

**ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) НА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**INFLUENCE OF THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO) ON  
THE PROFESSIONAL HEALTH OF STUDENTS OF ECONOMIC SPECIALTY**

**Капашева Дина Нурлановна**, студент 3 курса, профиль «Финансы и кредит», Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, Оренбург, Россия

**Kapasheva Dina Nurlanovna**, 3<sup>rd</sup> year student, Orenburg branch of REU named after G.V. Plekhanova, Orenburg, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается комплекс ГТО и его роль в формировании и укреплении профессионального здоровья студентов экономической специальности. Обращается внимание на некоторые аспекты правовой основы внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах. Определены основные компоненты эффективного внедрения комплекса ГТО. На основе социального опроса среди студентов экономической специальности сделаны выводы касательно роли комплекса ГТО в профессиональной жизни экономиста.

**Annotation.** The article discusses the GTO complex and its role in the formation and strengthening of the professional health of students of an economic specialty. Attention is drawn to some aspects of the legal basis for the implementation of the GTO complex in labor collectives. The main components of the effective implementation of the GTO complex are identified. Based on a social survey among students of an economic specialty, conclusions are drawn regarding the role of the GTO complex in the professional life of an economist.

**Ключевые слова:** ГТО, профессиональное здоровье, самомотивация, физическая активность, здоровье, воспитание.

**Keywords:** GTO, professional health, self-motivation, physical activity, health, education.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) был принят специальным положением, который утвержден Постановлением Правительства Российской Федерации, как основная программа системы физического воспитания граждан России. В данном положении как цель отмечены патриотическое воспитание граждан страны, повышение здоровья населения, организация позитивного отношения к физическому воспитанию, личностное развитие каждого гражданина страны. Физическое воспитание, как отмечается в научных кругах, являясь неотъемлемой частью ГТО, воздействует не только на самочувствие и индивидуальное здоровье каждого гражданина, но и оказывает влияние в целом на уровень экономического развития всей страны, так как человеческий ресурс – основа каждого государства [4, с.44].

Комплекс упражнений ГТО в первую очередь важен для укрепления физического и психического здоровья офисных профессий или по другому «сидячих», к которым в частности причисляют профессию экономиста. Следовательно, малоподвижный образ работы является основной угрозой профессиональному здоровью экономиста, этот недостаток должен компенсировать комплекс соответствующих упражнений [3, С.44].

Трудовой деятельности экономиста, наряду с малоподвижным образом работы, также сопутствует и нервное напряжение, которое вызывается разными факторами стресса. Как правило, это обязанность при выполнении работы строгого соблюдения требований производственных и государственных стандартов, сроков работы, поддержание точности и скрупулезности в процессе своей профессиональной деятельности. Все вышеназванное вызывает опасность возникновения заболеваний позвоночника, суставов, а также

возникновение диабета, лишнего веса, геморроя, варикоза и артериальной гипертензии [5, с.67].

Соответственно, в профессиональном здоровье экономиста на рабочем месте значение комплекса ГТО выражается в следующих направлениях: в первую очередь повышение степени физической активности работника и пересмотра привычек в его образе жизни, что включает изменение пищевого рациона.

Рабочее место, согласно положениям Всемирной организации здравоохранения, является наилучшей площадкой для введения и содействия мероприятий по сокращению риска заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетом, ожирением, табачной зависимостью, а также мероприятий по преодолению стресса. Это объясняется тем, что большую часть своего времени практически каждый человек проводит на рабочем месте. Именно это делает его оптимальным вариантом для имплементации программного комплекса ГТО и продвижения привычек здорового образа жизни.

На сегодняшний день перед российским обществом встает проблема совершенствования комплекса ГТО и усиления его роли в процессе формирования профессионального здоровья экономиста. Первостепенно это нужно достичь через информационный уровень, то есть, формируя знания непосредственного отношения к комплексу ГТО. Данное мероприятие может быть осуществлено посредством любого источника, который способен донести информацию о здоровом образе жизни. К примеру, с помощью лекций, взаимодействие с тренерами, профессионалами, а также посредством демонстрации собственного ответственного отношения к здоровью (наглядный пример).

Рассмотрим значимость комплекса «ГТО» на примере проведенного исследования среди студентов экономической специальности 1-4 курсов Оренбургского филиала РЭУ имени Г.В. Плеханова. Информационным источником данного исследования выступил социальный опрос (анкетирование), в котором приняли участие 86 студентов, среди них 15% – студенты первого курса, 21% – студенты второго курса, 55% – студенты третьего курса и 9% резидентов – студенты четвертого курса (рис. 1).

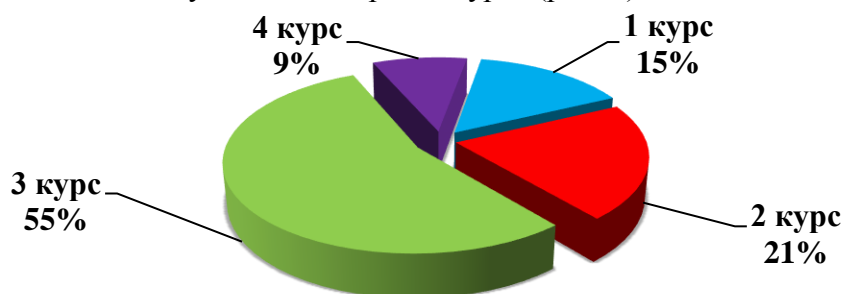


Рисунок 1 – Структура студентов, принявших участие в социальном опросе (анкетировании), по курсам, %

В первую очередь, выяснилось собственное отношение студентов к значимости комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в профессиональном здоровье специалистов экономической специальности. Выявлено, что подавляющее большинство студентов (57%) согласны с важностью комплекса ГТО для профессии экономического характера, свое отрицательное отношение высказали 23%; 15% ответили, что никогда не задумались над этим и 5% имеют другую точку зрения (рис. 2). Приведенные результаты свидетельствуют о том, что студенты небезучастны к своему физическому здоровью, как будущие работники экономических специальностей.

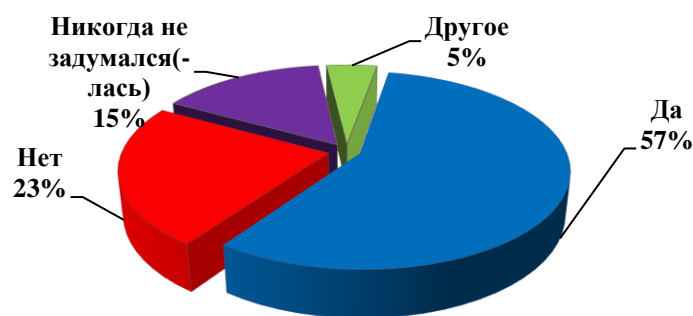


Рисунок 2 – Структура вариантов ответов респондентов относительно отношения к значимости комплекса ГТО в профессиональном здоровье экономиста, %

Выяснилось, что среди опрошенных студентов всего 34% резидентов сдавших комплекс ГТО самостоятельно, 15% планируют сдать, 51% не принявших участия в сдаче (рис. 3).

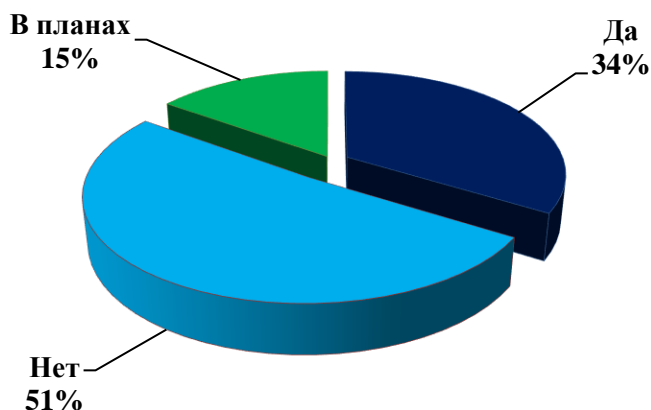


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Сдавали ли Вы ГТО?», %

Таким образом, можно сделать вывод, что одной из важных ролей в любом процессе жизнедеятельности, который направлен на достижение общей цели, является самомотивация. Для усиления ее значимости и уровня необходимо проводить соответствующие тренинги в трудовом коллективе. Комплекс физических упражнений, в отличие от комплекса ГТО в советский период, перестал быть обязательным для населения. Следовательно, являясь добровольным, комплекс ГТО будет реализован в случае присутствия у участников сильной мотивации [6, С.100].

Следующим был задан вопрос: «Какие трудности возникли у Вас при сдаче ГТО?». В ходе исследования выяснилось, что наибольшую трудность у студентов, сдающих ГТО, вызывают варианты «бег на дистанцию» (21 ответ), «поднимание туловища» (19 ответов) и «подтягивание» (18 ответов). Наименьшие трудности вызвали варианты «прыжки в длину» (11 ответов), метание спортивного снаряда» (9 ответов) и «стрельба» (7 ответов). Результаты представлены на рисунке 4.

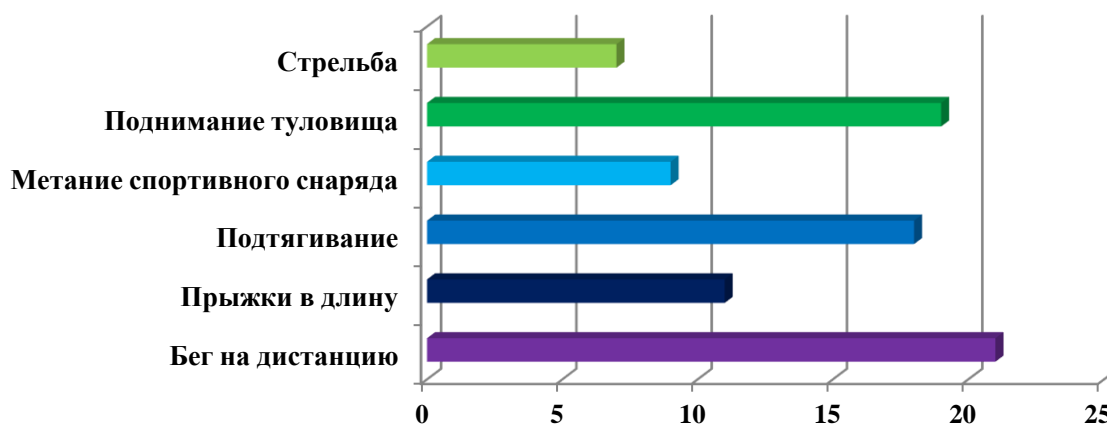


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос «В чем возникла трудность при сдаче ГТО?», %

Важным шагом в изучении значимости комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в профессиональном здоровье экономиста является выяснение мнений студентов касательно вопроса «На формирование каких профессиональных качеств влияет комплекс ГТО?». Подавляющее большинство респондентов (52 ответа) отметили «самоорганизованность» как наиболее важное качество для экономиста, сформированное под влиянием ГТО, и «умение концентрировать внимание» (46 ответов). Также 32 студента выбрали «улучшение работоспособности», 29 студентов – «ответственность» и 27 студентов – «коммуникабельность». Наименьшее число студентов (16 ответов) заметили за собой улучшение памяти (рисунок 5).

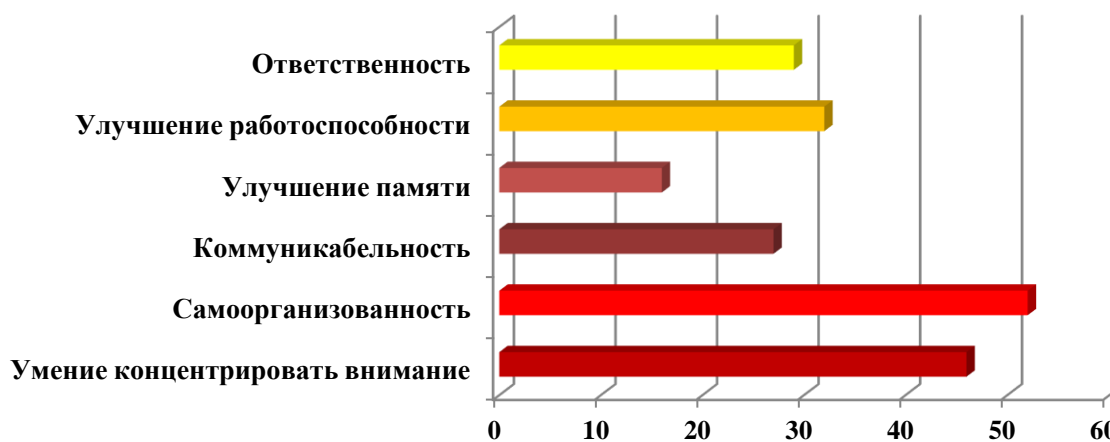


Рисунок 5 – Распределение ответов на вопрос «На формирование каких профессиональных качеств влияет комплекс ГТО?»

В заключении респондентам был задан вопрос: «Что дает ГТО Вам в личном плане?». По результатам опроса выяснилось, что для студентов приоритетными стали внутренняя мотивация (47 ответов), улучшение физических качеств (38 ответов), дисциплинированность (35 ответов) и внешняя привлекательность (27 ответов). Небольшая часть студентов отметили также повышение самооценки (14 ответов) и материальное поощрение (9 ответов) как положительное достижение. Результаты представлены на рисунке 6.

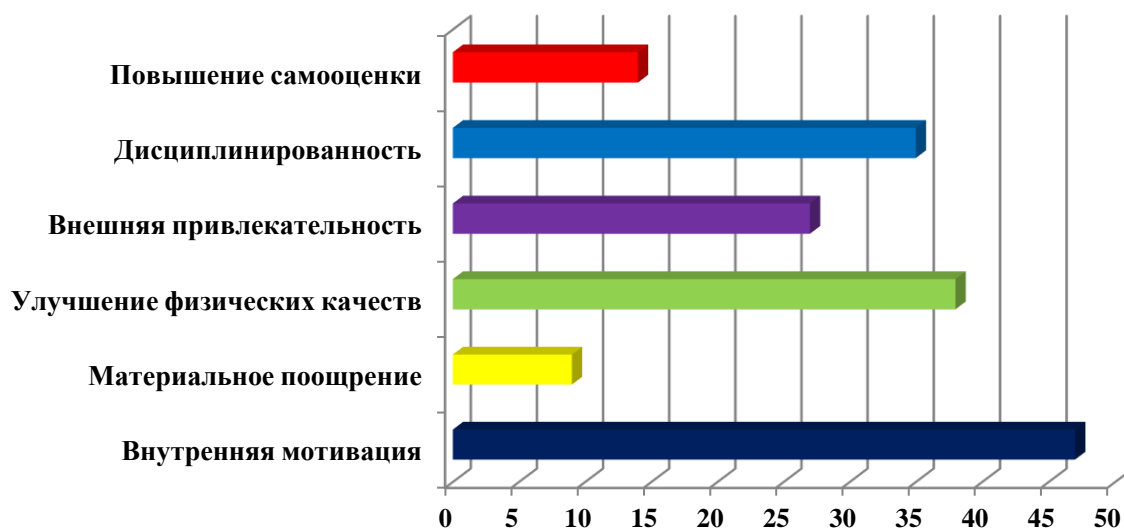


Рисунок 6 – Распределение ответов на вопрос «Что дает комплекс ГТО Вам в личном плане?»

Таким образом, можно сделать вывод, что комплекс ГТО оказывает положительное влияние на физическое состояние экономиста, а также способствует выработке полезных привычек, патриотическому воспитанию и формированию здорового образа жизни в целом. Наряду с этим, в научных кругах отмечается, что процесс реализации комплекса ГТО среди взрослых, устоявшихся личностей, слишком трудоемок и недостаточно изучен. Процесс трансформации устоявшегося склада, который закреплен в сознании взрослых людей, непростой и требует всестороннего и длительного воздействия. Тем не менее, положительная роль комплекса ГТО в жизнедеятельности трудового коллектива неоспорима и стоит приложенных усилий [2, С.277].

Итак, в заключении хотелось бы отметить:

Во-первых, ГТО должен быть базой для генерирования и формирования стандарта, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных учреждениях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа.

Во-вторых, механизм и структура норматива системы оценок комплекса ГТО устанавливают базовые требования государства в сфере физической подготовленности различных групп населения.

В-третьих, ГТО образует реестр важнейших знаний, умений, опыта и навыков каждого человека по ведению оздоровительного уклада жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом и повышения общей двигательной активности, а, следовательно, улучшение качества жизни населения России.

#### Библиографический список

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 – Режим доступа: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253) (Дата обращения: 28.03.2020)
2. Баранов В.М. Физические упражнения в режиме труда. // – М.: Академия, 2014. – 112 с.
3. Саноян Г.Г. Труд, здоровье, физическая культура. // – М.: ФиС, 2016. – 188 с.
4. Самсонов И.И., Сапунков А.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как правовой институт для современной России // Вестник Саратовской государственной юридической академии. 2017. №3. С.21-26.

5. Суворов М. В. «“Знак ГТО” на груди у него»: формирование государственной системы физического воспитания в СССР (на материале Свердловской области) // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 99-102.

6. Русинова М.П. Особенности внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах // Педагогическое образование в России. 2015. №12. С.276-279.

7. Шумилина Н.С. Непрерывное этическое и физическое развитие как важный фактор в становлении профессионала // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2019. С. 4685-4688.

8. Шумилина Н.С. Актуализация физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессионально-этической направленности личности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2016. С. 3351-3353.

### **Bibliography**

1. Ob utverzhenii Polozhenija o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [Jelektronnyj resurs]: Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 № 540 – Rezhim dostupa: URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253) (Data obrashhenija: 28.03.2020)

2. Baranov V.M. Fizicheskie uprazhnenija v rezhime truda. // – М.: Akademija, 2014. – 112 s.

3. Sanojan G.G. Trud, zdorov'e, fizicheskaja kul'tura. // – М.: FiS, 2016. – 188 s.

4. Samsonov I.I., Sapunkov A.A. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» kak pravovoj institut dlja sovremennoj Rossii // Vestnik Saratovskoj gosudarstvennoj juridicheskoj akademii. 2017. №3. S.21-26.

5. Suvorov M. V. «“Znak GTO” na grudi u nego»: formirovanie gosudarstvennoj sistemy fizicheskogo vospitanija v SSSR (na materiale Sverdlovskoj oblasti) // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2014. № 9. S. 99-102.

6. Rusinova M.P. Osobennosti vnedrenija kompleksa GTO v trudovyh kollektivah // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2015. №12. S.276-279.

7. Shumilina N. S. Continuous ethical and physical development as an important factor in becoming a professional // University complex as a regional center of education, science and culture Materials of the all-Russian scientific and methodological conference. 2019. Pp. 4685-4688.

8. Shumilina N. S. Actualization of physical culture and sports activities in the formation of professional and ethical orientation of the individual // University complex as a regional center of education, science and culture Materials of the all-Russian scientific and methodological conference. 2016. Pp. 3351-3353.

### **Сведения об авторе**

Капашева Дина Нурлановна, студентка 3 курса, профиль «Финансы и кредит», Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, ren\_akatsuki@mail.ru, тел. +7(922)855-18-27, 460014, Россия, Оренбургская обл., Оренбург, ул. Пушкинская, 53

### **Author's personal details**

Kapasheva Dina Nurlanovna, 3<sup>rd</sup> year student, Orenburg branch of REU named after G.V. Plekhanova, 460014, Russia, Orenburg region, Orenburg, Pushkinskaya St., 53, ren\_akatsuki@mail.ru, tel. +7(922)855-18-27