

УДК 379.81.

Акишина А.М., Бараковских К.Н.

Akishina A.M., Barakovskih K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian state professional*

*Pedagogical University, Yekaterinburg*

[Nastia.akishina@yandex.ru](mailto:Nastia.akishina@yandex.ru), [dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СПОСОБ  
УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX "READY  
FOR WORK AND DEFENSE" AS A WAY TO IMPROVE STUDENT  
YOUTH HEALTH

*Аннотация.* В статье рассматривается комплекс «Готов к труду и обороне» как один из способов развития массового спорта в целом, а также привлечения студенческой молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни.

*Abstract.* The article examines the complex "Ready for Labor and Defense" as one of the ways of developing mass sports in general, as well as attracting students to physical culture, a healthy lifestyle.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая активность, комплекс ГТО, студент, студенческая молодежь.

*Keywords:* health, physical activity, RLD complex, student, student youth.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а также отсутствие болезней и физических дефектов органов и систем организма. На сегодняшний день остро стоит вопрос о сохранности здоровья студенческой молодежи, все больше требуется работы в отношении пропаганды здорового образа жизни, другими словами необходима концепция жизнедеятельности студента, направленная на улучшение и сохранение его здоровья посредством осознанного питания, физической активности, соблюдения режима труда и отдыха, а также отказа от вредных привычек. Это связано с тем, что

рассматриваемый нами возраст находится в зоне риска, так как статистические показатели факторов, негативно влияющих на состояние здоровья молодежи, постоянно растут. На сегодняшний день около 70% студентов – курят [3], такой же процент подростков и молодежи, по данным Министерства внутренних дел Российской Федерации, хоть раз употребляли наркотические вещества [5], 42% людей в возрасте до 39 лет страдают ожирением [4]. Все это, несомненно, накладывает отпечаток на уровень жизни населения, заболеваемость, рождаемость, смертность и на развитие страны в целом. Укрепление здоровья возможно только при условии ведения здорового образа жизни, соблюдении рационального питания (калорийности, белков, жиров, углеводов), организации сна, двигательной активности, выполнении требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактики вредных привычек, культуры сексуального и межличностного общения, а также психофизической регуляции организма.

На сегодняшний день существует множество факторов, определяющих здоровье: генетика, экология, медицина, образ жизни, климат и т.д., обычно их классифицируют на социальные, экономические, экологические, наследственные и медицинские. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50-55% зависит от его образа жизни, остальные 45-50% составляют факторы наследственности, внешней среды и здравоохранения (20% – окружающая среда, 18–20% – генетическая предрасположенность и 10% – медицина). Студенческий возраст является определяющим в становлении личности, прогнозировании своего места в мире, а также в повышении уровня самосознания и самоуважения [2], имеет влияние на дальнейшую жизнь, взаимодействие с окружающим миром. В студенчестве формируются и закрепляются навыки познавательной, научной и интеллектуальной деятельности. Следовательно, обществу необходим поиск новых организационно-педагогических подходов, эффективных форм и технологий, направленных на совершенствование физического воспитания в высших учебных заведениях.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО) – это полноценная программа и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [1].

Комплекс представляет собой 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативами по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Все они направлены на укрепление состояния здоровья, развитие и совершенствование физических качеств человека, а также на воспитание патриотизма. Основной целью комплекса ГТО является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение уровня продолжительности жизни, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни. Поэтому, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания студенческой молодежи окажет на их образ жизни положительное влияние, позволит дать оценку уровня общей физической подготовленности и качества двигательных навыков. Для того, чтобы сдать нормативы и получить знак отличия, необходимы качественная подготовка и хорошая физическая форма студента. Испытания, которые входят в комплекс ГТО позволяют студентам развиваться гармонично, совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость. Возрастная студенческая группа высших учебных заведений относится к 6 ступени, где необходимо выполнить 7 испытаний для получения значка, что для многих может служить хорошей мотивацией. Если ответить на вопрос «Зачем нужен комплекс ГТО?», за тем, что участие в данной деятельности будет являться показателем активной жизненной позиции студента, его стремления к здоровому образу жизни. А для того, чтобы сдать нормативы необходима физическая подготовка, которая безусловно, будет оказывать влияние на тренировку дыхательной, кровеносной, нервной и двигательной систем.

В 2019 году отношение к физической культуре и спорту кардинально изменилось, многие студенты всерьез задумались о своем здоровье, о своей физической активности в повседневной жизни. Закрытие образовательных учреждений, физкультурно-спортивных организаций, парков, дистанционное обучение в период пандемии и сама болезнь COVID-19 оказали пагубное влияние на социум. В следствии чего многие студенты столкнулись с проблемами дыхательной-системы, болями в шейном, грудном и поясничном отделах, повышенным уровнем стресса, чрезмерной усталостью и т.д.

Сегодня обществу необходима реабилитация после пандемии, а для этого нужно создать определенные условия и мероприятия,

способствующие восстановлению организма. Внедрение в вузе физической деятельности, связанной с подготовкой студенческой молодежи к сдаче комплекса ГТО может стать отличным решением насущной проблемы. Занятия по физической культуре должны включать в себя задания на развитие быстроты (бег на короткие дистанции), выносливости (бег на длинные дистанции), гибкости (наклоны), силы (метание снаряда, подтягивания), их регулярное выполнение позволит не только улучшать показатели и совершенствовать технику движения, но и психологически настроиться на положительный конечный результат. Комплекс ГТО нацелен сыграть решающую роль в увеличении количества активно занимающихся физической культурой и спортом, а также в повышении показателей физической подготовленности студентов.

Таким образом, здоровый образ жизни на сегодняшний день приобретает все большую значимость для студентов. Для продуктивной учебной деятельности необходимо следить за своим здоровьем, это возможно при условии соблюдения режима труда и отдыха, правильного питания и физической активности. Комплекс ГТО является одним из способов популяризации физической культуры и спорта. Поэтому его необходимо внедрять в физкультурно-спортивную деятельность высших учебных заведений.

*Библиографический список:*

1. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* // gto.ru. URL: <https://www.gto.ru>. Текст: электронный.
2. *Особенности студенческого возраста* // journalpro.ru. URL: <https://clck.ru/U9UNy>. Текст: электронный.
3. *Сколько в России курильщиков* // statistika.ru. URL: <http://statistika.ru/zdr/skolko-v-rossii-kurilshchikov.html>. Текст: электронный.
4. *Статистика россиян с избыточным весом* // gazeta.ru. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2018/07/09/11831305.shtml>. Текст: электронный.
5. *Статистические данные по наркомании* // statistika.ru. URL: [http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr\\_9773.html](http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr_9773.html). Текст: электронный.

УДК 159.9:796

Акулова Е.В., Бараковских К.Н.

Akulova E.V., Barakovskih K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*