

*Коваленко Александр Андреевич*

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **РОЛЬ ГТО В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация:* в статье рассмотрен потенциал ГТО в физическом воспитании студентов вузов, формировании и развитии у них физических и психологических качеств, становлении и совершенствовании двигательных навыков посредством учебных и внеучебных занятий и выполнении контрольных нормативов.

*Ключевые слова:* ГТО, физическая культура, развитие, студенты вузов, физические качества, контрольные нормативы, тесты физической подготовленности.

*Результаты исследования и их обсуждение.* В современном обществе физическая культура приобретает новые формы и направления. Она перестает быть исключительно занятием спортом и охватывает все аспекты здоровья и активного образа жизни. Физическая активность становится неотъемлемой частью нашей повседневности. ГТО как система физического воспитания и проверки физических качеств граждан вписывается в эти тенденции, способствуя формированию здорового образа жизни [1–3].

Современные исследования подчеркивают непосредственную связь физической активности с уровнем здоровья. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, уменьшению стресса и депрессии. Систематическая физическая активность помогает предотвратить многие хронические заболевания, такие как сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия [9].

ГТО играет ключевую роль в популяризации физической культуры. Программа ГТО предлагает разнообразные упражнения и дает возможность выбора

индивидуального уровня нагрузки. Это делает физическую активность более доступной и интересной для широкого круга населения, в том числе и для тех, кто ранее не проявлял интерес к спорту [8].

Значимость ГТО отражается в его интеграции в систему образования. Программа ГТО включена в учебные планы многих учебных заведений. Это позволяет детям и молодежи начинать формирование здорового образа жизни с ранних лет, осознавать важность физической активности и правильного питания [4].

Для студентов участие в программе ГТО имеет непосредственное значение. Переходный возраст – это период формирования основ привычек и образа жизни. Участие в ГТО способствует формированию привычки к регулярной физической активности, что останется с человеком на протяжении всей его жизни.

Система ГТО адаптирована к различным возрастным и физическим характеристикам населения. Это означает, что каждый может найти для себя оптимальные упражнения, учитывая свой уровень физической подготовки и здоровья.

Программа ГТО является мощным стимулом для развития спортивного движения в стране. Она формирует почву для выявления и поддержки талантливых спортсменов. Многие олимпийские чемпионы начали свой путь с участия в ГТО, что подчеркивает его важность для подготовки спортивной элиты [5].

Программа ГТО не только способствует укреплению здоровья и развитию физических качеств, но и приносит практическую пользу в повседневной жизни. Люди, преодолевшие нормативы ГТО, обретают уверенность в своих силах, находят мотивацию для достижения успехов в различных областях жизни.

Спортивные достижения имеют особое значение в контексте ГТО. Они стимулируют молодежь к участию в физкультурных мероприятиях, способствуя формированию спортивной культуры. Успехи в спорте повышают престиж программы и мотивируют к достижению высоких результатов.

Программа ГТО часто выступает в качестве основы для организации спортивных мероприятий. Спортивные соревнования, основанные на нормативах ГТО, становятся не только проверкой физической подготовки, но и площадкой для спортивного развития и самореализации участников.

Программа ГТО предлагает специальные нормативы для различных возрастных и социальных групп населения. Это включает в себя как особые задачи для детей и молодежи, так и адаптированные требования для взрослых и пожилых людей. Это способствует более широкому охвату населения и уделяет внимание уникальным потребностям каждой категории [6].

Для детей и молодежи программа ГТО ставит перед собой задачу формирования здорового образа жизни, развития физических способностей и воспитания спортивной культуры. Она способствует укреплению здоровья и формированию основ спортивной деятельности, что важно для будущего развития общества.

Программа ГТО охватывает и взрослую аудиторию. Для взрослых ГТО предлагает адаптированные требования, учитывающие особенности их физического состояния и возможностей. Это способствует поддержанию активного образа жизни и предотвращению ряда характерных заболеваний [7].

Программа ГТО предлагает специальные требования, направленные на сохранение здоровья, укрепление мышц, поддержание подвижности и координации движений. Это важно для улучшения качества жизни пожилых граждан и продления активной жизненной деятельности [10].

*Заключение.* Программа «Готов к труду и обороне» занимает важное место в современных реалиях вузовского обучения. Она ориентирована на заботу о здоровье, формирование здорового образа жизни и развитие физической культуры и спорта. ГТО позволяет каждому российскому гражданину найти для себя оптимальный уровень физической активности и активно включиться в спортивное движение. Ее значение простирается от учебных заведений до повседневной жизни, внося позитивный вклад в здоровье и разностороннее развитие личности.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. EDN ANVXDP
2. Александров С.Г. Перспективы развития мирового олимпийского движения в 21 веке / С.Г. Александров // Актуальные проблемы олимпийского движе-

ния и физического воспитания молодежи: сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию современных Олимпийских Игр. – Краснодар: КГАФК, 1996. – С. 18–20. EDN RBJLZX

3. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70. EDN XDTILI

4. Александров С.Г. Оценка физической подготовленности студентов вузов по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО (На примере КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, К.В. Клименко // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 4–12. EDN AVEFUF

5. Александров С.Г. Об олимпийском образовании в физическом воспитании студентов вузов / С.Г. Александров, Д.А. Колмыков // Актуальные вопросы современных научных исследований: Теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 31–36. EDN IAKKXQ

6. Александров С.Г. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на базе Краснодарского филиала Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова: подходы, итоги, перспективы / С.Г. Александров, Д.А. Сорокина // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2022. – №1 (17). – С. 5–10. DOI 10.24411/2409-4102-2022-10101. EDN FCVHCX

7. Балюк Ю.А. К вопросу о формировании «кадрового резерва» с учетом физической подготовленности будущих специалистов на основе выполнения тестов ГТО / Ю.А. Балюк, С.Г. Александров // Современный менеджмент: проблемы, анализ тенденций, перспективы развития: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 39–41.

8. Бочарова Д.В. О заинтересованности студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова в выполнении ВФСК «ГТО» / Д.В. Бочарова, С.Г. Александров // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 227–230. EDN FVLOXB

9. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203. EDN OZWLRX

10. Остапенко С.С. Особенности реализации ВФСК «ГТО» на базе КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова / С.С. Остапенко, С.Г. Александров // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: СургГУ, 2022. – С. 66–68.