

УДК 796.034.2

**КОМПЛЕКС УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ**

Кочетков Евгений Евгеньевич

*Шуйский филиал Ивановского государственного университета,
Средняя школа № 388 Кировского района Санкт-Петербурга*

Аннотация. В статье представлено исследование по использованию комплекса уличных спортивных тренажеров как средства формирования положительной мотивации девушек старшего школьного возраста к самостоятельным занятиям физической культурой. Приведены данные результатов педагогического эксперимента.

Ключевые слова: комплекс уличных тренажеров, положительная мотивация, физическая подготовленность.

**COMPLEX OF OUTDOOR SIMULATORS AS A MEANS OF FORMING
MOTIVATION TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF
GIRLS AGED 16-17**

Kochetkov Evgeny Evgenievich

*Shuisky Branch of Ivanovo State University
Secondary school No. 388 of Kirovsky district of St. Petersburg*

Abstract. The article presents an open study on the use of complex long simulators as a means of positively developing the motivation of girls over school age to engage in independent physical education. The data of the results of the pedagogical experiment are presented.

Keywords: a complex of outdoor simulators, positive motivation, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Дав определение мотивации «как совокупности причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность» [1], можно оценить её как циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразований, где субъект действия и ситуация оказывают друг на друга взаимное влияние.

В результате этого процесса человек становится хозяином своей жизни. Мотивация в этом случае представляется как процесс постоянного выбора и последующего принятия наиболее выгодных решений на основе сравнения разнообразных возможностей. «Мотивация объясняет направленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, стремление к достижению определенной цели» [1].

Для стимулирования интереса учащихся старших классов к занятиям физической культурой необходимо, в первую очередь, подготовить их к невозможности получения моментальных результатов, дать возможность понять причинно-следственную связь между состоянием здоровья и возможностью получать от этого удовольствие от жизни, работоспособностью и благополучием, не стесняться гордиться своими достижениями.

Следует обратить внимание на то, что приобщение школьников старших классов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой требует индивидуального подхода, так как они стараются избегать трудных упражнений, чтобы неудачное выполнение не сказалось на их имидже.

Для нивелирования состояния неуверенности в своих силах необходимо использовать методики, учитывающие индивидуальные предпочтения девушек, их

оптимальное психическое состояние, реально оценивать персональные возможности и воздействие факторов внешней и внутренней среды.

«Создание необходимой мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять деятельностью учащихся, повышает их ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни, дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в школе» [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – найти оптимальный и наиболее предпочтительный способ мотивации девушек 16-17 лет к самостоятельным занятиям физической культурой для повышения уровня их физической подготовленности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для анализа отношения к выбору наиболее привлекательного вида двигательной активности было проведено анкетирование среди школьниц старших классов Кировского района города Санкт-Петербург, в котором приняли участие 192 респондента. Результаты анкетирования приведены в таблице № 1.

Таблица 1 – Отношение девушек 16-17 лет к разным видам двигательной активности

Виды двигательной активности	Нравится %	Не нравится %	Пожалуй, не нравится %	Пожалуй, нравится %
Игровые виды спорта	23	42	16	19
Плавание	58	7	13	22
Фитнес	73	5	5	17
Легкая атлетика	10	33	44	13
Лыжная подготовка	14	47	29	10
Спортивные тренажеры	81	0	5	14

Анализ результатов анкетирования показал, что девушки 16-17 лет рассматривают занятия на тренажерах как универсальный инструмент, помогающий избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость, поэтому 81 % опрошенных дали положительную оценку использованию этого вида двигательной активности в качестве самостоятельной физической подготовки. Почти так же высоко оценили девушки занятия фитнесом – 73 % и плаванием – 58 %, однако посещение спортивных секций, бассейнов вне школы не всегда доступно для подавляющего большинства учащихся из-за высокой цены на предоставляемые услуги. Игровые виды спорта, которым 23% девушек дали положительную оценку, также предполагают наличие спортивной площадки, зала и не могут осуществляться без партнеров. Легкая атлетика и лыжная подготовка не могут претендовать на высокий рейтинг в силу того, что лишь 10 % и 14 % респондентов считают для себя привлекательными эти виды двигательной активности.

В 2022 году на базе общеобразовательной школы № 388 Кировского района Санкт-Петербурга в качестве педагогического эксперимента были сформированы две группы девушек 16-17 лет численностью 12 (экспериментальная группа) и 11(контрольная группа (далее - КГ) человек. Для экспериментальной группы (далее - ЭГ) была разработана программа самостоятельных занятий на комплексе уличных тренажеров, регламентированных приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2019 г. N 1134.

Каждый участник экспериментальной группы определял для себя максимальное количество повторений каждого упражнения комплекса. На первом занятии каждое упражнение комплекса и максимальный тест (далее МТ) повторялись 2 раза +1, через два занятия нагрузка МТ увеличивалась: 2+2 и так далее. Самостоятельные занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут.

До начала эксперимента и по истечении 9 учебных месяцев были проведены контрольные испытания обеих групп по выполнению четырех обязательных нормативов ВФСК «ГТО». Результаты испытаний приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Нормативы ВФСК ГТО	до эксперимента		p	после эксперимента		p
	Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=12)		Контрольная группа (n=11)	Экспериментальная группа (n=12)	
Бег 100 м	16,83 ±3,24	16,79±3,47	>0,05	16,76±4,32	16,59±3,52	<0,05
Бег 2000 м	12,03±3,71	12,01±4,12	>0,05	11,42±4,53	11,32±6,12	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	07,35±21,45	07,97±29,07	>0,05	08,85±27,15	09,13±31,12	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	11,53±38,17	12,17±41,17	>0,05	13,38±43,12	14,12±49,15	<0,05

Как видно из таблицы, уровень физической подготовленности учащихся КГ И ЭГ групп в начале эксперимента имеет несущественные различия. Самостоятельные занятия с применением комплекса уличных тренажеров позволили повысить значения показателей уровня физической подготовленности ЭГ немного больше, чем в КГ, особенно по нормативу «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», что не удивительно, так как именно занятия на тренажерах позволяют воздействовать на группы мышц, отвечающих за силовую подготовку. Позитивные изменения произошли и с показателем уровня выносливости, который характеризует норматив бег на 2000 метров, что тоже позволяет сделать вывод о практической пользе самостоятельных занятий на комплексе уличных тренажеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Самым главным результатом этих занятий можно считать приобретение девушками умения контролировать самочувствие, использовать в качестве дневника самоконтроля стандартные приложения для мобильных телефонов и наручных смарт-часов. Фиксировались: дата, часы занятий, показатели частоты сердечных сокращений (пульса) до и во время тренировок, содержание тренировок (<https://forms.yandex.ru/u/655362c12530c20ba34a98c0/>).

По отзывам участниц экспериментальной группы, в результате регулярных занятий у них повысилась самооценка, они научились лучшей организации своего времени, ответственному отношению к своему здоровью.

ВЫВОДЫ. Основными задачами, стоящими перед преподавателем при дифференцированном подходе к формированию положительной мотивации школьников для занятий предметом «Физическая культура» являются:

- 1) учёт индивидуальных возможностей, особенностей каждого учащегося;
- 2) обоснование необходимости и повышение значимости самостоятельной подготовки в процессе улучшения физической формы.

Для претворения в жизнь этого принципа необходимо иметь сведения о состоянии ученика, об усвоении им учебных заданий. В этом могут помочь дневники самоконтроля самочувствия, для ведения которых есть специальные мобильные приложения. Современные гаджеты помогают повысить интерес школьников к самостоятельным занятиям, так как они способны подсчитывать количество пройденных шагов, потраченные калории, контролировать частоту сердечных сокращений, сообщать о статистически важных изменениях показателей здоровья.

Реализуемая в стране программа благоустройства городской среды и развития физической культуры позволяет повсеместно оснащать придомовые территории и школьные спортивные площадки комплексами уличных спортивных тренажеров. Эту форму подготовки можно считать наиболее гибкой и, как показало анкетирование, наиболее привлекательной для девушек. Они позволяют заниматься в удобное время, подбирать интенсивность и вид физической активности, исходя из индивидуальных предпочтений.

«Профессиональная подготовка и педагогическая деятельность учителя физической культуры должна быть переориентирована с двигательного «натаскивания» на развитие творческих способностей учащихся, повышение уровня их образованности, обеспечение перерастания процесса обучения в процесс физкультурного самообразования, самоопределения, физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни» [3].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. Москва : Просвещение, 1969. 137 с.
2. Сычев Д. Г. Особенности формирования положительной мотивации старших школ занятиям физической культурой и успешной сдаче норм ГТО // Молодой ученый. 2020. № 15 (305). С. 66–69.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний. Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. 224 с.

REFERENCES

1. Yakobson P. M. (1969), "Psychological problems of motivation of human behavior", *Moscow, Enlightenment*, 137 p.
2. Sychev D. G. (2020), "Features of the formation of positive motivation of senior schoolchildren for physical education and successful completion of GTO standards", *Young scientist*, No. 15 (305), pp. 66–69.
3. Lukyanenko V. P. (2001), "Physical culture: fundamentals of knowledge: textbook", *Stavropol, Publishing SGU*, 224 p.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024