

ВФСК ГТО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Д.В. Царегородцев¹, тренер-преподаватель по гиревому спорту и пауэрлифтингу

А.С. Колодкин², старший преподаватель, аспирант

М.Б. Досхоева², студент

¹МБУ ДО ДЮСШ Слободского района

²Вятский государственный университет

¹(Россия, д. Стулово)

²(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-208-210

Аннотация. В статье рассмотрен комплекс ВФСК ГТО как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов, проведен опрос и беседа со студентами выпускных курсов о влиянии ВФСК ГТО на их физическую адаптацию на будущей профессиональной деятельности. А также рассмотрены преимущества ГТО для студентов в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, образование, студенты, ГТО.

Во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" говорится о том, что это основа системы физического воспитания населения, нацеленная на всестороннее и гармоничное развитие личности, а также готовность к профессиональной деятельности. В свою очередь О.В. Власов считает, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Естественно, эффективность выполнения большинства производственных работ в немалой степени зависит от развития и хорошего функционирования организма студента, от подготовленности его к будущей трудовой деятельности. [1] Каждая профессия предъявляет к человеку особые требования, а к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам очень высокие. В связи с этим возникает актуальный вопрос о необходимости внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс студента, с целью повышения профессионально-прикладной физической подготовки.

Для того, чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, к примеру студентам ряда парикмахерской и художественной специальностей нужно обладать

целым рядом физических качеств. От них требуется физическая устойчивость, потому что силовые напряжения при пользовании различными профессиональными принадлежностями (ножницами, карандашами, кистью, педалями) достаточно высоки. А работа представителей умственного вида труда (экономисты, дизайнеры, юристы) зачастую характеризуется длительным пребыванием в одной позе (сидя, стоя) во время проектных работ или операторской деятельности. Все это говорит о необходимости развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной деятельности.

Следует отметить, что важность ВФСК ГТО как средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов состоит в том, что данная система поможет укрепить здоровье, осознать его важность и подготовить к будущей профессиональной деятельности. Занятия физической культурой с введением комплекса ГТО помогут студентам не только выработать привычку к систематическим занятиям, но и приобрести четкую цель для занятий физической культурой и спортом.

В связи сданной темой, мы провели опрос среди 150 студентов различных специальностей 3, 4 и 5 курсов, поскольку именно они в шаге от своей профессио-

нальной деятельности: художники, юристы, биологи, физики и дизайнеры. Целью нашего опроса было выявление студентов, не знающих о нормах ГТО, затем ознакомление всех респондентов с тем, как ВФСК ГТО может способствовать повышению их физических возможностей, а в завершение узнать, у кого появилось желание к занятиям. Мы задали респондентам три вопроса.

Во-первых, нужно было узнать, знают ли студенты что такое ВФСК ГТО. Результат опроса получился такой, что 98 студентов знают о ГТО, 34 слышали и 18 не знают. Далее мы рассказали респондентам о том, что представляет из себя Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», какие существуют нормативы конкретно для их ступени и как проходят тренировки по данному комплексу.

Во-вторых, после рассказа о комплексе нужно было узнать считают ли студенты, что тренировка к сдаче норм ГТО способствует повышению их профессионально-прикладной физической подготовке. Мнение респондентов разделилось следующим образом, 84 считают, что способствует, 32 воздержались от ответа, а 34, что не способствует. В свою очередь, мы привели следующие аргументы студентам о том, что повышение их профессионально-прикладной физической подготовки имеет место быть посредством комплекса ГТО.

Физическая активность, входящая в комплекс ГТО, среди будущих сотрудников, занятых сидячей работой, приводит к существенному улучшению показателей кардиореспираторной тренированности, уменьшению массы тела и снижению

уровня артериального давления. При выполнении комплекса ГТО наблюдаются положительные изменения пищевого поведения, психического самочувствия, самооценки будущими работниками своей производственной эффективности. А также при выполнении комплекса ГТО задействуются разные группы мышц. Например, мышцы рук, плеч при отжимании или подтягивании, затем мышцы ног при беге или прыжках в длину, а далее – мышцы спины и брюшного пресса, которые задействованы почти во всех нормативах.

И в завершении задали студентам вопрос, который интересовал нас больше всего, будут ли они использовать комплекс ГТО как средство повышения своей профессионально-прикладной физической подготовки. Ответы приятно нас удивили – 125 человек заинтересовались и решили, что будут использовать, 18 воздержалось от ответа и 7 решили, что использовать не будут.

Теперь мы можем сделать вывод, сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача ВФСК ГТО. Значит есть необходимость использования комплекса ГТО как средства повышения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Таким образом, невозможно не согласиться с О.Ю. Морозовой, что комплекс ГТО позволяет содействовать гармоничному развитию личности студента, выработать потребность в здоровом образе жизни и повысить его профессионально-прикладную физическую работоспособность [2].

Библиографический список

1. Власов О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка // Образовательная социальная сеть. 2019. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/estestvennye-nauki/library/2019/02/02/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-pogotovka> (дата обращения: 28.10.2022).
2. Морозова О.Ю. Комплекс ГТО как средство повышения профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов // Материалы международной научно-практической конференции молодых исследователей. – 2016. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_30017823_78368966.pdf (дата обращения: 01.11.2022).

VFSK GTO AS A MEANS OF INCREASING PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

D.V. Tsaregorodtsev¹, *Trainer-Teacher in Kettlebell Lifting and Powerlifting*

A.S. Kolodkin², *Senior Lecturer, Postgraduate*

M.B. Doskhoeva², *Student*

¹**MBU DO YOUTH Slobodskoy district**

²**Vyatka State University**

¹**(Russia, Stulovo)**

²**(Russia, Kirov)**

***Abstract.** The article considers the VFSK GTO complex as a means of professionally applied physical training of students, conducted a survey and conversation with graduate students about the impact of the VFSK GTO on their physical adaptation in their future professional activities. And also considered the benefits of the TRP for students in their future professional activities.*

***Keywords:** physical training, education, students, GTO.*