

ГТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

А.С. Колодкин, старший преподаватель
Н.Г. Даньшиков, студент
А.С. Хозяинова, студент
Вятский государственный университет
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-5-2-70-72

Аннотация. В данной статье рассмотрен комплекс ВФСК ГТО, как одна из систем физической подготовки и ее роль в формировании уникальной личности студента. Даны определения и приведены преимущества и возможности ГТО. Приведены условия для активного занятия физической культурой, ее влияние на организм, а также рассмотрены преимущества ГТО для студентов в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, образование, студенты, «Готов к труду и обороне».

ГТО, или Готов к Труду и Обороне, – это система физической подготовки, которая на протяжении десятилетий является неотъемлемой частью жизни многих россиян. И студенты здесь не исключение.

Поддерживать себя в форме в век быстрого темпа жизни и нестигаемой работы требует больших усилий, чем когда-либо раньше. Поэтому многие студенты в СССР регулярно занимались ГТО, а сегодня система продолжает пользоваться популярностью в кругах студенческой молодежи.

Для студентов ГТО – это возможность поддерживать свой организм в хорошей форме и быть более стойкими к стрессам во время экзаменов. Тренировки помогают выработать телу устойчивость, что особенно важно в период обучения, когда студенты испытывают на себе огромную нагрузку не только физически, но и умственно.

ГТО – это возможность совместить обучение с движением и получить заряд энергии и бодрости на целый день. Этот уникальный комплекс физических упражнений, который включает в себя бег, прыжки, подтягивания и приседания, развивает не только физические возможности студентов, но и самодисциплину, мотивацию и уверенность в себе [1].

ГТО – это самый простой и эффективный способ для студентов, чтобы оставаться в форме и не отставать от сверстников. Он помогает им развиваться не только

в области физической подготовки, но и в обучении и организации своего времени. И, конечно, сильный дух и здоровый организм – залог успеха в любой сфере жизни.

В настоящее время комплекс продолжает быть популярным среди студенческой молодежи, которая ведет активный образ жизни. Многие студенты понимают, что поддерживать свой организм в хорошей форме является не только важным фактором на пути к успеху, но и важным элементом заботы о своем здоровье [2].

Система ГТО помогает студентам не только поддерживать свое физическое здоровье, но и обучать их дисциплине и целеустремленности. Все эти качества могут быть использованы в жизни, в работе и в других областях, где необходимо быстро адаптироваться к новым условиям.

Однако, для того чтобы добиться успеха в подготовке по ГТО, необходимо составить план и придерживаться его. Студенты должны стремиться к постоянному улучшению своих результатов и уверенности в себе, укреплять свое здоровье и умственные способности.

ГТО представляет собой отличную возможность для студентов поучаствовать в соревнованиях, показать свои навыки и способности, а также получить призы и знаки отличия. Такой опыт может быть полезен при поиске работы и повышении квалификации, а также может помочь сту-

дентам сохранить мотивацию и уверенность в жизни.

ГТО помогает студентам не только в поддержании физической формы. Он также позволяет расширять круг общения и учиться работать в команде. Многие студенты, занимающиеся ГТО, формируют сильные дружеские отношения и поддерживают связь на протяжении многих лет. Это отличный способ не только весело провести время, но и расширить свой кругозор и знакомства.

Благодаря ГТО студенты научатся управлять своим телом и контролировать свои действия, работать над своей выносливостью и повышать свою концентрацию. Это весьма полезные навыки, которые будут пригодным и вне спортивной площадки.

Более того, система физической подготовки поможет студентам стать более ответственными и организованными, что станет незаменимым достоинством в будущей карьере.

ГТО также поможет студентам повысить уровень своей самооценки и уверенности в своих возможностях. Занятия спортом укрепляют не только тело, но и дух.

Большинство студентов, занимающихся ГТО, замечают, что после занятий у них повышается уровень энергии и мотивации, что положительно сказывается на их настроении и общей эффективности. В целом, система ГТО – это отличный способ не только для поддержания формы, но и для развития лидерских качеств и достижения новых высот в жизни.

ГТО также имеет важное значение для формирования здоровой жизненной позиции студентов. Система подразумевает не

только физическую подготовку, но и соблюдение здорового образа жизни во всех его проявлениях. Важно понимать, что здоровое тело – это не только результат упражнений, но и правильного питания, воздержания от вредных привычек и умеренности во всем. ГТО во многом учит студентов правильному, здоровому образу жизни и формирует привычки, которые могут помочь им на протяжении всей жизни [3].

Однако, комплекс ГТО не только важен для физического и психологического здоровья студентов, но и для развития социальных навыков. Общие тренировки и совместные достижения в рамках системы способствуют объединению студентов в одну команду и помогают развивать коммуникативные навыки. Это важно не только в период обучения, но и в будущей профессиональной деятельности.

Кроме того, ГТО – это отличный способ включиться в общую жизнь университета. Многие студенты находят здесь друзей и единомышленников, участвуют в соревнованиях и мероприятиях, что помогает им адаптироваться к новой среде, расширить свой круг общения и получить удовольствие от физических упражнений.

Таким образом, ГТО – это не просто система физической подготовки, а целый комплекс, который положительно влияет на жизнь студентов. Данная система помогает им оставаться здоровыми и энергичными, формировать правильный образ жизни, развивать социальные навыки и адаптироваться к новой среде. ГТО – это один из способов реализации потенциала студента, и он доступен каждому, кто хочет стать здоровее, сильнее и успешнее.

Библиографический список

1. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 174-176.
2. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник науки и творчества. – 2016. – № 6 (6). – С. 95-100.
3. Курамшин Ю.Ф., Гадельшин Р.М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // ТипФК. – 2014. – №7.

«READY FOR WORK AND DEFENSE» IN THE LIFE OF MODERN STUDENTS

A.S. Kolodkin, *Senior Lecturer*

N.G. Danshchikov, *Student*

A.S. Khoziainova, *Student*

Vyatka State University

(Russia, Kirov)

***Abstract.** This article considers the complex of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" as one of the systems of physical training and its role in the formation of a unique personality of a student. Definitions are given and the advantages and capabilities of the "Ready for work and defense" are given. The conditions for active physical culture, its influence on the body is given, and the advantages of the "Ready for work and defense" for students in their future professional activities are considered.*

***Keywords:** physical training, education, students, "Ready for work and defense".*