 ± 2,2* |

Примечание: * – достоверное различие между среднегрупповыми показателями первого и второго этапов в одинаковых группах при $p < 0,05$.

Заключение. Многочисленные данные, представленные в научной литературе, свидетельствуют об ухудшении физической подготовленности детей и подростков нашей страны. В первую очередь это обуславливается низким уровнем мотивации и информированности о здоровом образе жизни и здоровье как таковом. При этом та молодежь, что посещает различные спортивные секции, сталкивается с отсутствием теоретической базы, необходимой для закладывания именно внутренней положительной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Узкая и специфичная направленность тренировочного процесса, а также отсутствие врачебно-педагогического контроля не в состоянии привести к значимому и гармоничному развитию всех физических качеств и физической подготовленности. Одной из ключевых задач всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО является именно формирование у молодежи осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью и ведении здорового образа жизни, а также повышение их знаний в этой области. Реализованная экспериментальная программа по формированию мотивации к здоровому образу жизни посредством подготовки к сдаче нормативов ГТО продемонстрировала свою эффективность, достоверно увеличив показатели интенсивности отношения к здоровью и информированности в области здорового образа жизни у подростков из ЭГ, в отличие от участников контрольных групп, занимавшихся физической культурой в школе и в спортивных секциях с отсутствием теоретической подготовки. Таким образом, основную цель данного эксперимента по формированию мотивации на здоровый образ жизни можно считать достигнутой.

Помимо этого, у детей из ЭГ отмечено статистически значимое улучшение показателей физической подготовленности по контрольным тестам физкультурно-

спортивного комплекса ГТО, что свидетельствует о комплексном развитии физических качеств.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что для формирования мотивации на здоровый образ жизни необходимо включить в организованную физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков обязательную теоретическую подготовку по вопросам здоровья и его составляющих, и уделить большое внимание именно комплексной общей физической подготовке.

Список источников

1. Аленуров Э. А. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов 14–17 лет и учащихся, посещающих уроки физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 28–31.
2. Аршинник С. П., Банникова Т. А., Тарасенко А. П. Состояние и динамика основных компонентов физической подготовленности современных школьников // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 4. – С. 89–95.
3. Левушкин С. П., Блинков С. Н., Салимзянов Р. Р. Влияние физических нагрузок различной направленности на показатели центральной гемодинамики и регуляцию сердечной деятельности школьников 12–14 лет // Актуальные проблемы физиологии человека и животных: материалы научной конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, 2000. – С. 16–19.
4. Пустуева И. В. Актуальные проблемы сдачи ВФСК ГТО в общеобразовательных учреждениях // Актуальные вопросы развития школьного спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. – С. 77–82.
5. Черникова Е. Б. Здоровый образ жизни школьников – потенциал развития качества образования // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 9. – С. 338–345.
6. Esther M. F., Ekelund U., Crochemore-Silva I. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention // *The Lancet*. – 2021. – № 398(10298). – P. 429–442.

References

1. Alenurov E. A. Features of physical development and physical fitness in young 14–17 year-old young sportsmen and schoolchildren that attend to only physical education classes. *Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft*, 2021, no. 4(194), pp. 28–31. (In Russian)
2. Arshinnik S. P., Bannikova T. A., Tarasenko A. P. Physical fitness condition and dynamics in modern schoolchildren. *Physical education, sport – science and practice*, 2009, no. 4, pp. 89–95. (In Russian).
3. Levushkin S. P., Blinkov S. N., Salimzyanov R. R. The effect of physical activity of various directions on the indicators of central hemodynamics and regulation of cardiac activity of schoolchildren aged 12–14 years. Actual problems of human and animal physiology: materials of the scientific conference. Ulyanovsk: Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, 2000, pp. 16–19. (In Russian)
4. Pustueva I. V. Actual problems of fulfilling the standards of GTO in general education institutions. Actual questions in school sport development: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 2021, pp. 77–82. (In Russian)
5. Chernikova E. B. Schoolchildren healthy lifestyle – the potential for educational quality growth. *Siberian Pedagogical Journal*, 2009, no. 9, pp. 338–345. (In Russian)

6. Esther M. F., Ekelund U., Crochemore-Silva I. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 2021, no. 398(10298), pp. 429–442.

Информация об авторах

Е. Н. Грунь, старший преподаватель кафедры физического воспитания, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, egor.grun@mail.ru

А. К. Дубровина, старший преподаватель кафедры физического воспитания, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, dubrovina.aleksa@mail.ru

Information about the authors

E. N. Grun, Senior Lecturer Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, egor.grun@mail.ru

A. K. Dubrovina, Senior Lecturer Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, dubrovina.aleksa@mail.ru

Поступила: 11.04.2024

Принята к публикации: 22.04.2024

Received: April 11, 2024

Accepted for publication: April 22, 2024