

5. Михайлова Т.В. Эффективность деятельности тренера и определяющие ее факторы / Т.В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 34–38.

REFERENCES

1. Kandaurova, N.V. (2013), "Motivation of coaches of sports schools to professional activity", *Sports psychologist*, No. 3, pp. 28–31.
2. Nikolaev, A.N. (2021), "The influence of professional motivation of trainers on the characteristics of their activities", *News of Saratov University. A new series. Acmeology of Education series. Psychology of development*. Vol. 10, No. 4 (40), pp. 344–351.
3. Vashlyayeva, I.V., Shuraleva, N.N. and Kudryavtsev, I.S. (2022), "Investigation of motivational factors for physical culture and sports of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 53–56.
4. Mikhailova, T.V. (2008), "Vocation as a factor of social effectiveness of coaching", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 46–50.
5. Mikhailova, T.V. (2007), "The effectiveness of the coach's activity and its determining factors", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 34–38.

Контактная информация: otchel-98@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2023

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ОТНОШЕНИЯ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ИНТЕРЕСА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО».

Евгений Евгеньевич Кочетков, аспирант, Шуйский филиал Ивановского государственного университета, учитель физической культуры, средняя школа № 388 Кировского района Санкт-Петербурга

Аннотация

Актуальность проблемы формирования ценностно-смыслового отношения девушек старшего школьного возраста к предмету «Физическая культура» определяется постепенным снижением их интереса к этим занятиям по мере взросления. Цель исследования заключается в повышении интереса девушек старшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Исследование проводилось на базе средних школ Кировского района города Санкт-Петербурга с 2019 по 2023 год. Всего в исследовании приняло участие 192 человека. При помощи специально разработанной анкеты и методов интервьюирования была проведена оценка реального отношения девушек старшего школьного возраста (16-17 лет) к предмету «Физическая культура». Полученные ответы обрабатывались с использованием качественных и количественных методов математической статистики. В ходе исследования были выявлены затруднения, возникающие при выполнении нормативов ВФСК «ГТО», и низкая степень удовлетворенности уроками «физическая культура» как средством укрепления здоровья. На основе полученных результатов предлагаются возможные способы повышения интереса к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» и формирования ценностно-смыслового отношения к «физической культуре» для решения здоровьесберегающих задач в будущем.

Ключевые слова: старше школьники, интерес, ценностно-смысловое отношение, физическая культура, ВФСК «ГТО».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p184-188

FORMATION OF THE VALUE-SEMANTIC ATTITUDE OF GIRLS OF SENIOR SCHOOL AGE TO PHYSICAL CULTURE AS A CONDITION FOR INCREASING THEIR INTEREST IN MEETING THE STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN COMPLEX "GTO"

Evgeny Evgenievich Kochetkov, post-graduate student, post-graduate student, Shuisky Branch of Ivanovo State University, physical education teacher, secondary school No. 388 of Kirovsky

Abstract

The relevance of the problem of forming the value-semantic attitude of girls of high school age to the subject of "Physical Culture" is determined by the gradual decrease in their interest in these activities as they grow up. The purpose of the study is to increase the interest of girls of high school age in meeting the standards of the VFSK "GTO". The study was conducted on the basis of secondary schools in the Kirovsky district of St. Petersburg from 2019 to 2023. A total of 192 people took part in the study. With the help of a specially developed questionnaire and interviewing methods, the assessment of the real attitude of girls of high school age (16-17 years) to the subject "Physical Culture" was carried out. The answers received were processed using qualitative and quantitative methods of mathematical statistics. The study revealed difficulties encountered in meeting the standards of the VFSK "TRP", and a low degree of satisfaction with the lessons of "physical culture" as a means of health promotion. Based on the results obtained, possible ways are proposed to increase interest in the implementation of the standards of the VFSK "GTO" and the formation of a value-semantic attitude to "physical culture" to solve health-saving tasks in the future.

Keywords: Physical education of the individual, the All-Russian sports and recreation complex «Ready for work and defense».

ВВЕДЕНИЕ

В школе, кроме физической культуры, пожалуй, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно помочь учащимся познать особенности своего организма, научить методам закалывания, двигательной подготовки, формирование необходимости в здоровом образе жизни. Возрождение нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВСФК «ГТО») – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на физическое состояние молодежи. Основная задача преподавателя «Физической культуры» – создать необходимые условия для развития и укрепления физического потенциала подрастающего поколения России.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проанализировать отношение девочек старшего школьного возраста к предмету «Физическая культура», выявить их готовность к участию в соревнованиях по выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к учащимся в процессе учебных занятий – развитие и совершенствование физической формы с учетом индивидуальных особенностей школьников, формирование ценностных качеств личности на отдалённый период времени, на конечный результат с учётом требований завтрашнего дня.

Особенно внимателен, учитель должен быть к девушкам, так как после 13 лет у них наблюдается резкое снижение биологической потребности к движениям и мотивации к занятиям физической культурой [1], что отрицательно сказывается на их здоровье, дальнейшей трудовой и семейной жизнедеятельности. Если упустить этот период, не увлечь девушек физической культурой или хотя бы добиться того, чтобы у них не снизился интерес к этим занятиям, то в дальнейшем работать с этим контингентом будет очень трудно. Результаты опроса отчетливо отражают наличие этой тенденции: 43,7% старшеклассниц (84 респондента) относятся к предмету «Физическая культура» удовлетворительно; только 19,1% (37 респондентов) относятся позитивно, получая удовольствие от двигательной активности, и 37,2% (72 респондента) посещают уроки лишь для получения оценки. Основными причинами негативного и безразличного отношения старшеклассницы считают отсутствие в занятиях:

- учета их индивидуальной мотивации-31,8%;
- видов двигательной активности, соответствующих их интересам-31,4%;

- эмоционального, интересного проведения урока-17,1%;
- разнообразия учебного материала-10,6%;
- внимательного, корректного отношения преподавателя-9,1%.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Для анализа отношения к предмету «Физическая культура», выбора наиболее привлекательного вида спорта и способа двигательной активности было проведено анкетирование среди школьниц старших классов Кировского района города Санкт-Петербург, в котором приняло участие 192 респондента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

На основании результатов проведенного анкетирования, главной мотивацией для занятий физической культурой для девушек можно назвать стремление к улучшению телосложения, развитие пластики движений, стремление иметь красивую походку, но на первом месте стоит укрепление здоровья. Рейтинг мотивации к занятиям по предмету «Физическая культура» приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Мотивы посещения девушек 16-17 лет занятий по предмету «Физическая культура»

Мотивы	Рейтинг
Укрепление здоровья	1
Улучшение телосложения	2
Развитие пластики	3
Снятие напряжения, стресса	4
Получение оценки	5
Развитие физических способностей	6

Как наглядно видно из опроса, мотив укрепления здоровья является первостепенным для девушек, что положительно характеризует отношение молодежи к здоровому образу жизни. Однако степень удовлетворенности уроками физическая культура как средством укрепления здоровья у старшеклассниц низкая, что демонстрирует таблица 2.

Таблица 2 – Отношение реальных ожиданий школьниц старших классов к предмету «Физическая культура»

	Удовлетворительно	Пожалуй, удовлетворительно	Не удовлетворительно	Пожалуй, не удовлетв.
Укрепление здоровья	20,1%	40,8%	20,0%	19,1%
Формирование фигуры	6,3%	23,2%	58,2%	12,3%
Развитие пластики	18,2%	17,3%	49,7%	14,8%
Повышение физ. подготовленности	20,2%	16,8%	49,9%	13,1%
Получение оценки	58,3%	41,7%	-	-
Снятие напряжения, стресса	50,7%	34,7%	-	14,6%

Большинство все же склоняется к тому, что уроки способствуют сохранению и укреплению здоровья – 40,8%, 20,1% считают это вполне выполнимым, 20% с сомнением относятся положительному влиянию уроков на укрепление здоровья, а 19,1% не видят этого совсем.

Еще больший разброс ожиданий показал мотив улучшения телосложения: только 6,3% респондентов видят реальную пользу от уроков, 58,2% не получают абсолютно никаких результатов, 23,2% все-таки надеются, что результат есть, а 12,3% сомневаются в его существенном эффекте.

Похожая картина и по отношению развития пластики: 49,7% склоняются к полному отсутствию результатов, 14,8% близки к первому мнению, 17,3% верят в получение результата, лишь 18,2% респондентов уверены в его наличии.

Налицо и тот факт, что посещение уроков физической культуры обусловлено получением оценки, а не реальных умений и знаний (58,3% – удовлетворительно и 41,7% -

пожалуй, удовлетворительно).

Положительно относятся девушки и к возможности снятия умственного напряжения и стресса на занятиях физической культурой: больше половины респондентов (50,7%) считают это замечательной возможностью переключиться на другой вид деятельности, 34,7% почти согласны с этим мнением и лишь 14,6% имеют какие-то сомнения на этот счет.

Как показал опрос, девушки старшего школьного возраста стараются избегать выполнения трудных упражнений, так как неудачное выполнение может сказаться на их имидже.

Наибольшие трудности, по результатам опроса, где каждому нормативу присваивался балл сложности от 1 до 10 (в порядке увеличения трудности), вызывает выполнение следующих нормативов ВФСК «ГТО»:

Таблица 3 – Уровни сложности нормативов

Вид норматива ВФСК «ГТО»	Ур. сложности от 1 до 10
Бег на 100 м	1
Бег на 2000 м	8
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	1
Прыжок в длину с разбега	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
Метание спортивного снаряда весом 500 г	3
Бег на лыжах 3 км	10
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	10
Плавание на 50 м	8
Стрельба из пневматической винтовки сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-10 м	2

Анализ результатов опроса позволяет сделать вывод о том, что наибольшие затруднения вызывают нормативы, требующие от испытуемых определенной выносливости (бег на 2 км, бег на лыжах 3 км, кросс по пересеченной местности). Поэтому главной задачей преподавателя физической культуры становится анализ содержания и способов осуществления учебного процесса, изучение его участников (их возможностей и способностей), возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Изучение результатов собственной деятельности (её достоинств и недостатков), эффективности различных методов организации урока и методов обучения и воспитания, развития двигательных качеств, т. е. сбор разнообразной информации об особенностях процесса и результатах своего труда для коррекции деятельности.

ВЫВОДЫ

Мотив укрепления здоровья является первостепенным для девушек, что положительно характеризует отношение молодежи к здоровому образу жизни. Однако степень удовлетворенности уроками физическая культура как средством укрепления здоровья у старшеклассниц относительно невысокая. Налицо и тот факт, что посещение уроков физической культуры обусловлено получением оценки, а не реальных умений и знаний. Результативность выполнения нормативов ВФСК «ГТО» имеет положительную динамику, улучшаясь достоверно с 8,5% (учащиеся младших классов, I–II ступень) до 27% (учащиеся средних классов, III–IV ступень) и к окончанию общеобразовательного учреждения – до 35% (учащиеся 10–11 классов, V ступень). И существенно ухудшаясь с 18-летнего возраста (студенты ВУЗов и ССУЗов – VI ступень) и в последующие годы жизни (с VI по XI ступени). Количество юношей и девушек в возрасте 18 лет, выполнивших нормативы комплекса ГТО, уменьшается с 35% в 16–17 лет до 10% к 18-летнему возрасту.[2]

Поэтому именно на этапе наибольшей заинтересованности старших школьников в выполнении нормативов ВФСК «ГТО», как дополнительного средства успешного

поступления в высшие учебные заведения, есть возможность привить необходимость в постоянной двигательной активности, сформировать ценностно-смысловое отношение к физической культуре как средству социализации и формирования личности. Основной задачей для преподавателя становится: вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми для осуществления ими самоконтроля своих действий, анализа данных самоконтроля, формирования у них на базе этих знаний умения самостоятельно вносить изменения в работу над совершенствованием своей физической формы, учитывая ориентированность на виды двигательной активности, представляющие для них наибольший интерес.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 79.
2. Куренцов В.А. Исследование динамики физической подготовленности студентов среднего профессионального образования как критерия, определяющего готовность к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО» / В.А. Куренцов, Э.А. Зюрин, Е.М. Видро // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 1. – С. 46–54.

REFERENCES

1. Borodin, Yu.A. (2012), "Problems of formation of motivation for physical culture and sports among high school girls", *Theory and practice of physical culture.*, No. 7, pp. 79.
2. Kurentsov, V.A., Ziurin, E.A. and Vidro, E.M., (2017), "Investigation of the dynamics of physical fitness of students of secondary vocational education as a criterion determining readiness to fulfill the regulatory requirements of the VFSK GTO", *Bulletin of Sports Science.*, No. 1, pp. 46–54.

Контактная информация: evgentkochetkov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.10.2023

УДК 796.011.3

ОПТИМИЗАЦИЯ МИНИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ЕЖЕДНЕВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Василий Васильевич Крючков, старший преподаватель, Роман Викторович Камнев, кандидат педагогических наук, доцент заместитель начальника кафедры, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Волгоград; Азалхон Тамалович Биналиев, начальник кафедры, Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Ростов-на-Дону

Аннотация

По утверждению Э.Н. Вейнера и ряда других специалистов, возникшая эволюционная зависимость сохранения жизни от двигательной активности реплицировалась в ДНК человека, что может являться свидетельством того, что развитие и сохранение жизни организма напрямую связано с объёмом его двигательной активности. Ежедневную двигательную активность человека можно рассценивать как одно из основных направлений искусственного увеличения его физической активности с целью удовлетворения естественных потребностей в движении, необходимой для обеспечения нормального умственного и физического развития. Поскольку проблема двигательной активности комплексная, то и решаться она должна как для единой, целостной системы – человека. По всей видимости параметры, характеризующие двигательную активность, могут рассматриваться с разных позиций. Тем не менее, необходимо найти определенную ее меру: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью? – то есть при решении проблемы двигательной активности в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры,