

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

СБОРНИК
материалов Всероссийской научно-практической
онлайн-конференции с международным участием
«Проблемы и перспективы развития
ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

(27 мая 2026 года)

Смоленск
2026

УДК 796.06

ББК 75.113

П 78

- П 78 Проблемы и перспективы развития ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): сборник материалов Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием, Смоленск, 27 мая 2026 года / Под ред. д.п.н., доц. Федоровой Н.И. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 150 с.

Сборник включает статьи и тезисы докладов ученых и практиков, специалистов отрасли физической культуры и спорта, посвященные проблемам и перспективам развития ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), обобщению научно-практического опыта, анализу актуальных проблем и выработке стратегических направлений совершенствования ВФСК ГТО в современном обществе.

Материалы сборника предназначены для научно-педагогических работников, аспирантов и студентов высших и средних специальных учебных заведений, для специалистов отрасли физической культуры и спорта.

Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Алешин Е.В., Сидоров В.И.</i> Комплексная оценка готовности студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	6
<i>Антипенкова И.В.</i> Формирование двигательных навыков дошкольников в процессе подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.....	8
<i>Барсукова О.Н., Клименко С.В.</i> Мотивация семей с детьми с РАС для интеграции в спортивную жизнь общества средствами ГТО.....	10
<i>Блашкевич А.В.</i> Историко-педагогические аспекты эволюции ВФСК ГТО: уроки прошлого и современные интерпретации.....	14
<i>Бышевская А.В., Живуцкая И.А.</i> ВФСК ГТО в системе высшего образования: ретроинновации в образовательных стандартах современности.....	18
<i>Васильева А.В.</i> ВФСК ГТО как форма повышения физической подготовленности студентов медицинского вуза.....	20
<i>Галиченко В.И., Закирова Д.Б.</i> Восприятие ВФСК ГТО студентами технических и гуманитарных специальностей: сравнительный анализ.....	23
<i>Горелова О.Ю., Ярославцева Е.И.</i> Интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему высшего физкультурного образования: стандартизация подготовки и профессиональное становление будущих специалистов.....	26
<i>Дарданова Н.А., Федорова Н.И.</i> Проблемы внедрения и перспективы развития ВФСК ГТО среди трудоспособного населения.....	30
<i>Ефременков К.Н., Живуцкая И.А.</i> Проблема политизации Олимпийской хартии глазами студентов профильного вуза.....	33
<i>Зрыбнев Н.А.</i> Влияние интегральной целостности выстрела на результат стрельбы по условиям сдачи нормативов ГТО.....	36
<i>Измestъева С.А., Мухина Э.В.</i> Интегративный подход в теоретической подготовке юных спортсменов училищ олимпийского резерва в реализации ВФСК ГТО.....	41
<i>Исаева В.С., Жафярова И.В.</i> Проблемы и перспективы развития ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	45
<i>Клименко С.В., Аванесов Э.М., Марковская Н.Е.</i> Повышение уровня физической подготовленности учащихся 11-х классов с использованием метода круговой тренировки для сдачи норм комплекса ГТО.....	49
<i>Клименко С.В., Гусаров А.В., Марковская Н.Е.</i> Кинезитерапевтические силовые тренировки как средство профилактики остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночного столба у юношей 16-18 лет.....	54
<i>Конон А.И.</i> Социокультурный потенциал ГТО: как мотивировать подростков и привить ценность здорового образа жизни.....	60
<i>Кочнев А.В., Лехов Д.С., Елисеева Е.А.</i> Применение упражнений гиревого спорта в качестве метода подготовки к выполнению	

нормативов ГТО.....	65
Кубекова Д.А., Жафярова И.В. Биохимический контроль при подготовке к сдаче нормативов ГТО: маркеры, интерпретация, практические рекомендации.....	68
Левченкова Н.В. Анализ технических характеристик конькового стиля передвижения у лыжников различного уровня подготовки.....	72
Левченкова Н.В., Потапов С.А. Анализ развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков старших разрядов.....	76
Лихачев М.С., Закирова Д.Б. Роль ВФСК «ГТО» в формировании ценностных ориентиров молодого поколения через спорт. Опыт и перспективы.....	80
Матузова К.А., Васильев А.В., Васильева Е.Н. Цифровые инструменты повышения мотивации к участию в ГТО.....	84
Молоствов А.Н. Развитие координации и баланса у спортсменов-дзюдоистов 7–10 лет.....	88
Новокрещенов В.В., Бюркланд Б.С. Сравнительный анализ подходов к стимулированию физической активности детей в России и других странах.....	92
Орлова Н.А. Цифровые ресурсы ВФСК ГТО как средство формирования здоровьесберегающей модели поведения у молодежи.....	95
Панин Д.С., Бахнова Т.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: историко-педагогическая эволюция и современные интерпретации в системе высшего образования.....	100
Пивоварова П.Ф., Васильев А.В., Васильева Е.Н. Проблема гиподинамии и низкой физической активности среди студентов младших курсов: анализ причин и пути решения.....	104
Сидоров В.И., Алешин Е.В. Подготовка студентов к выполнению нормативов ГТО посредством функционального многоборья: экспериментальное исследование.....	108
Смирнов В.В., Сидоров А.С. История становления и развития комплекса ГТО в Российской Федерации (историко-социальный анализ).....	110
Сорвина Т.А., Осипова Н.В. Медико-биологическое и психологическое сопровождение выполнения норм ГТО: современное состояние и перспективы.....	115
Стерхов Д.А., Чураков Ю.В., Райзих А.А., Дмитриев О.Б., Смирнов А.С. Фиджитал VR-ГТО в студенческой соревновательной деятельности.....	120
Федорова Н.И., Врублевский Е.П. Результаты выполнения норм ВФСК ГТО на федеральном и региональном уровнях.....	124
Федоскина Е.М., Федорова Н.И. Программа обучения скандинавской ходьбе для подготовки лиц пожилого возраста к сдаче нормативов ВФСК ГТО.....	128
Цехмистро Л.Н., Тимошевич И.В., Иванова Н.В., Лукашевич В.А. Вариабельность сердечного ритма у спортсменов-единоборцев	

в ответ на специфическую физическую нагрузку.....	131
Шевченко Е.И. Развитие скоростной выносливости юных конькобежцев средствами вне ледовой подготовки в годичном цикле подготовки.....	135
Шляхтина А.А., Алоина О.С. Медико-биологическое сопровождение выполнения нормативов ВФСК ГТО лиц с соматическими заболеваниями.....	138
Шляхтина А.А., Денисова Е.Н. Адаптивный потенциал комплекса ВФСК ГТО для организации совместной физической активности детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей.....	141
Юрышева А.С., Клименко С.В. Фитнес-программы как инструмент подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».....	144

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Е.В. Алешин, В.И. Сидоров

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького

Аннотация. В современной системе образования особое внимание уделяется физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни у студентов. Одним из ключевых инструментов в этой области является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), представляющий собой многоуровневую систему нормативов для оценки физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, комплекс ГТО, психологическая среда, вопросы мотивации.

Введение. В работе рассматриваются основные аспекты подготовки студентов-медиков 1-3 курсов (в возрасте 18–22 лет) к сдаче норм ГТО. Уровень готовности различается у студентов медицинских образовательных организаций, что обусловлено особенностями поступления.

Цель исследования. Целью данной работы является анализ существующих подходов к организации подготовки к сдаче норм ГТО в медицинском вузе, а также разработка рекомендаций по повышению эффективности данного процесса.

Организация и методы исследования. Исследование базируется на системном подходе, включающем анализ анкетирования и статистических данных, экспертных заключений и наблюдений.

Результаты исследования. Анкетирование (более 500 студентов-медиков) показало, что большинство (64 %) студентов ведут малоподвижный образ жизни, не соблюдают режим питания и отдыха, длительное время проводят за компьютером как в учебной, так и в досуговой деятельности.

Внедрение комплекса ГТО является неотъемлемой частью физического воспитания студенческой молодежи в Вузе [1, 3]. Здоровый образ жизни становится приоритетным направлением государственной политики [2]. В условиях обучения в зоне локального военного конфликта и экологическо-кризисном регионе сопровождается снижением уровня физической активности и ухудшением здоровья студентов, поэтому роль высшей школы в формировании здоровой личности приобретает особую значимость.

Высшие медицинские образовательные организации охватывают наиболее активную и сознательную часть молодежи, что делает их ключевыми участниками процесса физической подготовки.

Роль подготовки студентов к сдаче норм ГТО заключается в формировании ключевых качеств, таких как выносливость, оперативное мышление, стабильность нервной системы, умение работать в команде, организованность, дисциплинированность и инициативность. ГТО способствует развитию гражданской ответственности, патриотизма и мотивации к здоровому образу жизни [4].

С 1 сентября 2014 года в рамках реализации новой модели системы физической культуры в России был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Его нормативно-правовое регулирование осуществляется на федеральном уровне.

Основная цель введения нормативов ГТО в вузах заключается в повышении эффективности использования физической культуры, гармоничном развитии студентов и укреплении их здоровья [5]. Стремление к регулярным физическим упражнениям трансформируется в волевые качества и личную гражданскую ответственность за здоровье.

Руководство вузов должно проявлять гибкую политику и формировать систему мотивации и поощрений для студентов, сдающих нормы ГТО и активно занимающихся физической культурой и спортом.

Выводы. Для активизации процесса вовлечения студентов в сдачу норм ГТО необходимо: усилить информационно-коммуникационную кампанию по пропаганде комплекса ГТО; проводить методическую работу по формированию у студентов интереса к физической культуре и спорту; обучать студентов навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; совершенствовать материально-техническую базу вузов для занятий спортом и реализации комплекса ГТО.

Список литературы

1. Алешин, Е. В. Внедрение инноваций в систему высшего образования по физической культуре / Е. В. Алешин, В. И. Сидоров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной науч.-практ. конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары – Ташкент, 22 января 2026 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2026. – С. 775-779. – EDN ZRJCTF.
2. Блажко А. В., Полотнянко К. Н. Особенности включения норм ГТО в физкультурное образование // Философские и педагогические проблемы современного образования. – 2019. – С. 237–240.
3. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л. К вопросу о проблемах внедрения комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта. – 2016. – С. 73–76.
4. Крылова А. В., Балберова О. В. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 1. – С. 57–64.

5. Манжелей И. В. Условия реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов. – 2016. – С. 24–27.

УДК 796.078

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

И.В. Антипенкова

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. Краткое резюме, содержащее описание результатов педагогического исследования, посвященного изучению воздействия комплексной методики формирования двигательных навыков детей старшего школьного возраста в процессе подготовки к сдаче нормативов I ступени ВФСК ГТО.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, комплексная методика формирования двигательных навыков, подготовка к сдаче норм ГТО.

В последние десятилетия отечественные исследователи не прекращают поиск эффективных средств решения основополагающих задач физического воспитания [3, 4]. Отдельное внимание уделяется вопросу подготовки детей 6-7 лет к выполнению норм ВФСК ГТО, что продиктовано необходимостью обеспечения преемственности требований к физической подготовленности выпускников дошкольной образовательной организации и учащихся первых классов начальной школы [1, 2]. Цель первой ступени комплекса заключается в привитии интереса дошкольников к занятиям спортом и развитию базовых физических навыков [5]. Исследование было направлено на изучение динамики уровня сформированности основных двигательных навыков мальчиков 6-7 лет, 49 воспитанников МБДОУ «Детский сад №5 «Ивушка»» г. Смоленск.

На констатирующем этапе эксперимента проводилась оценка исходного уровня сформированности основных двигательных навыков обследуемых. Исходное педагогическое тестирование не выявило достоверных различий ($p > 0,05$) между участниками контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ). Высокий уровень в технике выполнения упражнений зарегистрирован в тестовом задании «Прыжок в длину с места» (8% грубых ошибок). Самое большое количество грубых ошибок (55%) зафиксировано в тесте «Метание мяча».

На формирующем этапе исследования в процесс физического воспитания участников ЭГ внедрена методика комплексного развития базовых двигательных навыков и физических способностей. На занятиях физическими упражнениями в качестве методического приема применялось облегчение

условий выполнения упражнений. Для закрепления освоенных навыков использовались комбинированные эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики, футбола, баскетбола и сюжетно-ролевых игр.

В конце исследования в процессе оценки двигательных навыков, оказывающих существенное влияние на результативность при выполнении тестовых заданий, выявлена положительная динамика в обеих группах обследуемых, что выразилось в сокращении общего числа ошибок и снижении количества грубых. В среднем в ЭГ число допущенных ошибок уменьшилось на 33%, доля грубых – на 45,3%. В КГ на 4,2% и 1,8% соответственно.

Очевидное преимущество показателей в ЭГ обусловлено использованием методических приемов при решении образовательных задач в процессе формирования двигательных навыков.

Список литературы

1. Зюрин, Э.А. Выявление преемственных связей между уровнями образования и комплексом ГТО I ступени в современной системе физического воспитания детей 6-8 лет / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова // Непрерывное образование. – 2022. – № 3 (41). – С. 30-33.
2. Козлова, С.Ю. Комплексный подход к процессу по физическому воспитанию и подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО обучающихся дошкольного и начального общего образования / С.Ю. Козлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 151-156.
3. Лях, В.И. Тенденции изменений показателей физического развития детей, подростков и молодежи в конце XX века и в начале XXI века (обзор) / В.И. Лях, С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин, Н.А. Скоблина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 56-60.
4. Черкасов, В.В. Комплексное развитие двигательных навыков и физических способностей у детей 6-7 лет в условиях дошкольной образовательной организации / В.В. Черкасов, И.И. Черкасова, Е.А. Савиных // Вестник Томского государственного университета. – 2023. – № 488. – С. 71-81.
5. Шашков, Р.В. Формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста путем подготовки к сдаче норм ГТО / Р.В. Шашков, Т.И. Шашкова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2021. – № 3 (40). – С. 29-30.

МОТИВАЦИЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ С РАС ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ ОБЩЕСТВА СРЕДСТВАМИ ГТО

О.Н. Барсукова, С.В. Клименко

Подольский социально-спортивный институт

Аннотация. Рассмотрен опыт центра абилитации детей и молодежи с ментальными и поведенческими нарушениями «ОПТИМИСТ» из г. Тюмени по созданию проекта «ГТО для особенных детей». Развитие данной идеи может стать эффективной стратегией привлечения людей к сдаче нормативов комплекса ГТО, расширяя круг участников государственной программы по развитию физкультуры и спорта.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра (РАС), дети с ОВЗ, мотивация, абилитация, ГТО для особенных детей, здоровый образ жизни.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) обладает значительным социокультурным потенциалом мотивировать различные возрастные и социокультурные группы к формированию здорового образа жизни [6]. Он успешно движется в этом направлении. Одна из его ведущих целей комплекса ГТО – обеспечить инвалидам и семьям, воспитывающим детей с ОВЗ, возможность почувствовать свою значимость и успешность в организации своей жизни в современном социуме.

Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья, а именно и расстройством аутистического спектра (РАС) в общество напрямую зависит от того, насколько эффективно организованы процессы их реабилитации и абилитации – то есть от наличия соответствующих условий, программ и ресурсов, способствующих восстановлению или формированию необходимых навыков для успешной интеграции в общество [4, 5].

Что мы понимаем под реабилитацией – это в соответствии с Федеральным законом ФЗ-181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной или иной деятельности.

Комплекс ГТО имеет большую мотивационную способность проявлять интерес в различных возрастных и социальных группах вовлекая их к занятиям физической культурой и спортом, запуская оздоровительные процессы в организме человека и формируя ценности здорового образа жизни. Он адаптирован для лиц с ограниченными возможностями здоровья с 2016 года, что подчеркивает его инклюзивный характер и дает нам

возможность наблюдать ежегодный прирост показателей участников-инвалидов.

Так в 2019 году количество инвалидов и лиц с ОВЗ, принявших участие во ВФСК ГТО составляло 5523 человека, а в 2024 году их численность увеличилась до 259614 человек! Конечно, мы понимаем, что по сравнению с общей численностью инвалидов на территории России, которая составляет 11494432 человека, процесс вовлечения лиц с ОВЗ в ГТО находится на стартовом этапе. Тем не менее, можем наблюдать достаточный потенциал для дальнейшего роста [1, 2].

Мотивировать семьи заниматься физической культурой, в которых есть дети с инвалидностью, является ключевым механизмом в системе привлечения людей с ОВЗ к участию в комплексе ГТО. Это даст возможность не только увеличить количество участников, но и сделать спортивное мероприятие по-настоящему доступными для каждой социальной группы, создавая условия равенства возможностей и делая спорт инклюзивным.

В данной статье поднимается проблема участия детей с РАС во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целью работы является выявление проблем участия детей с РАС во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Актуальность обусловлена стремлением вовлекать в спортивную жизнь общества людей с ОВЗ и семей, воспитывающих детей инвалидов, на основании Постановления Правительства РФ от 6 марта 2018 года № 231 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Теоретически, сдача ГТО доступна для детей с расстройством аутистического спектра, и позволяет участникам выполнить нормативы и получить значки отличия, но, к сожалению, увидеть детей с РАС на сдаче нормативов ГТО представляется большой редкостью.

Расстройством аутистического спектра (РАС) – это нарушение в развитие нервной системы, которое проявляется как трудности в социальном взаимодействии, нарушении социальной коммуникации ограниченный круг интересов, что приводит к значительному отставанию здоровья как ментального, так и физического. И тем не менее при своевременном комплексном подходе в реабилитации детей данной нозологической группы есть вероятность вывести их на оптимальный уровень интеграции в современное социальное общество, где физическая культура, является ключевым звеном здорового образа жизни.

С стороны Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО принимаются различные меры для привлечения участия лиц данной социальной группы. В первую очередь учитываются индивидуальные особенности детей с РАС. Обращается внимание на уровень развития коммуникационных возможностей, на особенность сенсорной возбудимости и на общий уровень развития. Беря во внимание все учитывающие факторы,

создается возможность изменение техники выполнения упражнений. Инструкции могут сопровождаться дополнительными карточками альтернативной коммуникации. Допускается возможность использовать дополнительное время на подготовку выполнение задания или адаптацию оборудования.

Однако дети с РАС не соответствуют своим физическим и функциональным показателям. Так в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) могут приступать к выполнению первой ступени нормативов ГТО (категория «интеллектуальная недостаточность»), но имея свои функциональным дефициты (слабые коммуникативные навыки, плохое понимание речи, повышенная тревожность, пониженная саморегуляция и т. д.) такие нормативы им становятся не под силу [7, 8].

На освоение нормативов ГТО детям с РАС уходят годы регулярных занятий адаптивной физической культурой, которая становится для них важной частью комплексной реабилитации. Не редко процесс становится важнее результата. Зачастую дети так и не успевают осваивать нормативы своих ступеней и переходят в старшую возрастную категорию, где успешная сдача показателей ГТО не представляется возможной.

Для решения данной проблемы мы предлагаем взять во внимание и рассмотреть опыт коллег из Тюмени, где в рамках участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе был представлен спортивно-адаптационный проект «ГТО для особенных детей» 01.09.2022 - 01.03.2023, целью которого являлось социализация и адаптация, привлечение как можно больше семей имеющих детей с расстройством аутистического спектра и других нозологических групп ОВЗ к регулярным занятиям спортом и имея возможность участвовать в спортивных испытаниях на базе комплекса ГТО с предоставлением площадок, оборудования, судейства и награждения за участие [1, 3].

Эта идея исходит из того, что дети данной категории имеют сочетанные диагнозы, как например: РАС и ИН, РАС и ЗПР, синдром Дауна и посещают школы с программой без оценочной проверки знаний, где акцент делается на процессе обучения, личном прогрессе ученика, развитии навыков и умений, а не на сравнении с другими (ФАОП 8.3, 8.4). Логично, что и при сдаче нормативов ГТО у этих детей, также должны учитываться индивидуальное физическое развитие, которое не всегда соответствует возрастным критериям.

Стремление продемонстрировать свои спортивные навыки и активное вовлечение в мероприятие по сдаче нормативов ГТО, вовлеченность семьи в спортивную и социокультурную жизнь общества должна являться основным критерием для поощрения и награждения участника при сдаче комплекса ГТО, пусть даже без почетного значка, как альтернатива, в рамках системы мотиваций, это может быть памятный подарок или грамота за участие в ВФСК «Готов к труду и обороне».

В условиях данного проекта решались такие задачи как физическое воспитание и функциональное развитие детей с РАС, формирование отношения в обществе к лицам с ОВЗ на основе принципов равенства, создания условий для активного отдыха семей, пропаганда здорового образа жизни.

Таким образом, семьи с детьми РАС не считают себя выброшенными на обочине социальной жизни, так как чувствуют вовлеченность и заботу со стороны государства, которое создает пространство равных возможностей для активного отдыха семьи, воспитывающей ребенка инвалида.

На наш взгляд это прекрасная идея попытки популяризации развития ВФСК «Готов к труду и обороне», которая имеет перспективы вовлекать в спортивную жизнь не только ребенка с ОВЗ, но и мотивировать всю семью: отца или мать, а возможно и всех вместе на занятия спортом, чтобы в дальнейшем попробовать свои силы в испытаниях комплекса ГТО.

Таким образом проект становится эффективной стратегией привлечения людей к сдаче нормативов ГТО, расширяя круг участников государственной программы по развитию физкультуры и спорта. Более того, он способствует формированию культуры инклюзивного спорта в обществе, где физическая активность доступна каждому, не зависима от особенностей детей.

Необходимо отметить, что участие всей семьи не только укрепляет внутрисемейные связи, но и формирует в обществе культуру принятия и поддержки людей с особенностями здоровья. Проект демонстрирует: ГТО – это не про рекорды элиты, а продвижение каждого, про радость совместных достижений и веру в собственные силы.

Список литературы

1. Гончаренко М.С., Манелис Н.Г., Семенович М.Л., Стальмахович О.В. Адаптация образовательной программы обучающегося с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общей ред. Хаустова А.В., Манелис Н.Г. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. – 177с.
2. Купер Джон О., Херон Тимоти Э., Хьюард Уильям Л. Прикладной анализ поведения. М.: Практика, 2016. – 864 с.
3. Клименко С.В., Сакк М.Н., Аванесов Э.М. Современные проблемы «физической культуры» и «физического образования» и пути их решения в обществе. В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской науч.-практ. конференции. – Магнитогорск, 2023. – С. 28-33.
4. Клименко С.В., Барсукова О.Н. Специальные методики адаптивной физической культуры для коррекции поведения детей с РАС. В сборнике: Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, посвященной 95-летию создания образовательного учреждения. В двух томах. – Смоленск, 2025. – С. 263-266.

5. Лепешев Е.В., Клименко С.В. Адаптивная физическая культура как инструмент социальной интеграции и личностного развития людей с ограниченными возможностями здоровья / В сборнике: Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, посвященной 95-летию создания образовательного учреждения. В 2-х томах. – Смоленск, 2025. – С. 14-18.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]/ Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf>.
7. Расстройства аутистического спектра. Вводный курс. Учебное пособие для студентов. Григоренко Е.Л. – М.: Практика, 2018. – 280 с. посвященной 80-летию Великой Победы. – Белгород, 2025. – С. 210-217.
8. Сидоров, А. С. Состояние готовности учащихся образовательных учреждений Подольского городского округа к сдаче нормативов ГТО / А. С. Сидоров, С. В. Клименко, М. Н. Сакк // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской науч.-практ. конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2023 года. – Магнитогорск: Издательство Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», 2023. – С. 34-39. – EDN EYMSVA.

УДК 37.013:001.895:374-057.875

ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭВОЛЮЦИИ ВФСК ГТО: УРОКИ ПРОШЛОГО И СОВРЕМЕННЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

А.В. Блашкевич

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются историко-педагогические аспекты становления и развития комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в России – от его зарождения в советский период до возрождения в современной Российской Федерации. Анализируются ключевые этапы эволюции комплекса, его роль в системе физического воспитания и патриотического образования подрастающего поколения. Особое внимание уделяется педагогическим урокам советского опыта, вопросам преемственности и инновациям в современной интерпретации ВФСК ГТО как инструмента формирования здорового образа жизни и гражданской идентичности.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, историческая педагогика, физическое воспитание, патриотическое воспитание, преемственность поколений, здоровый образ жизни.

В современной России наблюдается устойчивый тренд на переосмысление и реинтеграцию позитивных советских практик в сфере воспитания подрастающего поколения. Одним из наиболее ярких примеров такой преемственности является возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Указ о его восстановлении был подписан Президентом Российской Федерации В.В. Путиным в марте 2014 года. Это решение, вызванное озабоченностью состоянием физического здоровья нации и снижением уровня физической активности среди населения, актуализировало необходимость обращения к историко-педагогическому опыту. Анализ эволюции ГТО позволяет не только восстановить историческую справедливость, но и извлечь конструктивные уроки для повышения эффективности современной модели физического и патриотического воспитания.

Предпосылки и создание комплекса ГТО в СССР. Дореволюционная Россия не имела единой государственной программы физического воспитания граждан. Занятия физической культурой в тот период оставались уделом энтузиастов и привилегированных слоев общества, в учебных заведениях преобладал метод заучивания строевых и гимнастических упражнений. Кардинальные изменения произошли после прихода к власти Советской администрации, которая рассматривала физическую подготовку населения как важнейший фактор укрепления обороноспособности страны и формирования «нового человека».

Ключевую роль в разработке новых форм физического воспитания сыграл комсомол. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала обращение с предложением ввести всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Эта инициатива нашла широкий отклик, и уже 11 марта 1931 года первый комплекс ГТО был утвержден Всесоюзным советом физической культуры при ЦИК СССР.

С педагогической точки зрения создание ГТО означало формирование единой нормативной основы системы физического воспитания. Комплекс ориентировался на качественную подготовку миллионов советских людей, провозглашая гармоничное развитие личности, сочетающее физическую закалку с идейно-патриотическим воспитанием.

Эволюция и педагогические функции комплекса в советский период.

С момента своего создания комплекс ГТО постоянно развивался. В 1932 году была введена II ступень, состоявшая из 25 испытаний. Важным этапом стало создание в 1934 году ступени БГТО («Будь готов к труду и обороне») для школьников, что заложило основу для непрерывной системы физического воспитания с детского возраста. К 1938 году комплекс ГТО стал программной основой физического воспитания в школах, обусловив идею

физического развития как обязательного элемента гармонического развития личности. Особого внимания заслуживает военно-прикладная направленность комплекса. В предвоенные годы и в период Великой Отечественной войны ГТО стал инструментом массовой военно-физической подготовки населения. Миллионы советских людей через сдачу норм ГТО овладели навыками маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, что позволило им быстро адаптироваться к армейским условиям. Это яркий пример того, как педагогическая система решала стратегические государственные задачи.

В послевоенный период комплекс продолжал модернизироваться: в 1955, 1965 и 1972 годах вносились изменения, учитывавшие возрастные особенности и задачи развития спорта высших достижений. Последняя советская версия ГТО была введена в 1988 году, однако после распада СССР комплекс фактически прекратил свое существование, что, по мнению ряда исследователей, стало одной из причин ухудшения общественного здоровья в 1990-е годы.

Возрождение и современные интерпретации ГТО. Возрождение ГТО в современной России стартовало в 2014 году. Учитывая уроки прошлого, государство подошло к этому процессу системно: внедрение комплекса было разделено на несколько этапов – от эксперимента в 12 субъектах РФ до повсеместного внедрения с 2017 года. Современный ВФСК ГТО включает 11 ступеней, охватывая возрастные категории от 6 до 70 лет и старше, что значительно шире возрастного охвата советского аналога. Сравнительный анализ советского и современного ГТО выявляет как преемственность, так и существенные различия. В советское время комплекс имел ярко выраженную идеологическую и военно-мобилизационную окраску, подчиненную задачам подготовки защитников социалистического Отечества. Современная интерпретация смещает акценты в сторону оздоровления нации, формирования личной ответственности за свое здоровье и создания культуры здорового образа жизни. Тем не менее, патриотическая составляющая остается важным компонентом. Современный ГТО рассматривается как механизм, консолидирующий общество, воспитывающий гордость за страну и формирующий позитивную нравственную оценку здорового образа жизни. Педагогические уроки прошлого для настоящего. Анализ эволюции ГТО позволяет сформулировать ряд значимых педагогических уроков для современной системы образования.

Во-первых, успех советского ГТО основывался на его *системном характере и обязательности* в сочетании с моральными стимулами (награждение значками, почетными грамотами). Современный комплекс, будучи добровольным, пытается сохранить мотивационную составляющую через учет результатов ГТО при поступлении в вузы и публичное поощрение. Во-вторых, важнейшим условием эффективности ГТО является *кадровая готовность педагогов*. Исторический опыт показывает, что там, где работали подготовленные инструкторы, результаты были значительно выше. Это ставит перед современными педагогическими вузами задачу подготовки учителей

физической культуры, способных грамотно организовать подготовку учащихся к сдаче норм ГТО. В-третьих, динамика развития комплекса демонстрирует необходимость его *адаптации к изменяющимся условиям*. Советский ГТО претерпел несколько реформ, реагируя на социальные запросы (упрощение нормативов в послевоенные годы, введение ступеней). Современный комплекс, в свою очередь, требует дальнейшей цифровизации и внедрения интерактивных подходов, чтобы оставаться привлекательным для молодежи, привыкшей к цифровым технологиям.

Заключение. Историко-педагогический анализ эволюции ВФСК ГТО показывает, что данный комплекс всегда был не просто набором спортивных нормативов, а многофункциональным социально-педагогическим инструментом. Рожденный в 1930-е годы как механизм мобилизации и военной подготовки, он прошел долгий путь трансформации. Возрожденный в 2014 году, он унаследовал от советского прошлого идею массовости, нормативности и патриотической направленности, но наполнил их новым содержанием, актуальным для XXI века: заботой о здоровье, личностном развитии и качестве жизни. Уроки прошлого убедительно доказывают, что успех ГТО зависит от системности, кадрового обеспечения и постоянного обновления методов работы. Обращение к этим урокам – важнейшее условие того, чтобы комплекс «Готов к труду и обороне» стал эффективной основой для воспитания здорового и социально ответственного поколения граждан России.

Список литературы

1. Коршунова Е. О. История возникновения, современное состояние и вектор развития ВФСК «ГТО» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Волгоград: ВГСПУ, 2025. – С. 392-397.
2. Желтиков О. В. Перспектива подготовки педагогов физической культуры к реализации комплекса ГТО в современных условиях // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2025. – № 2-2. – С. 40-44.
3. Бахтина И. Л., Попов М. В., Протасова Э. Е. Физическое воспитание школьников в 1920-1930-е гг. и введение комплекса ГТО и БГТО (на материалах Урала) // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 10. – С. 61-66.
4. Дик Е. Л., Гайдай Т. С. Урок истории и физической культуры «Комплекс ГТО – история и современность» // Электростальский медицинский колледж ФМБА России. – 2023.
5. Халипова Е. С. Знатоки ВФСК «ГТО» // Современный урок. – 2024.
6. Иванов Л. В., Кудрявцев В. В. Шесть ступеней здоровья: (к 50-летию всесоюзного физкультурного комплекса ГТО). – М.: Знание, 1981. – 64 с.

ВФСК ГТО В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: РЕТРОИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТАХ СОВРЕМЕННОСТИ

А.В. Бышевская, И.А. Живуцкая

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. Статья посвящена исследованию роли Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в системе высшего образования Российской Федерации в контексте концепции ретроинноваций. Авторы рассматривают теоретические положения педагогической концепции ретроинноваций М.В. Богуславского на предмет возможности их применения в системе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, ретроинновации, студенты, физическая культура.

Введение. В условиях модернизации системы высшего образования особое значение приобретает поиск эффективных моделей интеграции традиций и инноваций. Одним из таких направлений является использование ретроинноваций – педагогических практик прошлого, адаптированных к современным условиям образовательного процесса [1, 2]. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) стало значимым этапом развития государственной политики в сфере физической культуры. Комплекс впервые был введен в СССР в 1931 году и являлся основой системы массовой физической подготовки населения [3]. В современной России комплекс был восстановлен указом Президента Российской Федерации в 2014 году и стал важным элементом государственной стратегии развития физической культуры и спорта [4]. В образовательной среде вузов ГТО рассматривается как инструмент формирования физической культуры личности студента и повышения уровня его физической подготовленности, а так же несет функцию воспитания осмысленного подхода к здоровому и активному образу жизни. Наличие высоких показателей выполнения нормативов ГТО повышает шансы абитуриентов претендовать на бюджетные места в вузах страны.

Цель исследования: описать модель интеграции комплекса ГТО в образовательную среду современного российского университета.

Организация и методы исследования. Методологическую основу исследования составляют положения теории педагогических инноваций и концепции ретроинноваций М.В. Богуславского [1, 2]. В работе использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научной литературы, сравнительно-исторический анализ и системный подход. Использование данных методов позволило выявить особенности интеграции комплекса ГТО

в образовательную систему высшей школы и определить его педагогический потенциал.

Согласно концепции М.В. Богуславского [1, 2], ретроинновации представляют собой процесс актуализации педагогического опыта прошлого в условиях современного образовательного пространства. Их сущность заключается не в механическом воспроизведении исторических практик, а в их творческой адаптации и модернизации согласно современным запросам общества. В контексте физического воспитания студентов ретроинновации проявляются в использовании традиционных моделей массовой физической культуры, но в новых формах и условиях. В системе высшего образования реализация комплекса ГТО осуществляется через деятельность кафедр физического воспитания, студенческих спортивных клубов и центров тестирования. Важную роль играет интеграция нормативов ГТО в дисциплину «Физическая культура и спорт». Студенты получают возможность проходить тестирование, участвовать в спортивных мероприятиях и формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой. При реализации комплекса ГТО важно предусмотреть не только возможность выполнения нормативов, но работу «со смыслами», включающую в себя: тематические занятия по истории возникновения комплекса ГТО, просмотр документальных видео, рассказывающих об опыте выполнения нормативов ГТО студентами в двадцатом веке, проведение встреч с профессиональными спортсменами готовыми поделиться собственным опытом поддержания мотивации к занятиям спортом. Предлагаемая модель интеграции комплекса ГТО в образовательную среду университета включает несколько взаимосвязанных элементов: государственную спортивную политику, образовательную среду университета, систему физического воспитания студентов, студенческие спортивные клубы и центры тестирования ГТО, общественные организации ведущие деятельность в области пропаганды здорового образа жизни и физической активности. Данная модель демонстрирует системную взаимосвязь образовательных, спортивных и социальных компонентов формирования физической культуры студенческой молодежи.

Заключение. Комплекс ГТО является важным инструментом модернизации системы физического воспитания студентов и примером успешной педагогической ретроинновации. Интеграция комплекса в образовательную среду вузов способствует развитию физической культуры, укреплению здоровья студентов и формированию устойчивых ценностей здорового образа жизни.

Список литературы

1. Богуславский М.В. Трансформация идеологии реформ российского образования в 1991–2021 годы: модернизации и ретроинновации // Наука. Управление. Образование. РФ. – 2022. – № 1. – С. 8–14.

2. Богуславский М. В., Современные проблемы образования в историко-педагогическом осмыслении. Электронное издание М.: МЦНМО, 2025. – 712 с. ISBN 978-5-4439-1972-0
3. Черкашин А.В., Бышевская А.В., Готовцев Д.Н., Николаев Е.М. Тенденция комплекса «Готов к труду и обороне» для населения и устойчивого развития / Сборник «Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Материалы Всероссийской науч.-практ. конференции. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области; ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»; Государственное автономное учреждение Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ. – 2020. – С. 87-91.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 5-е изд. – Москва: Издательство «Спорт», 2025. – 520 с. – ISBN 978-5-907601-90-1. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. – <https://profspo.ru/books/152517> (дата обращения: 23.03.2026).
5. Указ Президента РФ №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) 2014. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения: 23.03.2026).

УДК 796.015:378.6

ВФСК ГТО КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

А.В. Васильева

Смоленский государственный медицинский университет

Аннотация. Статья посвящена вопросам повышения физической подготовленности студентов медицинских вузов посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Комплекс ГТО выступает эффективной формой организации физкультурной деятельности, способствующей развитию физических качеств, укреплению здоровья и формированию профессионально важных компетенций у будущих медицинских специалистов. В современных условиях, когда от выпускников медицинских вузов требуется не только высокий уровень теоретических знаний, но и отличная физическая готовность, интеграция нормативов ГТО в образовательный процесс приобретает особую значимость.

Ключевые слова: физическая культура, нормативы, студенческая молодежь, физическая подготовленность.

Введение. В современных условиях подготовки будущих специалистов в области медицины, особое значение приобретает формирование и поддержание высокого уровня физической подготовленности студентов [4].

Активный образ жизни, устойчивые привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также владение элементарными навыками самоконтроля и оздоровительной активности становятся не только важным компонентом личного здоровья, но и профессиональной необходимостью для медицинских работников [3, 6].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) представляет собой эффективную форму массовой физкультурной деятельности, направленной на развитие физических качеств, повышение функциональных резервов и укрепление здоровья молодёжи [1].

Внедрение нормативов ГТО в образовательный процесс медицинских вузов способствует не только повышению общего уровня физической подготовленности студентов, но и формирует у них мотивацию к активному участию в оздоровительных мероприятиях, а также ответственное отношение к собственному здоровью [2, 5].

Цель исследования – изучить влияние ВФСК ГТО на физическую подготовленность и здоровье студентов медицинского вуза.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и спортивной медицины Смоленского государственного медицинского университета.

В эксперименте приняли участие 30 студентов 2 курса лечебного факультета (возраст 18-20 лет). Место проведения занятий по физической культуре – спортивный зал университета и спортивная площадка на базе вуза.

Для организации исследования учебная группа условно разделена на экспериментальную и контрольную. Студенты контрольной группы занимались по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с календарно-тематическим планом и основной рабочей программой. В экспериментальной группе в основную часть практического занятия дополнительно включены средства комплекса ВФСК ГТО, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей и развития гибкости. В качестве контрольно-педагогических испытаний применялись бег 100 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 минута) и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см).

Результаты исследований. В результате внедрения комплекса ВФСК ГТО в практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов медицинского вуза, были выделены ключевые профессионально значимые качества, требующие особого внимания: общая и статическая выносливость, а также координация движений.

Анализ динамики показателей физической подготовленности показал, что регулярное выполнение нормативов ГТО, включающих бег на короткие дистанции, поднимание туловища, отжимания, упражнения на гибкость и координацию способствует заметному улучшению указанных качеств.

Участие студентов в выполнении комплекса ГТО не только повышает общую физическую подготовленность, но и способствует развитию координационных способностей за счет разнообразия предлагаемых упражнений (челночный бег, стойка в статической и динамической планке, стретчинг и др.). Студенты отмечали повышение мотивации к систематическим занятиям физической культурой благодаря наличию чётко обозначенных целей и возможностей получить награды за выполнение нормативов.

После 2-х месячного курса внедрения экспериментальной методики проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов. При обработке полученных данных методом математической статистики установлено, что экспериментальная группа имеет более высокие показатели в нормативах по выносливости, скоростно-силовым способностям и гибкости.

Итоговое тестирование позволило установить, что повышение результатов двигательных заданий значительно выше в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. Показатели испытуемых в экспериментальной группе значимо улучшились по всем контрольно-педагогическим испытаниям: в беге на 100 метров показатель улучшился на 1,7 секунду, поднимании туловища из положения лежа на спине – на 6 раз, наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке – 5 см вниз ($p < 0,05$). Испытуемые контрольной группы также улучшили свои показатели на 0,9, 2 раза и +2 см соответственно, однако, данные приросты не имеют статистического подтверждения.

Проведенное исследование показало, что применение на практических занятиях средств ВФСК ГТО, позволяет улучшить показатели ключевых двигательных качеств будущих специалистов в области медицины, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности.

Заключение. Проведение занятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является важной формой повышения физической подготовленности студентов медицинских вузов. Регулярное выполнение нормативов ГТО способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья и формированию профессионально значимых характеристик, таких как стрессоустойчивость и координация движений.

Внедрение комплекса ГТО не только повышает уровень физической подготовленности, но и способствует формированию у будущих специалистов ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению активного образа жизни, что важно для профессиональной деятельности и общего благополучия.

Список литературы

1. Вилочков, В. П. Возрождение комплекса ГТО – залог здоровья нации / В. П. Вилочков // Физкультурно-оздоровительный комплекс "Готов к труду и обороне" и развитие массового спорта в России : материалы Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, Балашов, 17–18 февраля 2015 года / ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». – Балашов: Издательство "Саратовский источник", 2015. – С. 66-70.
2. Влияние мотивации на успешность выполнения норм ГТО студентов медицинского института НИУ "БелГУ" / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, И. В. Ирхина, Ф. И. Собянин // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2021. – Т. 7, № 1. – С. 14-26.
3. Голубева, О. А. Отношение обучающихся вуза к физической культуре: мониторинг, проблемы, пути решения / О. А. Голубева, Е. В. Коробейников, О. В. Светус // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18, № 4. – С. 157-163.
4. Крикунова, М. А. Формирование мотивации студентов к физической активности и выполнению норм ГТО / М. А. Крикунова, Е. Г. Саламатова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской науч.-практ. конференции, Саратов, 30 мая 2019 года / Ответственный редактор С.С. Павленкович. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. – С. 322-327.
5. Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: Утверждено издательским советом университета в качестве учебного пособия / К. Э. Столяр, О. Н. Логинов, Г. Б. Кондраков [и др.]; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова». – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2016. – 63 с.
6. Яковлева, В. Н. Как повысить эффективность занятий физической культуры в вузе / В. Н. Яковлева // Science Time. – 2017. – № 3 (39). – С. 501-507.

УДК 796.011.3

ВОСПРИЯТИЕ ВФСК ГТО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

В.И. Галиченко, Д.Б. Закирова

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань*

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного исследования отношения студентов технических и гуманитарных

специальностей к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Выявлены различия в уровне мотивации, осведомлённости и готовности к выполнению нормативов в зависимости от направления подготовки. Полученные данные могут служить основой для разработки дифференцированных подходов к популяризации ГТО в студенческой среде.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студенты, мотивация, технические специальности, гуманитарные специальности, сравнительный анализ, здоровый образ жизни.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является одним из ключевых инструментов государственной политики в области физического воспитания населения. С момента возрождения комплекса в 2014 году особое внимание уделяется охвату студенческой молодёжи, поскольку именно этот период жизни во многом определяет долгосрочные установки в отношении физической активности [1]. Вместе с тем студенты представляют собой неоднородную группу: направление подготовки формирует специфический образовательный и социальный контекст, который может существенно влиять на восприятие ГТО. Сравнительный анализ отношения студентов технических и гуманитарных специальностей к данному комплексу остаётся недостаточно изученным, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Целью исследования является выявление и сравнительный анализ особенностей восприятия ВФСК ГТО студентами технических и гуманитарных специальностей по показателям осведомлённости, мотивации и готовности к выполнению нормативов.

Исследование проводилось на базе одного из российских университетов. В качестве основного метода использовалось анкетирование, охватившее 60 студентов 1–3 курсов: 30 обучающихся по техническим направлениям (информационные системы, машиностроение, строительство) и 30 – по гуманитарным (педагогика, лингвистика, журналистика). Анкета включала 10 вопросов, направленных на оценку уровня осведомлённости о нормативах ГТО, степени мотивации к их выполнению, а также субъективной оценки собственной физической подготовки. Полученные данные обрабатывались методами описательной статистики и сравнительного анализа.

Проведённое анкетирование позволило установить ряд значимых различий между двумя группами респондентов. Осведомлённость о содержании нормативов ВФСК ГТО оказалась несколько выше среди студентов технических специальностей: 73% из них смогли правильно назвать не менее трёх испытаний своей возрастной ступени, тогда как среди гуманитариев аналогичный показатель составил 57% [2].

Уровень мотивации к выполнению нормативов также различается в зависимости от направления подготовки. Среди студентов технических специальностей 60% выразили готовность сдавать ГТО при наличии

дополнительных стимулов (повышенная стипендия, учёт в рейтинге успеваемости), тогда как среди гуманитариев данный показатель составил 43%. При этом обе группы в качестве основного мотивирующего фактора назвали материальное поощрение, а не интерес к физическому совершенствованию [3].

Примечательно, что гуманитарии чаще указывали на психологический дискомфорт при публичной сдаче нормативов: 47% представителей данной группы отметили тревогу перед сдачей в присутствии сокурсников, тогда как среди технических студентов этот показатель составил 30%. Это может быть связано с более выраженной соревновательной культурой, формирующейся в технических коллективах в ходе лабораторных и проектных работ.

Субъективная оценка физической подготовки оказалась сопоставимой в обеих группах: как «достаточную» её охарактеризовали 53% технических и 50% гуманитарных студентов. Данный факт свидетельствует о том, что различия в мотивации обусловлены скорее ценностными установками и социокультурным контекстом, нежели реальными физическими возможностями студентов [4].

Результаты исследования показывают, что направление профессиональной подготовки является значимым фактором, опосредующим отношение студентов к ВФСК ГТО. Студенты технических специальностей демонстрируют более высокий уровень осведомлённости и мотивации, тогда как гуманитарии чаще испытывают психологический дискомфорт в процессе публичной сдачи нормативов. Полученные данные указывают на необходимость дифференцированного подхода к популяризации ГТО в студенческой среде: для гуманитарных направлений целесообразно усиление психологической подготовки и создание комфортной атмосферы при тестировании, тогда как для технических – акцент на ценностной составляющей здорового образа жизни как долгосрочного ресурса [5, 6].

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Гергега, Н. Н. Отношение студентов к возрождению ВФСК ГТО / Н. Н. Гергега // Учёные записки университета Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 49–53.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Питеркина, М. В. Мотивация к выполнению норм комплекса ГТО и физическая подготовленность школьников старших классов / М. В. Питеркина // Журнал педагогических исследований. – 2024. – № 3. – С. 109–113.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМУ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: СТАНДАРТИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

О.Ю. Горелова, Е.И. Ярославцева

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема необходимостью модернизации высшего физкультурного образования в контексте возрождения ВФСК ГТО как программно-нормативной основы физического воспитания населения. Обнаружено противоречие между государственным запросом на массовое внедрение комплекса и недостаточным уровнем предметно-методических компетенций выпускников профильных вузов в области организации и судейства мероприятий ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, физическая культура, образовательный стандарт, студенты физкультурного вуза, профессиональная подготовка, педагогическая модель.

Введение. В современных условиях системы образования физическая культура и спорт позиционируются как стратегический ресурс укрепления здоровья нации [6]. ВФСК ГТО возрожденный Указом Президента РФ, выступает программной и нормативной основой физического воспитания [1]. Однако эффективность внедрения ГТО напрямую зависит от качества профессиональной подготовки педагогических кадров [5]. Возникает противоречие между высокими требованиями государственных образовательных стандартов к уровню физической подготовленности населения и недостаточной готовностью студентов физкультурных вузов к роли «проводников» (инструкторов, судей, пропагандистов) комплекса ГТО [3, 4]. Решение данной проблемы лежит в плоскости интеграции структуры и методического содержания ГТО в образовательные программы бакалавриата и магистратуры, что и обуславливает актуальность настоящего исследования [2].

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность педагогической модели интеграции компонентов ВФСК ГТО в систему профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов.

Результаты исследования. Анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, проводился по трем ключевым направлениям: личная физическая готовность студентов (выполнение нормативов), теоретико-методическая компетентность и прикладные профессиональные навыки.

Сравнение результатов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп позволило выявить значимые различия, обусловленные внедрением авторского модуля.

В эксперименте принимали участие студенты 2 курса в количестве 32. Где 15 человек в контрольной и 15 в экспериментальной группах (юноши и девушки составляло 8 человек в каждой группе).

1. Динамика физической подготовленности (выполнение нормативов ГТО).

Студенты демонстрировали типичную для данного контингента картину: относительно высокие результаты в скоростно-силовых тестах и заметные трудности с упражнениями на выносливость и гибкость. Так, норматив в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на «золотой» знак в КГ выполняли лишь 23,5% испытуемых, в ЭГ – 20,6%.

Формирующий этап строился по-разному. КГ занималась по стандартной программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», где подготовка к ГТО носила фоновый характер и сводилась к эпизодической тренировке отдельных элементов. В ЭГ на основе учебной дисциплины «Дисциплина по физической культуре (ПСМ)», предполагавший не просто наработку объема двигательной активности, а акцентированное освоение техники каждого вида испытаний с применением подводящих упражнений, видеоанализа и строгой регламентации попыток, приближенной к условиям реального тестирования.

Таблица 1 – Показатели выполнения отдельных нормативов ГТО на «золотой» знак (VI ступень), %

Норматив	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после	p
Бег на 60 м	52,9	61,8	50,0	73,5	<0,05
Подтягивание / сгибание рук	44,1	55,9	47,1	76,5	<0,05
Бег на выносливость (2/3 км)	23,5	32,4	20,6	52,9	<0,01
Наклон вперед	35,3	44,1	32,4	67,6	<0,01

Наиболее впечатляющая динамика в ЭГ отмечена в тесте на гибкость (прирост на 35,3%) и в беге на выносливость (прирост на 32,4%). Это объясняется не столько ростом тренированности, сколько освоением рациональной техники дыхания и биомеханически выверенных алгоритмов движений, которым в стандартной программе уделялось недостаточно времени.

2. Сформированность теоретико-методических знаний.

Студенты ЭГ безошибочно определяли соответствие испытаний возрастным ступеням, могли рассчитать необходимое количество повторений для получения того или иного знака, знали типичные ошибки при выполнении упражнений. Это стало следствием введения судейско-инструкторского блока, где теоретический материал подавался через решение кейсов: например, «определить правомерность отстранения участника от теста» или «выявить ошибку судьи при фиксации результата в автоматизированная информационная система ГТО (АИС ГТО).

3. Уровень прикладных профессиональных компетенций.

Данный блок представляет наибольшую научную и практическую ценность, так как именно он отражает готовность выпускника к реализации комплекса ГТО в профессиональной деятельности. Оценивание проводилось методом экспертной оценки на базе ФГБОУ ВО «СГУС» в рамках фестиваля «Многоборье ГТО–2025», где студенты выступали в роли судей, ассистентов и организаторов. Эксперты (руководитель центра и судьи высшей категории) заполняли протоколы по каждому испытуемому.

Экспертная оценка подтвердила, что студенты экспериментальной группы значительно превосходят контрольную в навыках судейства и организации ГТО. Наибольший разрыв отмечен в умении корректно фиксировать результаты (разница 1,3 балла) и работать в цифровой системе АИС ГТО (разница 1,8 балла). Все различия статистически значимы ($p < 0,01$).

Таблица 2 – Экспертная оценка сформированности профессиональных компетенций (средний балл по 5-балльной шкале)

Компетенция	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t- критерий
Качество инструктажа перед испытанием	3,2±0,3	4,6±0,2	3,81
Корректность фиксации результата	3,5±0,2	4,8±0,1	5,26
Владение системой АИС ГТО	2,9±0,4	4,7±0,2	4,11
Организаторские навыки (координация потока)	2,8±0,3	4,4±0,3	3,76

Примечание: различия достоверны при $p < 0,01$ по всем шкалам.

Студенты в ЭГ отметили, что участие в организации этапов фестивалей ГТО позволило им перейти от позиции «спортсмена, сдающего норматив» к позиции «педагога, организующего процесс». Это свидетельствует

о формировании устойчивой профессиональной идентичности, чего не наблюдалось в КГ, где ГТО остался лишь одной из многих учебных задач.

Выводы. Теоретический анализ подтвердил, что внедрение комплекса ГТО сдерживается нехваткой квалифицированных кадров. Традиционная вузовская подготовка педагогов физической культуры не формирует целостной готовности к организации и судейству испытаний, что доказывает необходимость разработки специальной модульной технологии.

Эффективность разработанной модели обусловлена тремя ключевыми условиями: осознанное освоение техники нормативов (личный опыт), интеграция теории с разбором судейских кейсов и обязательная практика в качестве волонтеров и судей на реальных мероприятиях ГТО.

Список литературы

1. Бобкова, Е.Н. Особенности реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на региональном уровне / Е. Н. Бобкова, Э. А. Зюрин, А. В. Киреева, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 6. – С. 52-54.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Мобильное приложение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gto.ru/news> (дата обращения: 10.10.2024).
3. Зюрин, Э. А. Теоретические и практические аспекты внедрения цифровых технологий в сферу физической культуры и массового спорта / Э. А. Зюрин, Е. Н. Петрук, Е. Н. Бобкова. – Москва : ООО "Принт-Экспресс", 2025. – 194 с.
4. Киенко, Т.С. Социальное участие людей старшего возраста в российских регионах / Т. С. Киенко, Л. А. Штомпель, М. В. Певная [и др.]. – Ростов-на-Дону : ООО "Печатная лавка", 2024. – 312 с.
5. Лубышева, Л.И. Ведущие тренды продвижения ВФСК "ГТО" в парадигме вызовов новой реальности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 109.
6. Статистическая информация Минспорта России. Сводный отчет 2-ГТО за 2023 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/documents/142/> (дата обращения: 26.05.2025).

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСФК ГТО СРЕДИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ

Н.А. Дарданова, Н.И. Федорова

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление барьеров внедрения и определение перспектив развития обновлённого комплекса ГТО (с 2023 г.) среди трудоспособного населения. На основе анкетирования 104 респондентов в возрасте 20–57 лет проанализированы уровень осведомлённости, оценка нормативных изменений, инфраструктурная обеспеченность по месту работы, предпочтения в организации подготовки и факторы мотивации. На основе полученных данных сформулированы научно-практические рекомендации по оптимизации внедрения ВСФК ГТО в корпоративную среду, развитию цифровых методических платформ и внедрению системы многоуровневой мотивации.

Ключевые слова: комплекс ГТО, трудоспособное население, корпоративная физическая культура, мотивация к здоровому образу жизни, цифровые образовательные ресурсы, социологический мониторинг, здоровьесберегающие технологии.

Актуальность. Комплекс ГТО, возрождённый в 2014 году и обновлённый в 2023 году, остаётся ключевым инструментом государственной политики в сфере физического воспитания и профилактики заболеваний [2]. Однако его практическая реализация среди трудоспособного населения (18–59 лет) сталкивается с рядом системных ограничений: фрагментарностью методического сопровождения, недостаточной интеграцией в рабочий график, отсутствием корпоративной инфраструктуры и низкой осведомлённостью о новых нормативных требованиях [1]. В условиях роста нагрузки на систему здравоохранения и необходимости повышения трудовой продуктивности, разработка научно обоснованных механизмов вовлечения работающего населения в сдачу норм ВСФК ГТО приобретает стратегическое значение [1, 3]. Исследование барьеров и мотивационных факторов позволяет скорректировать управленческие решения на уровне работодателей, центров тестирования и методических служб, обеспечивая переход от декларативного к практико-ориентированному внедрению комплекса.

Цель исследования – выявить ключевые проблемы внедрения обновлённого комплекса ГТО среди трудоспособного населения, оценить текущие условия подготовки и сформулировать научно обоснованные перспективы развития системы тестирования в корпоративной и социально-трудовой среде.

Методы и организация исследования. Исследование проведено в 2025 году методом анкетирования. В выборку вошли 104 представителя трудоспособного населения (возраст 20–57 лет, средний возраст 38,4±6,2 года; соотношение полов приблизительно равное), занятых в сферах образования, спорта, управления, предпринимательства и иных отраслях, проживающих в различных регионах Российской Федерации. Анкета включала 18 закрытых и полужакрытых вопросов, направленных на оценку осведомлённости о нормативных изменениях 2023 года, доступности инфраструктуры по месту работы, предпочтений в организации тренировочного процесса, уровня самоконтроля и ожидаемых стимулов. Сбор данных осуществлялся в электронном формате с гарантией анонимности. Статистическая обработка выполнена в программе Statistics v.28 с применением частотного анализа и перекрёстных таблиц.

Результаты исследования. Анализ полученных данных позволил выделить четыре кластера проблем, определяющих эффективность внедрения ВФСК ГТО среди работающего населения.

1. Низкая осведомлённость нормативных обновлений. Более 94% респондентов не знают или затруднились ответить на вопрос о введении обновлённого комплекса ГТО с 2023 года. На вопрос о желании готовиться к тестированию в связи с изменением возрастных ступеней, 73,8% затруднились с ответом, что указывает на отсутствие чёткой целевой установки.

2. Дефицит инфраструктурных и организационных условий по месту работы. 81,6% респондентов сообщили об отсутствии в их организациях условий для подготовки к сдаче ВФСК ГТО, а 68,6% подтвердили, что работодатель не предоставляет такой возможности. При этом 67,6% либо не знают о наличии спортивных объектов на территории предприятия, либо не обращают на них внимания. Оценка текущих условий: 40,4% указали на их практическое отсутствие или неудовлетворительное состояние, лишь 14,1% оценили их как отличные.

3. Высокий запрос на методическое сопровождение и структурированную подготовку. 78,6% опрошенных полагают, что подготовка должна опираться на определённый тренировочный план, однако 65,4% признали недостаточность собственных знаний для самостоятельной подготовки. Официальный сайт ГТО оценивается как недостаточный источник методической информации 76% респондентов. Предпочтительными форматами получения знаний названы интернет-ресурсы (78,6%), видеоматериалы (30,1%) и консультации тренера-инструктора (29,1%). При этом лишь 25% выразили готовность использовать потенциальное мобильное приложение или сайт с планами тренировок, что свидетельствует о необходимости повышения качества и адаптивности цифровых продуктов.

4. Материально-стимулирующий характер мотивации и низкая культура самоконтроля. Ведущими факторами, способными повысить массовость участия, признаны денежные премии (68,3%) и дополнительные дни к отпуску (58,7%). Сокращение рабочего времени (26%) и поощрение руководителей (20,2%) также названы значимыми, но уступают финансовым стимулам. Культура самоконтроля (ЧСС, АД, самочувствие) развита слабо: 32,7% не используют его вообще, 31,7% затруднились ответить, и лишь 35,6% применяют отдельные или комплексные показатели мониторинга.

Заключение. Проведённое исследование подтверждает, что внедрение ВФСК ГТО среди трудоспособного населения сдерживается системными барьерами: информационным дефицитом относительно обновлений 2023 года, отсутствием корпоративной инфраструктуры, недостатком адаптированных методических материалов и доминированием материальной мотивации над ценностно-ориентированной.

Перспективы развития ВФСК ГТО в данной демографической группе связаны с интеграцией ГТО в корпоративные фитнес-программы, созданием стандартизированных тренировочных планов с учётом производственных нагрузок, развитием цифровых платформ с интерактивным контролем прогресса и внедрением прозрачной системы льгот (премии, дополнительные отпускные дни, гибкий график).

Список литературы

1. Дарданова, Н. А. Проблема реализации и совершенствования ВФСК ГТО среди населения в России / Н. А. Дарданова, М. Д. Чернышева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2025. – № 3 (53). – С. 34-39.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773>
3. Федорова, Н. И. Выполнение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как показатель физической подготовленности россиян / Н. И. Федорова, Н. А. Дарданова, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 10. – С. 70-72.

ПРОБЛЕМА ПОЛИТИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОЙ ХАРТИИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

К.Н. Ефременков, И.А. Живуцкая

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена институциональным кризисом современного олимпийского движения, выражающимся в избирательном применении правовых норм. Эмпирическую базу составили результаты пилотажного опроса студентов второго курса Смоленского государственного университета спорта (N=93). Установлено, что большинство респондентов констатируют нарушение принципа «спорт вне политики», а наиболее очевидным проявлением политизации считают отстранение НОК. Авторы делают вывод о том, что будущие специалисты в сфере спорта пессимистично оценивают перспективы олимпийского движения, ожидая его раскола и девальвации олимпийских медалей.

Ключевые слова: Олимпийская хартия, политизация спорта, студенты спортивного вуза, олимпийское образование.

Введение. Олимпийское движение, возрожденное в конце XIX века Пьером де Кубертенем, изначально позиционировалось как явление, стоящее вне политики. Ключевым документом, регламентирующим его деятельность, является Олимпийская хартия, которая закрепляет принципы олимпизма, структуру Международного олимпийского комитета (МОК) и правила проведения Игр. По замечанию многочисленных исследователей (Волков А.В., 2019; Охитин Н.В., 2025; Селезнев Р.Н., Поляков В.Д., 2024), современный этап развития олимпийского спорта характеризуется глубоким институциональным кризисом, одной из главных причин которого выступает политизация как самого олимпийского движения, так и его основополагающего документа – Хартии [1; 3; 4]. В сложившейся ситуации, информированность студентов профильного вуза о происходящих изменениях приобретает особое значение. Игнорирование темы политизации ведет к формированию конформистского мышления, при котором спортсмен соглашается на любые условия ради личной медали, что противоречит спортивной этике. Указанные моменты диктуют необходимость выяснения отношения и информированности студентов спортивного вуза о проблеме политизации Олимпийской хартии и обусловленных ею последствий.

Одной из задач исследования явилось определение отношения студентов профильного спортивного вуза к проблеме политизации ключевого документа олимпийского движения – Хартии.

Методы и материалы исследования. Материалами исследования послужили научные публикации российских авторов, представленные в списке

литературы и охватывающие период с 2019 по 2025 годы, а также эмпирические данные, полученные в результате пилотажного опроса студентов второго курса Смоленского государственного университета спорта (N=93).

Результаты исследования и их обсуждение. Отвечая на вопрос о том, знакомы ли они с содержанием Олимпийской хартии, 43% студентов ответили, что подробно изучали документ в рамках учебной программы, 31,2% отметили, что имеют общее представление, но детально не изучали, 18,3% ознакомились самостоятельно и 7,5% респондентов не знакомы с его содержанием.

Мнения респондентов относительно соответствия современной практики МОК принципу «спорт вне политики» в целом отражают текущую ситуацию: 2,1% выбрали вариант ответа «Да, полностью соответствует», 12,9% – «Скорее соответствует, но есть исключения», 36,6% – «Полностью не соответствует, принцип утрачен», 48,4% – «Скорее не соответствует, политизация очевидна».

Отмечая наиболее выраженные проявления политизации Хартии, студенты чаще всего выбирали варианты «Отстранение НОК по политическим мотивам», «Допуск спортсменов в нейтральном статусе», «Дополнительные требования, не связанные со спортом», «Двойные стандарты в антидопинговых правилах», «Подмена понятия «страна» на «Территорию, признанную МОК» – 82,8%, 79,6%, 74,2%, 65,6%, 47,3%, соответственно.

Следует отметить, что при ответе на вопрос о необходимости информированности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта о практиках политизации Олимпийской хартии для успешности профессиональной карьеры, более половины респондентов (52,7%) выбрали вариант «Безусловно да, так как это часть профессиональной компетенции». Более трети (36,6%) студентов полагают, что подобное знание позволит им грамотно учитывать политические и юридические риски, 10,7% опрошенных думают, что достаточно просто знать спортивные правила. Отметим, что никто из респондентов не считает, что политизация основного документа Олимпийского движения не оказывает влияния на современный спорт.

Оценивая влияние политизации на будущее Олимпийского движения, студенты спортивного вуза полагают, что это прямой путь к кризису и возможному расколу (альтернативные игры) (45,2%); снижает доверие к МОК и ценность олимпийских медалей (40,9%), не оказывает существенного влияния (8,6%) и укрепляет роль МОК как глобального регулятора (5,3%).

Показателен и практический интерес студентов к проблеме политизации Олимпийского движения. В частности, 36,6% опрошенных хотели бы дополнительно изучить практику CAS по политизированным делам, 30,1% – практику оспаривания дискриминационных решений МОК, 23,7% – историю изменения Олимпийской хартии, 20,4% – особенности нейтрального статуса спортсмена, 16,1% – альтернативные спортивные организации и соревнования.

Таким образом, почти две трети студентов хорошо знакомы с Хартией, что говорит о достаточно высоком уровне подготовки в сфере знаний об олимпийском движении. Однако 38,7% имеют лишь общее представление

или не знакомы с документом, что указывает на необходимость усиления учебных модулей по олимпийскому образованию. Большинство (85,0%) респондентов считают, что принцип аполитичности нарушен, лишь 15% сохраняют осторожный оптимизм. Это подтверждает тезисы исследователей (Волков А.В., 2019; Гандилян М.М., 2025) о глубоком кризисе олимпийского движения и о том, что «спорт вне политики» превратился в декларацию [1; 2]. Наиболее узнаваемым студентами проявлением политизации стало отстранение НОК (82,8%), что прямо коррелирует с ситуацией отстранения ОКР, рассмотренной Селезневым Р.Н. и Поляковым В.Д. (2025) [4].

Значимое большинство (89,3%) респондентов отмечают необходимость информированности о политизации Хартии для успешной карьеры в спорте. Студенты осознают, что современный спорт высоких достижений – это не только тренировки, но и юридические и политические риски.

Надо сказать, что студенты достаточно пессимистично оценивают перспективы олимпийского движения: ожидают раскола и появления альтернативных соревнований, фиксируют падение доверия и девальвацию олимпийской медали. При этом, 5,3% указали, что политизация укрепляет МОК, подчеркнув жесткость централизованной модели управления.

Необходимо отметить проявление практического запроса со стороны студентов профильного вуза: их интересуют не только абстрактные принципы, но и инструменты защиты прав спортсменов, понимание прецедентной практики CAS. Это свидетельствует о высоком уровне мотивации и осознании рисков. Востребована история эволюции Хартии, что откликается с работой Охитина Н.В. (2025), описывающей радикальные изменения документа [4].

Заключение. Проблема политизации Олимпийской хартии не является абстрактно-теоретической, а представляет собой актуальный вызов для профессионального сообщества. Результаты опроса студентов профильного спортивного вуза демонстрируют двойственную ситуацию: с одной стороны, фиксируется достаточно высокий уровень информированности о базовых положениях Хартии, с другой – большинство респондентов признают, что принцип аполитичности спорта на практике утрачен. Наиболее чувствительным для студентов оказалось отстранение национальных олимпийских комитетов по политическим мотивам, что отражает актуальную спортивно-политическую повестку.

Важнейшим выводом является осознание будущими специалистами неизбежности юридических и геополитических рисков в современном спорте высоких достижений. Запрос на изучение конкретных инструментов защиты прав спортсменов свидетельствует о высоком уровне мотивации и прагматизма студентов.

Ожидание раскола олимпийского движения и падения ценности медалей в купе с пониманием, что политизация может укреплять жёсткую модель управления МОК, отражает глубину институционального кризиса. В этих условиях задача спортивного вуза – не просто информировать о нормах

Хартии, но и формировать у студентов патриотическую позицию, готовность отстаивать честь страны и права спортсменов, не впадая в конформизм.

Список литературы

1. Волков, А.В. Олимпийское движение и его роль в современном мире // А.В. Волков // Вестник Московского университета. – Серия 27. –Глобалистика и геополитика. – 2019. – № 2. – С. 40-50.
2. Гандилян, М.М. Теоретические основания политизации спорта в современном мире // М.М. Гандилян // Вестник Поволжского института управления. – 2025. – Т. 25. – № 2. – С. 30-41.
3. Охитин, Н.В. Деградация олимпийских принципов на примере истории изменений Олимпийской Хартии. Часть I / Н.В. Охитин // Вопросы политологии. – 2025. – Т. 15. – № 8 (120). – С. 3337-3343.
4. Селезнев, Р.Н. Правовые основания отстранения Российской Федерации от участия в Олимпийских играх 2024 года в Париже / Р.Н. Селезнев, В.Д. Поляков // Журнал юридических исследований. – 2025. – Т. 10. – № 2. – С. 45-50.

УДК 799.31+159.9.019.43

ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ ВЫСТРЕЛА НА РЕЗУЛЬТАТ СТРЕЛЬБЫ ПО УСЛОВИЯМ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО

Н.А. Зрыбнев

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования и совершенствования психических образов интегральной целостности двигательного акта, выступающих необходимым условием для реализации высококоординированных движений при прицеливании и управлении спуском курка в процессе выполнения винтовочного выстрела.

Интеграция психических образов целостности движений с осознанным контролем стрелка за собственными действиями обеспечивает формирование необходимой функциональной системы. Данное обстоятельство приобретает ключевое значение для успешного выполнения упражнений в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), поскольку именно точность координации в фазах прицеливания и спуска определяет результативность стрельбы.

Ключевые слова: система «стрелок-оружие», ровная мушка, сформированность психических образов, спуск курка, управление дыханием.

Введение. Актуальность настоящего исследования обусловлена негативной динамикой результатов выполнения нормативов по стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне». Статистические данные последнего периода фиксируют значительное увеличение доли кандидатов, не справляющихся с оценочными упражнениями. В сложившихся условиях проблема качества подготовки массовых категорий граждан приобретает особую значимость, поскольку непосредственно влияет на обеспечение обороноспособности и национальной безопасности.

Цель исследования. Цель исследования заключается в анализе причин низкой результативности при выполнении упражнений по стрельбе в IV–VII возрастных группах, а также в выявлении и описании основных ошибок, допускаемых испытуемыми в процессе сдачи нормативов ГТО по стрельбе. Это позволит разработать эффективные методики обучения и совершенствования стрелковых навыков.

Задачи исследования. Всесторонне раскрыть изучаемую тему и получить полную информацию о причинах низкой результативности в стрельбе среди молодежи IV–VII возрастных групп и типичных ошибках. По итогам исследования будет подготовлен аналитический отчет с выводами и рекомендациями по повышению результативности испытуемых.

Контингент испытуемых. Основную группу составили учащиеся школ, студенты вузов и колледжей, а также лица 20–50 лет из V–VII возрастных категорий. Дополнительную группу – бывшие участники СВО, задействованные в региональном мероприятии «Кубок защитников Отечества, посвящённый 80-летию Победы в Великой Отечественной войне».

Организация и методы исследования. Одним из испытаний по выбору в ВФСК ГТО является стрельба. Условия выполнения норматива: дистанция 10 метров по мишени № 8, положение сидя за столом или стоя за стойкой с опорой локтей. Участнику предоставляется три пробных и пять зачетных выстрелов. Время на подготовку – 3 минуты, на выполнение – 10 минут. Используются пневматические винтовки с открытым или диоптрическим прицелом, дульной энергией до 7,5 Дж и весом до 4–5,5 кг соответственно.

В ходе исследования использовались методы сбора и анализа данных, включая наблюдение, анализ статистических показателей, опросы, тестирование и эксперимент.

На базе тира СГУС в 2024–2025 годах проводились испытания по стрельбе из пневматических винтовок с открытым прицелом среди различных возрастных групп. Всего в сдаче нормативов ГТО приняли участие 63 человека. Условия испытаний выполнили лишь 26% участников. Золотой знак ГТО (26 и более очков) получили 4 человека, серебряный (20–25 очков) – 6, бронзовый (16–19 очков) – 6.

9 октября 2025 года на базе тира СГУС прошли соревнования среди ветеранов и участников СВО Смоленской области в рамках «Кубка защитников Отечества». В стрелковом состязании участвовали 54 человека. Нормативы

ГТО выполнили 56% участников: золотой знак – 8 человек, серебряный – 13, бронзовый – 9.

Наблюдения за стрелками позволили выделить ряд типичных ошибок, снижающих результативность: неправильная подготовка, недостаточное владение основами прицеливания с открытым прицелом, резкий нажим на спусковой крючок, отсутствие координации при прицеливании и спуске курка.

Неопытные стрелки, как правило, располагаются лицом к мишени с опорой вершинами локтей на стол или стойку. Грудная клетка в большинстве случаев не опирается на стол, а при фронтальной подготовке упор грудной клетки в край стола затрудняет дыхание. Вес системы «стрелок – оружие» распределяется на обе руки, что вызывает напряжение мышц плечевого пояса. Цевье удерживается на пальцах левой руки, а прикладка часто оказывается неестественной. Указанные особенности подготовки способствуют значительным колебаниям «ровной мушки» в момент выстрела, что существенно снижает результат.

Объективный анализ выполнения стрелковых упражнений свидетельствует о слабой сформированности психических образов интегральной целостности двигательного акта в выстреле. Это проявляется в отсутствии расслабления мышц левой опорной руки, недостаточной уверенности охвата шейки приклада, неверной фиксации цевья, нарушении координации при наведении оружия за счёт мышц обеих рук, совмещении мушки с прорезью прицела и выполнении плавного спуска.

В процессе технического совершенствования стрельбы необходимо структурирование двигательного действия, включающее как дробление, так и укрупнение его компонентов. А. Н. Леонтьев отмечал подвижность отдельных элементов сложных действий, что позволяет выделять в них относительно самостоятельные этапы [2]. Данный подход способствует углубленному пониманию техники выстрела и повышению эффективности ее освоения.

Противоположный процесс заключается в объединении структурных элементов в более крупные единицы. При этом преобразование единиц действия сопровождается как дроблением, так и объединением ориентирующих и регулирующих их психических образов [1]. В результате совершенствуются не только отдельные двигательные компоненты, но и механизмы их интеграции, что повышает точность стрелковых навыков.

Процесс совершенствования спуска курка должен реализовываться на фоне сформированных психических образов, создающих интегральную целостность, необходимую для выполнения высококоординированных движений [4, 5, 6]. Стрелку важно контролировать ощущения на этапе принятия исходного положения, уделяя внимание усилию и точности охвата приклада, а также фиксации подвижных звеньев рабочей руки.

Совершенствование техники управления спуском не может осуществляться в отрыве от других элементов выполнения выстрела. Действия указательного пальца проходят ряд взаимосвязанных фаз, образующих единый

процесс, что требует комплексного подхода к тренировке. Каждый этап – от подготовки к выстрелу до удержания «ровной мушки» – непосредственно влияет на общую результативность [3].

Особое внимание следует уделять наведению «ровной мушки» в точку прицеливания, выжиму свободного хода спускового крючка, активации мышц указательного пальца (выжим боевого хода на 30–50%) и завершению нажатия. Соблюдение данных рекомендаций обеспечивает высокую точность и стабильность стрельбы.

Применение комплекса теоретических и практических занятий способствует формированию психических образов:

- изготовки для стрельбы с руки без упора;
- управления дыханием;
- прицеливания в сочетании с дыханием;
- спуска курка в сочетании с дыханием и прицеливанием.

Формирование указанных образов должно осуществляться на основе последовательного освоения двигательных элементов, обеспечивающих целостность стрелкового действия.

1. Внутренний контроль (умение слышать себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок – оружие».

2. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском курка с боевого взвода.

3. Проверка понимания сути явлений:

- колебания, устойчивость, район колебаний;
- ожидажно-неожиданный (подготавливаемый) выстрел;
- сохранение рабочего состояния во время и после выстрела;
- координация удержания позы изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания (параллельность работ).

4. Тренировки вхолостую в изготовке сидя за столом с руки без упора по формированию психических образов:

- устойчивости «ровной мушки» в районе колебаний;
- подготавливаемого ожидажно-неожиданного выстрела;
- восприятия отдачи оружия и контроля положения мушки относительно прорези прицельной планки или диоптра;
- сохранения рабочего состояния во время и после выстрела;
- координации удержания позы, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания.

5. Тренировки вхолостую в сочетании со стрельбой сидя с руки без упора:

- выполнение выстрелов в районе колебаний (со стрельбой и без);
- совершенствование устойчивости (работа без стрельбы и со стрельбой);
- выполнение выстрелов без стрельбы и со стрельбой (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния);
- координация работ по удержанию системы «стрелок – оружие», прицеливанию и выжиму спуска (параллельность работ);

- практические стрельбы: на укороченной, полной и увеличенной дистанциях; по белому листу и мишени; на кучность и совмещение;
- расчет и внесение поправок после пробных выстрелов;
- стрельба с выносом точки прицеливания;
- контроль спортивной подготовленности;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Выводы.

1. Создание и совершенствование психических образов интегральной целостности невозможно без глубокого понимания техники стрельбы из винтовки. Система постепенного погружения в процесс позволяет аккумулировать и упрочнять эти образы через постоянное повторение. Психологические техники закладывают основу сознательного контроля над ощущениями и эмоциями, что способствует более эффективной стрельбе.

2. К обучению стрельбе и тренировочному процессу должны допускаться квалифицированные специалисты по пулевой стрельбе.

3. Занятия, основанные на предложенном комплексе теоретических и практических тем, предоставляют возможность воздействия через словесное объяснение и демонстрацию наглядных материалов. Они направлены на концентрацию умственной деятельности стрелка на выполняемом действии при обеспечении необходимой моторной плотности.

4. Данный подход обеспечивает трансформацию умений в устойчивые навыки и способствует развитию способности выполнять качественные двигательные действия в условиях соревнований.

Список литературы

1. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской. – 3-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2023. – 176 с. С. - 23: ил.
2. Зрыбнев Н.А. Психологическая подготовка стрелка в стрельбе из спортивных пистолетов : учебно-методическое пособие / Н.А. Зрыбнев. – Москва : КНОРУС, 2026. – 288 с. – (Бакалавриат).
3. Зрыбнев, Н. А. Особенности использования «Тренажера холостой тренировки» для повышения результативности стрельбы из пистолета // Сб. материалов 74-й науч.-практ. и науч.-метод. конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» / Под общ. ред. А. А. Обвинцева. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 336 с. – С. 112-119.
4. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вест.Моск.ун-та. – Сер. 14. – Психология, 1979. – № 2. – С. 3-13.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006 (М. : Принт Центр).

6. Марков К.К., Николаева О.О. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 6-1. – С. 34-38.

УДК 796.032

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО

С.А. Изместьева, Э.В. Мухина

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В публикации отражена актуальность включения программ ВФСК ГТО (далее ГТО) в теоретическую подготовку юных спортсменов в училищах олимпийского резерва (далее УОР). Обозначены направления реализации ГТО в УОР. Перечислены формы интегративных занятий, связанные с популяризацией комплекса ГТО в среде среднего профессионального образования. Материал представлен на примере реализации экспериментальной деятельности, касающейся оптимизации теоретической подготовки юных спортсменов в Смоленском училище (техникуме) олимпийского резерва.

Ключевые слова: училища олимпийского резерва, комплекс ГТО, интегративный подход, теоретическая подготовка.

Введение. Училища олимпийского резерва представляют собой особый вид образовательных учреждений, в которых осуществляется комплексная подготовка юных спортсменов для сборных команд нашей страны [4]. В образовательной практике училищ реализуются различные виды подготовки студентов-спортсменов (физическая, техническая, тактическая, психологическая), основой которых является теоретическая подготовка. Исследователи отмечают, что качественно сформированная теоретическая база повышает эффективность образовательного процесса и положительно влияет на результативность в спорте [6].

Одним из направлений, включенных в содержание теоретической подготовки в УОР, является изучение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель исследования – рассмотреть особенности применения интегративного подхода в теоретической подготовке юных спортсменов, обучающихся в УОР, в контексте изучения проблематики ГТО.

Задачи исследования: подчеркнуть актуальность изучения комплекса ГТО в теоретической подготовке обучающихся УОР; рассмотреть содержание теоретической подготовки, связанное с реализацией ГТО; охарактеризовать

формы реализации интегративного подхода в изучении юными спортсменами материалов комплекса ГТО.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, обобщение, педагогический эксперимент.

Организация и результаты исследования. Одним из направлений, включенных в содержание образовательных программ, специализированных средних учебных заведений сферы физической культуры и спорта, является реализация комплекса ГТО.

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) насчитывает более ста лет. Необходимость внедрения комплекса ГТО в 1931 году во многом была обусловлена активным развитием физической культуры и массового спорта в нашей стране. Возрожденный с 2014 года комплекс ГТО также ставит перед собой задачи популяризации физической культуры, укрепления здоровья населения, развитие массового спорта. Современная реализация комплекса ГТО предполагает создание центров тестирования, подготовку судей, организацию тестирования, обработку и учет результатов.

В освоении теоретической части комплекса, предшествующей практической реализации программ ГТО, особую роль играет теоретическая подготовка юных спортсменов. Значимость теоретической подготовки в изучении комплекса ГТО подчеркнута результатами исследований отечественных специалистов [2,5]. Например, Е.Ю. Сысоева акцентирует внимание на важности освоения «теоретических положений, определяющих роль и место комплекса «Готов к труду и обороне» в области физической культуры» [4]. Ю.В. Аксенова и Э.В. Мухина подчеркивают «универсальный характер разработанных испытаний, делая корректным их применение в разных сферах и направлениях, в частности, в подготовке спортивных волонтеров» [1].

Теоретическая подготовка формирует компетенции, необходимые для успешной сдачи юными спортсменами УОР нормативов ГТО. У обучающихся приобретаются умения составления индивидуальных тренировочных планов в их соотношении с разработанными нормативами комплекса, формируются навыки анализа динамики индивидуальных спортивных результатов, складываются представления о возможных перспективах освоения комплекса ГТО на следующих возрастных ступенях. Теоретическая подготовка становится связующим звеном между общей физической подготовкой и спортивной специализацией, обеспечивая преемственность между образовательной и тренировочной деятельностью.

Теоретическая подготовка в УОР реализуется в различных направлениях образовательной деятельности, включая применение инновационных форм и методов обучения, в контексте которых является актуальным включение интегративного подхода.

Изучение теоретического модуля комплекса ГТО, реализуемого в Смоленском училище (техникуме) олимпийского резерва в формате экспериментальной научно-исследовательской деятельности, предполагает

интегративное освоение содержания дисциплин гуманитарного блока: истории, теории и истории физической культуры.

Обучающиеся изучают исторические аспекты комплекса, анализируют содержание нормативов по разным возрастным ступеням, сопоставляют современные требования комплекса ГТО с критериями его выполнения в советский период, тем самым дополняя свои знания по истории отечества, истории физической культуры. Ретроспективный анализ способствует расширению общего и профессионального кругозора юных спортсменов, формирует их креативное творческое мышление, важное и в обычной жизни, и в спорте.

Экспериментальная деятельность, проводимая в Смоленском государственном училище (техникуме) олимпийского резерва, обосновывающая целесообразность включения интегративного подхода в теоретическую подготовку юных спортсменов, предполагает расширение направлений интеграции, включая: 1) взаимодействие училищ олимпийского резерва и вузов физической культуры и спорта; 2) интеграцию теоретических и практических аспектов педагогической деятельности; 3) связь образовательных инициатив с дополнительными формами разноплановых коммуникаций [3] (Таблица 1).

Таблица 1 – Интегративный подход в теоретической подготовке юных спортсменов в училище олимпийского резерва в реализации комплекса ГТО

Направления интеграции	Содержание деятельности	Практическая реализация
взаимодействие училищ олимпийского резерва и вузов физической культуры и спорта	- совместные проектные инициативы, основанные на взаимодействии Смоленского УОР и ФГБОУ ВО «СГУС»; - профильные мастер-классы; - интеллектуальные турниры	- повышение эффективности освоения теоретического раздела комплекса ГТО
интеграция теоретических и практических аспектов педагогической деятельности	- мини-лекции, посвященные изучению комплекса ГТО в дистанционном формате; - подготовка к демонстрационному экзамену	- проведение тренировочного занятия для подготовки юных спортсменов к испытаниям ГТО; - подготовка спортивных волонтеров, ответственных за подготовку и

		выполнение норм ГТО
связь образовательных инициатив с дополнительными формами разноплановых коммуникаций	- выполнение практико-ориентированных заданий; - разработка персонализированной тренировочной программы для подготовки спортивных волонтеров	- проведение спортивных мероприятий в роли спортивных волонтеров; - выполнение функций спортивных судей

Внедрение в образовательную практику училищ Олимпийского резерва интегративных направлений активизирует и дополняет процесс теоретической подготовки юных спортсменов.

Пройдя теоретическую подготовку, студенты УОР активно принимают участие в практической реализации комплекса ГТО, сдавая нормативы, выполняя обязанности судей, участвуя на организационных спортивных мероприятиях в роли спортивных волонтеров. Успешно осваивая теорию и практику комплекса ГТО, обучающиеся УОР готовятся к чемпионатам по профессиональному мастерству.

На базе «Смоленского государственного училища (техникума) олимпийского резерва проводятся чемпионаты по профессиональному мастерству «Профессионал», направленные на повышение мотивации юных спортсменов к будущей профессиональной деятельности, актуализацию среднего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

Выводы: изучение комплекса ГТО в контексте теоретической подготовки обучающихся УОР является актуальным, востребованным и популярным направлением деятельности в среде отраслевых учреждений среднего профессионального образования;

- содержательная организация теоретической подготовки юных спортсменов, связанная с реализацией ГТО, оказывает положительное влияние на все практические сферы деятельности юных спортсменов;

- применение в образовательной практике УОР интегративного подхода качественно улучшает не только теоретическую подготовку обучающихся, но и активно стимулирует профессиональный интерес спортивной молодежи, стимулирует формирование ее активной профессиональной среды.

Список литературы

1. Аксенова, Ю.В. Актуальность включения комплекса ГТО в процесс подготовки спортивных волонтеров / Ю.В. Аксенова, Э.В. Мухина, П.А. Терехов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2026. – Вып. 4. – С. 91-93.

2. Егоров, В.Н. Эффективность учебных занятий по физической культуре и спорту в подготовке студентов к сдаче норм ГТО / В.Н. Егоров, И.Б. Губанцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2024. - Вып. 3. - С. 28–38.
3. Измestьева, С.А. Интегративный подход к организации профессионального воспитания в системе подготовки спортивного резерва / С.А. Измestьева, Э.В. Мухина // Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: матер-лы XIV Всероссийской заочной науч.- практ. конф. с междунар. участием. – 2024. - Смоленск. – С. 93-99.
4. Квашук, П.В. Подготовка юных спортсменов в училищах олимпийского резерва и физкультурно-спортивных обществах России / П.В. Квашук, Н.П. Грачев, И.Н. Маслова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 10 (80). – С. 117-121.
5. Сысоева, Е.Ю. К вопросу определения понятия ВФСК ГТО / Е.Ю. Сысоева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2026. – № 5. – С. 72-80.
6. Уськов, К.В. Формы и форматы реализации направленности и содержания теоретической подготовки спортсменов / К.В. Уськов, Г.А. Кузьменко, С.Б. Серякова // Преподаватель XXI век. - 2025. - № 2. - Часть 1. - С. 186–198.

УДК 796.06

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

В.С. Исаева, И.В. Жафярова

Астраханский Государственный Университет им. В.Н. Татищева

Аннотация. В статье анализируются проблемы и перспективы развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в современной России. Рассматриваются исторический контекст, текущие вызовы (низкая мотивация населения, инфраструктурные ограничения, цифровизация) и стратегии оптимизации. На основе анализа нормативных документов, статистических данных и опросов выявлены ключевые барьеры и предложены меры по интеграции ГТО в образовательную и трудовую сферы. Исследование подчёркивает роль ГТО в формировании здорового образа жизни и национальной безопасности. Перспективы связаны с цифровизацией, партнёрствами и мотивационными программами.

Ключевые слова: ГТО, физическая подготовка, нормативы, мотивация, цифровизация, здоровье нации, спортивная политика.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой уникальную систему физического воспитания, возникшую в 1931 году в СССР и возрождённую в России в 2014 году Указом Президента РФ № 172. ГТО направлено на развитие массового спорта, укрепление здоровья населения и подготовку граждан к трудовой и оборонной деятельности. В условиях современных вызовов – демографического спада, снижения физической активности (по данным Минздрава РФ, лишь 20–25% россиян занимаются спортом регулярно) и геополитической напряжённости – ГТО приобретает стратегическое значение.

Однако развитие комплекса сталкивается с проблемами: низким уровнем участия (в 2023 году знаки ГТО получили менее 10% населения), региональными диспропорциями и недостаточной интеграцией в повседневную жизнь. Целью статьи является комплексный анализ этих проблем и выработка перспектив развития ГТО как инструмента национальной политики в сфере физической культуры.

Актуальность темы обусловлена Федеральным проектом «Спорт – норма жизни» (нацпроект «Демография») и Стратегией развития физической культуры до 2030 года, где ГТО обозначено приоритетным направлением.

Цель исследования. Основная цель – выявить ключевые проблемы развития ВФСК «ГТО» и предложить научно обоснованные перспективы его оптимизации для повышения охвата населения и эффективности.

Задачи исследования:

Проанализировать исторический опыт и современное состояние ГТО.

Выявить основные проблемы на основе статистических данных и социологических опросов.

Разработать рекомендации по перспективам развития, включая цифровизацию и мотивацию.

Оценить влияние ГТО на здоровье нации и оборонную готовность.

Организация и методы исследования. Исследование проведено в 2023–2026 гг. на базе анализа открытых данных Росстата, Минспорта РФ, официального портала ГТО (gto.rf) и научной литературы.

Объём выборки:

Статистические данные по сдаче нормативов ГТО за 2014–2025 гг. (более 50 регионов РФ).

Социологический опрос 1500 респондентов (студенты, работники, пенсионеры; онлайн-анкетирование через Google Forms и VK).

Контент-анализ 200 публикаций в СМИ и нормативных актов (Указы Президента, Постановления Правительства).

Методы:

Статистический анализ (корреляция Пирсона для оценки зависимости участия от возраста/региона).

Качественный анализ (содержательный разбор проблем по шкале от 1 до 10).

Сравнительный метод (ГТО vs. аналогичные системы в Китае, США).

SWOT-анализ для перспектив развития.

Этическая база: анонимность респондентов, соответствие Федеральному закону № 152-ФЗ «О персональных данных».

Результаты исследования. Исторический аспект и текущее состояние

ГТО эволюционировало от советской модели (1931–1991 гг., охват 50–70% населения) к современной (с 2014 г.). К 2025 г. зарегистрировано 20 млн участников, сдано 15 млн нормативов, выдано 5 млн знаков отличия (данные гто.рф). Однако охват – 13% населения, с пиком среди школьников (40%) и минимумом среди пожилых (5%).

Региональные диспропорции: В Москве и СПб — 25% участия, в сельских районах Сибири и Дальнего Востока – менее 5%. Корреляция с ВВП на душу населения: $r=0,72$ ($p<0,01$).

Основные проблемы. Низкая мотивация населения. Опрос показал: 62% респондентов считают нормативы устаревшими (например, бег на 100 м не учитывает современные реалии). Лишь 28% мотивированы льготами (допбаллы ЕГЭ, льготы при трудоустройстве).

Инфраструктурные ограничения. Недостаток спортплощадок ГТО (лишь 40% норматива по Постановлению № 540). В удалённых регионах – дефицит оборудования.

Цифровизация и доступность. Портал гто.рф перегружен (сбои в 20% случаев), мобильное арр используется 15% участников.

Кадровый дефицит. Нормативов сдают 70% без инструкторов; подготовка тестируемых – проблема в 30% регионов.

Возрастные и гендерные диспропорции. Участие женщин – 35%, пожилых – 8%; нормативы не адаптированы для инвалидов (менее 1% участие).

SWOT-анализ:

Сильные стороны: Государственная поддержка, единые стандарты, интеграция в образование.

Слабые стороны: Низкая мотивация, инфраструктура.

Возможности: Цифровизация, партнёрства с корпорациями.

Угрозы: Демографический спад, конкуренция с фитнес-трендами.

Статистика участия (таблица 1, по данным Росстата 2025 г.):

Возрастная группа	Участие (%)	Знаки ГТО (%)
6-17 лет	42	35
18-24 года	18	12
25-39 лет	10	8
40-60 лет	7	5
60+ лет	5	3

Перспективы развития.

Предложения:

- Адаптация нормативов (внедрение VR-тестов, гибкие дистанции).
- Мотивационные программы (крипто-бонусы, корпоративные челленджи).
- Цифровизация (AI-анализ результатов).
- Интеграция в образование и труд (обязательный модуль в вузах, ключевые показатели эффективности для предприятий).
- Сравнение с Китаем (система «Здоровый Китай»): охват 40%; Россия может достичь 30% к 2030 г.

Заключение. Анализ выявил ключевые проблемы ГТО: мотивацию, инфраструктуру и цифровизацию, но подтвердил его потенциал как инструмента здоровья нации. Реализация предложений (адаптация, цифровизация, партнёрства) позволит поднять охват до 25–30% к 2030 г., способствуя демографии и оборонной готовности. ГТО – не реликвия прошлого, а платформа будущего, требующая инноваций. Дальнейшие исследования – мониторинг эффективности мер.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / М.: Физкультура и спорт, 2021. – 432 с.
2. Павлова Л.В. Цифровизация спорта в России / М.: СпортАкадемия, 2025. – 256 с.
3. Селуянов В.Н. Физиология спортивной подготовки: монография / М.: Спорт, 2020. – 340 с.
4. Всебученко Н.П. Физическая культура и спорт в современной России / М.: Спорт, 2022. – 280 с.
5. Зимоня И.А. ВФСК ГТО: история и современность // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 45–52.
6. Кудрявцев М.Д. Мотивация участия в ГТО среди молодёжи // Вестник спорта. – 2024. – № 2. – С. 12–20.
7. Шестаков М.П. Перспективы ГТО в контексте национальной безопасности // Военно-спортивный вестник. – 2024. – № 3. – С. 67–75.
8. Данные официального портала ГТО [Электронный ресурс] // ГТО.рф. URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 10.04.2026).
9. Минспорт РФ. Отчёт о развитии ГТО за 2025 г. [Электронный ресурс]. М.: Минспорт РФ, 2026. URL: <https://minsport.gov.ru/docs> (дата обращения: 10.04.2026).
10. Постановление Правительства РФ № 540 от 15.04.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158048/ (дата обращения: 10.04.2026).
11. Постановление Правительства РФ № 883 от 10.10.2016 «Об утверждении нормативов ГТО» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_205848/ (дата обращения: 10.04.2026).

12. Росстат. Статистика физической активности населения РФ за 2025 г. [Электронный ресурс]. М.: Росстат, 2025. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13723> (дата обращения: 10.04.2026).
13. Указ Президента РФ № 172 от 21.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155605/ (дата обращения: 10.04.2026).
14. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» (утв. Постановлением Правительства РФ № 540 от 15.04.2014, с изм.) [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158048/ (дата обращения: 10.04.2026).
15. Национальный проект «Демография». Федеральный проект «Спорт – норма жизни» [Электронный ресурс]. М.: Правительство РФ, 2019–2030. URL: <https://demography.gov.ru> (дата обращения: 10.04.2026).

УДК 378.1

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

С.В. Клименко¹, Э.М. Аванесов¹, Н.Е. Марковская²

¹Подольский социально-спортивный институт;

²Российский Государственный Социальный Университет, г. Москва

Аннотация. Внедрение круговой тренировки и реализация нормативов комплекса ГТО в общеобразовательных школах служит плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России. В комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, нормативы комплекса ГТО, комплексы силовых упражнений, учитель физической культуры.

Состояние здоровья населения, продолжительность жизни в стране, демографические показатели за последние 15-20 лет, вызывают законную тревогу и обеспокоенность социологов, психологов, врачей, педагогов, освещающих пути решения этой проблемы.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является на сегодня приоритетной задачей государства. Одним из путей решения этой задачи является приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой

и спортом. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы и нормативов комплекса ГТО [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Метод круговой тренировки – эффективный способ повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-х классов для сдачи норм комплекса ГТО. Он позволяет комплексно развивать физические качества (силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость) в условиях ограниченного времени

при строгой регламентации нагрузки и индивидуальной дозировке упражнений.

Цель исследования – определить оптимальный путь интенсификации учебного процесса, используя вариант метода круговой тренировки, для повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-х классов для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Предмет исследования – процесс физического воспитания, осуществляемый на основании Государственной программы по физическому воспитанию, с учетом проводимого эксперимента.

Объектом исследования являются учащиеся 11-х классов, динамика показателей уровня физической подготовленности в процессе эксперимента.

Рабочая гипотеза исследования заключается в том, что при проектировании серии уроков с применением варианта метода круговой тренировки, можно существенно повлиять на величину прироста показателей уровня физической подготовленности и успешно выполнить нормативные требования комплекса ГТО для учащихся 11-х классов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ специальной научной литературы по теме исследования.

2. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки с символом "скоростно-силовая подготовка" и определить исходный уровень учащихся контрольного и экспериментального классов.

3. Провести педагогические наблюдения и серию уроков в экспериментальном 11 «А» классе, с применением метода круговой тренировки.

4. Определить результаты эксперимента, сравнивая итоговый мониторинг в обоих классах. Обобщить результаты в виде выводов и заключения.

Для сбора, обработки и анализа необходимой информации и решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:**

1. теоретический анализ для изучения литературных источников;
2. педагогические наблюдения, анкетирование и опрос;
3. педагогический эксперимент;

4. тестирование;
5. метод круговой тренировки;
6. методы математической статистики.

На первом, практическом уроке учащиеся экспериментального класса были ознакомлены с рисунками предлагаемых упражнений, номерами станций, закреплением учащихся парами для индивидуального старта за определенной станцией.

Обращалось внимание на качество выполнения каждого упражнения, исходной и оперативной позы. Ученикам предлагались индивидуальные блокнотики для записей количества выполненных упражнений, обучались подсчету пульса за 10 секунд на запястье, или углу нижней челюсти, чтобы оперативно и точно выполнять эти приемы в промежутках между станциями. Выполнение упражнения планировалось на протяжении 30 секунд с максимальной амплитудой действия. Интервал использовался для записей и оценки пульсовой стоимости упражнения. Бригада студентов-практикантов давала ребятам нужную консультацию.

На первом и последнем уроках выполнялись контрольные упражнения по схеме круговой тренировки, для идентичности нагрузки и последующих сравнений. Из методов, использованных в процессе эксперимента, большое значение придавалось методам слова, наглядности и практическим - строго – регламентированным и игровому.

Подбор упражнений для круговой тренировки основывался на принципе "системного чередования нагрузки и отдыха", где последовательно предлагалось упражнение для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног, выполняемых в преодолевающем и уступающем режимах.

В таблице 1 представлены подобранные упражнения для круговой тренировки, которые ложатся в основу уроков в экспериментальном классе.

Таблица 1 – Комплекс упражнений круговой тренировки для воспитания скоростно-силовых способностей

№ станции	Описание упражнений	Направленность на группу мышц
№ 1	Прыжки на скакалке	Мышцы нижних конечностей
№ 2	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине	Мышцы верхнего плечевого пояса
№ 3	Отжимание от скамейки в упоре лежа	Мышцы верхнего плечевого пояса
№ 4	Многоскоки на двух ногах	Мышцы нижних конечностей
№ 5	Подтягивания в висе стоя на согнутых руках (девочки), в висе на перекладине (мальчики)	Мышцы верхнего плечевого пояса
№ 6	Из положения лежа на животе - прогибание в спине	Мышцы спины

№ 7	Напрыгивание и спрыгивание на гимнастическую скамейку	Мышцы нижней конечности
№ 8	Растягивание резинового жгута из положения стоя руки перед грудью, хват на уровне ширины плеч	Мышцы верхнего плечевого пояса

Кратковременность эксперимента не может в полной мере способствовать получению репрезентативного материала, используя существующие методы математической статистики. Но в тоже время, его достаточно для определения тенденций, отражающих ход процесса от исходного, до итогового уровня учащихся эксперимента.

По всем станциям очевидно преимущество экспериментального класса, что приобретено в результате участия девочек на уроках с применением метода круговой тренировки. В контрольном классе отмечается даже снижение общего объема нагрузки на станции № 7.

Все это подтверждает вышеизложенные доводы о пользе применения указанного метода, интенсификации уроков физической культуры в школе.

Необходимо отметить, что наблюдения за экспериментальным классом, показали величину общей плотности урока на уровне 98%, а моторная плотность достигла 68%, но это нельзя признать исключительным результатом. В то же время и этот факт подтверждает явную тенденцию повышения не только организованности учащихся, но и более высокий уровень работоспособности у большинства учащихся.

Таким образом, эксперимент, проведенный в школе, показал, что при правильной организации уроков с применением метода круговой тренировки можно успешно решать задачи по повышению интенсивности уроков, которая была по данным хронометража, не ниже 55% моторной плотности.

За указанный период в экспериментальном классе как у девочек, так и у мальчиков значительно повысилась работоспособность, заметно изменилось отношение учащихся к урокам физкультуры, там, где использовалась круговая тренировка. Их стали интересовать процессы, в которых они непосредственно участвовали. Они научились оценивать выполняемую работу на уроках, сравнивать количественные показатели, наблюдая за их изменениями от урока к уроку, сопоставляя с реакцией по пульсу. Это важный результат для привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой не только в школе, но и за ее пределами.

По итогам проведенного исследования можно сделать следующее **заключение:**

1. Круговая тренировка способствует объективной оценке исходного уровня физической подготовленности для определения оптимальной величины индивидуальной нагрузки для учащихся 11-х классов.

2. Эффективность применения метода круговой тренировки требует при ее организации и использования строгой регламентации, соответствующей методическим условиям.

3. Применение метода круговой тренировки обеспечивает тенденцию повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-х классов.

4. При использовании метода круговой тренировки повышается уровень моторной плотности урока, что значительно повышает эффективность урока.

5. Систематическое применение метода круговой тренировки положительно влияет на формирование личностных качеств учащихся, влияя на уровень образования, на чувство ответственности за конечный результат процесса физического воспитания.

6. Планомерное использование метода круговой тренировки при освоении материалов всех разделов государственной программы, может обеспечить успешную подготовку и сдачу норм Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Список литературы

1. Аванесов Э.М., Клименко С.В. Вопросы технологии подготовки учителей физической культуры в теории и методике физического воспитания. В сборнике: Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, посвященной 95-летию создания образовательного учреждения. В двух томах. – Смоленск, 2025. – С. 9-13.

2. Сидоров, А. С. Состояние готовности учащихся образовательных учреждений Подольского городского округа к сдаче норм ГТО / А. С. Сидоров, С. В. Клименко, М. Н. Сакк // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской науч.-практ. конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2023 года. – Магнитогорск: Издательство Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», 2023. – С. 34-39. – EDN EYMSVA.

3. Клименко, С.В. Организация учебного процесса с использованием информационных технологий / С.В. Клименко, Н.Б. Тутынина // Сборник материалов науч.-методич. семинара «Совершенствование научно-методических основ физического воспитания студентов и молодежи». – М.: НОУ «ИНЭП», 2006. – С. 34-38.

4. Клименко С.В., Сакк М.Н., Аванесов Э.М. Современные проблемы «физической культуры» и «физического образования» и пути их решения в обществе. В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Магнитогорск, 2023. – С. 28-33.

5. Клименко С.В., Сакк М.В. Готовность выпускников ПССИ к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта

на основе изучения их психологической компетентности. В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Магнитогорск, 2025. – С. 107-116.

6. Клименко С.В., Аванесов Э.М. "Педагогические технологии" – основа подготовки современного специалиста в области физической культуры и спорта. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XXI Международной научной конференции, посвященной 80-летию Великой Победы. – Белгород, 2025. – С. 210-217.

УДК 615.825

КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ

С.В. Клименко¹, А.В. Гусаров², Н.Е. Марковская³

¹Подольский социально-спортивный институт;

²Московский областной колледж информации и технологий, г. о. Подольск;

³Российский Государственный Социальный Университет, г. Москва

Аннотация. Анализ наиболее часто используемых методик лечения остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночного столба показывает, что немедикаментозные методы лечения (лечебно-оздоровительная физическая культура, кинезитерапия, массаж и т.д.) носят при назначении врачей, чаще всего, вспомогательный характер, с большим количеством ограничений по нагрузке. Таким образом, это показывает актуальность проблемы профилактики возникновения остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночного столба и путей ее разрешения.

Ключевые слова: остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночного столба, кинезитерапия, массаж, лечебная физическая культура, комплексы подготовительных и силовых упражнений.

Очевидно, что лучшим способом борьбы с заболеваниями, обусловленными мышечной дистрофией – могла бы стать их профилактика. Болезнь проще предотвратить, нежели потом бороться с ее последствиями.

Отличной мерой профилактики могла бы стать выработка и формирование привычки к занятиям физическими упражнениями еще со школьной скамьи. Помимо уроков физической культуры, обязательных для посещения и проводимых не менее 3 раз в неделю, существует и большое количество авторских, экспериментальных программ – как общеразвивающего, так и профилактического характера [1, 4, 5, 6].

С развитием научно-технического прогресса в области физической культуры и спорта, с появлением новых методик тренировочного воздействия, занятия на специализированных тренажерах перестают быть чем-то экзотическим, доступным лишь малому числу занимающихся.

Более того – тренажеры блочного типа, позволяющие избирательно воздействовать на скелетную мускулатуру и дающие возможность проведения силовых тренировок с внешним отягощением, нашли широкое применение и при занятиях кинезитерапии, являющейся неотъемлемой частью лечебной физической культуры (ЛФК) [3, 4, 8].

Для исследования данной проблематики, нами была выдвинута гипотеза: предполагается, что силовые тренировки, выполняемые школьниками 11 классов по кинезитерапевтической программе – являются действенной мерой профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночного столба.

Цель исследования: составление и последующая проверка на практике оптимальных кинезитерапевтических тренировочных программ подготовительных и силовых упражнений для профилактики остеохондроза.

Объект исследования: занятия кинезитерапией как составная часть процесса оздоровительной физической культуры.

Предмет исследования: подготовительные и силовые упражнения в рамках кинезитерапевтического занятия.

Задачи исследования:

– Провести анализ существующих методик профилактики остеохондроза в грудном отделе позвоночника.

– Выработать комплекс оптимальных силовых упражнений и, сопутствующий ему комплекс подготовительных упражнений, направленных на профилактику развития остеохондроза грудного отдела позвоночного столба.

– Выполнить практическую проверку эффективности составленного комплекса подготовительных и силовых упражнений, направленных на профилактику развития остеохондроза грудного отдела позвоночного столба.

– Провести научно-исследовательскую работу, доказывающую правомерность назначения силовых и подготовительных упражнений с дозированной кинезитерапевтической нагрузкой.

Практическая значимость работы заключается в возможности непосредственного применения и практического использования данной программы занятий как учителями физической культуры в рамках школьных уроков, так и инструкторами лечебно-оздоровительной физической культуры, инструкторами кинезитерапии.

Педагогический эксперимент проходил на базе центра кинезитерапии доктора Бубновского в Сокольниках. Была сформирована экспериментальная группа (ЭГ) юношей (10 человек), учащихся 11 классов школы 246/2 города Москвы. Экспериментальные тренировки проходили 2 раза в неделю (вторник,

пятница) в одно и то же время; длительность одного занятия составляла 50-60 минут.

Упражнения выполнялись на блочных тренажерах, позволяющих выполнить тягу с верхнего блока и жим с различными отягощениями.

Так же была сформирована контрольная группа (КГ) юношей (10 человек), учащихся 11 классов той же школы. Контрольная группа не принимала участие в экспериментальных тренировках.

Метод миофасциографии – это инновационная, отечественная методика, успешно применяемая в работе центров кинезитерапии доктора Бубновского.

Данная методика относится к медицинской диагностике, и может быть использована для оценки общего функционального состояния мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

Существующие методики исследования опорно-двигательного аппарата (электромиографии, миотонометрии, реографии, плетизмографии, гистологических исследований мышц и др.) дают представление только об отдельных сторонах состояния костно-мышечного аппарата (электрической активности мышц, их упругости, кровенаполнении и др.), что совершенно недостаточно для кинезитерапии. Несмотря на нахождение в названиях большинства этих методов термина «функциональный», они не могут вполне удовлетворить кинезитерапию, поскольку предлагаемые методы, не отрицая их полезность и информативность, обладают некоторой односторонностью.

Техническим результатом метода миофасциографии является возможность более точного и более быстрого определения посегментарного функционального состояния отдельных участков опорно-двигательного аппарата пациента, а также возможность определения асимметрии функционального состояния симметричных участков его.

Авторы методики (д.б.н., проф. Бобков Г.А., к.м.н. Пермяков И.А., д.м.н., проф. Бубновский С.М.), измеряя электрокожную проводимость 24 биологически активных точек (БАТ), соотнесли ее с соответствующими сегментами позвоночного столба, производящими мышечную иннервацию [7, 9]. При мышечной работе происходит увеличение иннервации из соответствующих сегментов позвоночника, что приводит к изменению электрокожной проводимости БАТ (в рамках данной методики точки БАТ получили название – «аттракторы» - «привлекать», «притягивать»).

На основании этого делаются выводы об изменении функциональной активности мышц. Для оценки какой-либо конкретной мышцы (или группы мышц) рассматриваются показатели тех сегментов позвоночного столба, откуда происходит их иннервация. Данная диагностическая методика позволяет достоверно оценить тонус паравертебральной мускулатуры и предоставить результат в удобной визуальной форме.

Для выполнения упражнений, направленных на повышение тонуса паравертебральной мускулатуры; на улучшение кровотока и метаболических процессов; гармоничного развития мышц спины и плечевого пояса, были

выбраны блочные тренажеры, позволяющие выполнить следующие движения: тяга и жим на наклонной скамье [1, 2, 3].

Величина кинезитерапевтической нагрузки выбиралась исходя из методических рекомендаций д.м.н., проф. Бубновского М.С. [2]. Данные о начальной величине нагрузки при выполнении упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Индивидуальные стандарты мышечной константы перед началом педагогического эксперимента учащихся 11 классов (на 12 повторений)

Индивидуальные стандарты мышечной константы					
Масса тела	менее 45	45-55	56-65	66-75	более 75
Упражнения	Вес отягощения (в кг)				
Верхняя тяга	25	30	35	40	45
Нижняя тяга	30	35	40	50	55
Жим вперед-вверх	7	14	21	28	35
Жим лежа	20	25	30	35	40

Используя правила кинезитерапевтической тренировки, такие как: индивидуальный подход и постепенное увеличение тренировочного воздействия, с периодичностью 1 раз в 8 занятий, проводилось увеличение внешнего отягощения примерно на 1 кг. Занимающиеся должны были выполнить упражнение с данной нагрузкой, постепенно увеличивая число повторений в подходе в течении следующих 8 занятий – с 8 до 12 раз.

Значения тренировочной нагрузки на момент окончания педагогического эксперимента представлены в таблице 2. На рисунке 1 представлена типичная миофасциограмма, характерная для занимающихся в экспериментальной группе. Красная линия графика показывает функциональную активность мышц (в том числе и паравертебральных) до начала проведения эксперимента. Зеленая линия графика показывает функциональную активность мышц (в том числе и паравертебральных) после завершения эксперимента.

Таблица 2 – Средние величины внешних отягощений в конце педагогического эксперимента учащихся 11 классов (на 12 повторений)

Данные после завершения эксперимента					
Масса тела	менее 45	45-55	56-65	66-75	более 75
Упражнения	Вес отягощения (в кг)				
Верхняя тяга	30	35	40	45	50
Нижняя тяга	35	40	45	55	60
Жим вперед-вверх	12	19	26	33	40
Жим лежа	25	30	35	40	45

На оси ОХ посегментарно расписан позвоночный столб для удобства локализации. Как наглядно показано на графике миофасциографического исследования – налицо повышение функциональной активности скелетной мускулатуры (в том числе и паравертебральной) в грудном отделе позвоночного столба (Th I – Th IX).

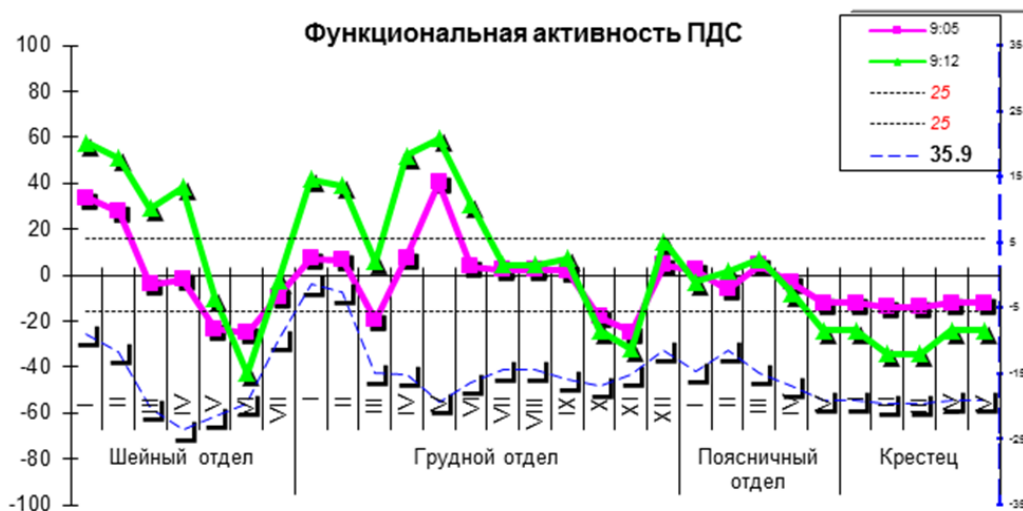


Рисунок 1 – График миофасциографического исследования, характерный для экспериментальной группы (ЭГ)

В результате выполнения силовых упражнений на тренажерах с кинезитерапевтической нагрузкой вовлекается в работу паравертебральная мускулатура, что способствует улучшению кровоснабжения, усилению метаболических процессов, нормализуется питание в межпозвоночных дисках. Необходимо отметить, что силовые кинезитерапевтические тренировки оказывают профилактическое воздействие именно на причину заболевания.

Благодаря этому в работающих мышцах усиливаются кровоток, метаболические процессы, процессы оксигенитации. При постоянном и планомерном тренировочном воздействии происходит оптимизация кровотока в микроциркуляторном русле, усиление процессов окислительного фосфорилирования.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что рассмотренный в работе комплекс кинезитерапевтических упражнений, обладает профилактическим воздействием, способным предотвратить возникновение остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночного столба у юношей 16-18 лет.

Данная методика проведения силовой тренировки в рамках кинезитерапевтических занятий может быть рекомендована к использованию учителями физической культуры при проведении школьных уроков и инструкторами ЛФК и кинезитерапии.

Список литературы

1. Бобков, Г.А. Инновационный метод количественного определения и коррекции функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов / Г.А. Бобков, И.А. Пермяков, О.Ю. Морозов, О.Ю. Надинский, В.В. Матов, С.Е. Назаров, И.Г. Бобков // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 48-53.
2. Бубновский, С.М. Профилактика заболеваний костно-мышечной системы у школьников средствами кинезитерапии / С.М. Бубновский. Диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук // ФГУ "Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии". – Москва, 2007.
3. Влияние статических упражнений с прогибом на тонус скелетной мускулатуры при занятиях оздоровительной физической культурой с женщинами среднего возраста 30-40 лет / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, А.С. Махов, С.В. Клименко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 51-57.
4. Гусаров, А.В. Полиатлон как средство профилактики нарушений осанки учащихся 10-12 лет / А.В. Гусаров, Н.Е. Ерешко, С.В. Клименко // Материалы XIV Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием. – Тюмень, 2016. – С. 279-282.
5. Клименко С.В., Барсукова О.Н. Специальные методики адаптивной физической культуры для коррекции поведения детей с РАС. В сборнике: Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, посвященной 95-летию создания образовательного учреждения. В двух томах. – Смоленск, 2025. – С. 263-266.
6. Лепешев Е.В., Клименко С.В. Адаптивная физическая культура как инструмент социальной интеграции и личностного развития людей с ограниченными возможностями здоровья / В сборнике: Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, посвященной 95-летию создания образовательного учреждения. В 2-х томах. – Смоленск, 2025. – С. 14-18.
7. Метод миофасциографии, его применение в области спорта и физической культуры различной направленности (оздоровительной, лечебно-восстановительной, адаптивной) / А. В. Гусаров, Н. Е. Ерешко, С. В. Клименко [и др.] // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 5 (19). – С. 20-27. – EDN UQMBGL.
8. Оценка физической работоспособности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в армспорте / С.В. Клименко, М.В. Зверев // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XXI Международной научной конференции, посвященной 80-летию Великой Победы. – Белгород, 2025. – С. 228-232.

9. Пермяков, И. А. Изучение дополнительных возможностей электропунктурной диагностики в студенческом спорте / И. А. Пермяков, В.Н. Симонов, С. В. Клименко // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития, Москва, 28 июня 2022 года. – Москва: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2022. – С. 247-250. – EDN ENGTFX.

УДК 796.077.5:316.628(476)

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ГТО: КАК МОТИВИРОВАТЬ ПОДРОСТКОВ И ПРИВИТЬ ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.И. Конон

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь*

Аннотация. Статья раскрывает социокультурный ресурс комплекса ГТО сквозь призму государственной стратегии Беларуси, направленной на оздоровление нации. Особое внимание уделено проблеме снижения мотивации у подростков к занятиям физической культурой. Опираясь на данные о психофизиологии учащихся 5–9 классов: круговая тренировка и подвижные игры готовят к нормативам ГТО эффективнее стандартных подходов. Представлены практические рекомендации для учителей физической культуры.

Ключевые слова: ГТО, здоровый образ жизни, мотивация подростков, круговая тренировка, подвижные игры, физическое воспитание, социокультурный потенциал.

В современной Беларуси забота о здоровье граждан выведена в разряд государственных приоритетов. Власти делают ставку на вовлечение людей всех возрастов в спорт и физкультуру, причем не декларативно, а через конкретные механизмы. Ключевую роль в проведении этой политики играет школа. Восстанавливаются лучшие спортивные традиции, существовавшие в СССР, в том числе комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На современном этапе роль образования в оздоровлении отдельного человека и нации в целом определяется необходимостью подготовки физически и психически здорового гражданина, способного быть успешным в сложном обществе. Воспитание привычки к ЗОЖ у школьников невозможно без трех составляющих: опоры на возрастную психологию, выстроенной системы физвоспитания и особых педагогических приемов. Именно такую системную

работу и обеспечивает современный комплекс ГТО, выходя далеко за рамки простой сдачи нормативов.

Современный комплекс ГТО – это не просто набор нормативов для получения значка. Это система, которая направлена на формирование культуры здорового образа жизни, приобщение к физической культуре и спорту, воспитание устойчивой потребности в регулярных занятиях.

Мы все стремимся к интересной и полноценной жизни: найти свое место в социуме, реализоваться в профессии, участвовать в общественной, семейной и досуговой деятельности. Но без крепкого здоровья и позитивного отношения к миру достичь успеха непросто. Именно ведение здорового образа жизни становится важнейшей предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности и достижения активного долголетия.

Самая главная проблема – недостаточный интерес и слабая мотивация обучающихся основного звена к занятиям физической культурой.

Большая часть подростков, проводят большую часть дня в статичном положении за партой или компьютером, не хотят увеличивать двигательную активность. И уже интерес к урокам физкультуры у них, как правило, снижается по сравнению с младшими школьниками.

Подростковый возраст связан с серьезными физиологическими и психологическими изменениями. Ребенок начинает стесняться своего меняющегося тела, быстрее устает, чаще раздражается. При этом именно этот возраст открывает огромные возможности для развития практически всех физических качеств – важно лишь найти правильные средства мотивации.

Организация занятий с подростками сопряжена с рядом трудностей. В этом возрасте ребенок – уже не просто наблюдатель, а непосредственный участник реальной жизни, но считать его взрослым в миниатюре ошибочно. Структура личности и организма еще чрезвычайно своеобразна. С началом полового созревания исчезает прежняя гармония: дисгармония тела, функций, мыслей и переживаний резко меняет подростка в глазах окружающих.

Возникает интерес к физическому «Я», подкрепленный заметными внешними изменениями. Это не только привлекает внимание, но и вызывает тревогу, необоснованное чувство беспокойства. Одновременно усиливается потребность в физическом удовлетворении – сладостях, еде, а также появляется новая забота об укреплении здоровья, увлечение атлетикой и спортом.

Внешние перемены стирают различия между подростком и взрослым, возвышая его в собственных глазах. Появляется интерес к социальному «Я». Подросток становится крайне чувствительным к оценкам своей личности. Самолюбие, гордость, порой тщеславие приобретают болезненные формы, а самооценка часто бывает завышенной. Признание общественного авторитета и подчинение дисциплине, особенно взрослым, становятся невыносимыми. Сначала глухо, а затем открыто проявляется протест против ограничения свободы.

Формирование органов и систем происходит неравномерно: одни развиваются раньше, другие позже. Движения и физические упражнения

оказывают огромное влияние на развитие ребенка. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствует все системы организма, повышает работоспособность.

В этом возрасте учащиеся сильно различаются по уровню физической подготовленности. Необходимо тщательно изучать способности к освоению движений, учитывать уровень относительной силы, строго соблюдать медицинские рекомендации. Особого внимания требует состояние девочек, у многих из которых только устанавливается менструальный цикл, что может сопровождаться раздражительностью, тошнотой, головокружениями.

У мальчиков наблюдается ускоренный рост мышечной силы и выносливости при снижении ловкости и быстроты. У девочек растут абсолютная сила (относительная стабилизируется) и выносливость, но развитие ловкости и быстроты также приостанавливается. Уровень гибкости у тех и других остается достаточно высоким. Именно в этот период подросток может либо «сделать скачок вперед», либо «шаг назад» в развитии физических качеств.

Знакомить подростков с принципами системы ГТО необходимо постепенно, объясняя воздействие всех ее элементов на растущий организм. Нормы ГТО могут сдавать учащиеся основной медицинской группы, однако многие дети из подготовительной группы способны выполнять упрощенные элементы и отдельные виды упражнений при отсутствии противопоказаний. Такие ученики охотно участвуют в спортивных праздниках, помогают

Целенаправленное использование комплекса ГТО на уроках и во внеурочной деятельности позволяет не только повысить мотивацию учащихся, но и способствует гармоничному физическому развитию. Одним из наиболее эффективных методов для развития физических качеств подростков признана круговая тренировка.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, включающая серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений.

В условиях школы с одним спортивным залом этот метод помогает увеличить плотность урока. Он сочетает избирательное и комплексное воздействие, строго упорядоченную и вариативную нагрузку. Основу составляет работа «по станциям», когда класс делится на группы, и каждая получает свой маршрут с описанием упражнений. Учитель координирует и контролирует действия команд.

При разработке таких уроков обязательно учитывается состояние здоровья учащихся и медицинские рекомендации. Группы получают карточки с заданиями, соответствующими уровню подготовленности, медицинской группе и самочувствию (в начале урока проверяется пульс). Важное место занимает дозировка нагрузки. На первом занятии учащиеся выполняют максимальное количество повторений за определенное время, а оптимальная нагрузка составляет половину от этого максимума. Через 3–6 недель дозировка

уточняется. Контроль пульса между сериями позволяет отслеживать реакцию организма.

Круговая тренировка дает возможность учащимся самостоятельно приобретать знания и формировать физические качества. Комплексы упражнений составляются с учетом физической подготовленности класса, полового состава и возраста. Строго соблюдается последовательность переходов от одной станции к другой и интервалы между кругами. Комплексы не являются простой суммой упражнений – это взаимосвязанная совокупность, дающая тренировочный эффект, недостижимый при использовании каждого упражнения по отдельности.

Ни одно физическое качество не существует в чистом виде, поэтому взаимосвязь силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на занятиях круговой тренировки очень тесна. Метод обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, а также на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества, но главным образом – силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.

Опыт показывает, что такие занятия трудны в организации, но они более эмоциональны и разносторонне влияют на организм детей. По отзывам самих подростков, круговая тренировка делает урок физкультуры интереснее, время пролетает «на одном дыхании». Круговая тренировка оптимально готовит ученика к выполнению нормативов ГТО, развивая все необходимые физические качества.

Среди многообразия средств физического воспитания особое место принадлежит играм и соревновательным упражнениям. Их значение выходит далеко за рамки традиционного понимания. Особая ценность подвижных игр – в возможности одновременного воздействия на двигательную и психическую сферу личности. Ответственный характер двигательных реакций и необходимость выбора правильного поведения в меняющихся условиях игры задействуют механизмы сознания в процессах контроля и регуляции. В результате совершенствуется протекание нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, способствует формированию активности, настойчивости, решительности, коллективизма. Игры содействуют нравственному воспитанию: уважению к сопернику, чувству товарищества, честности в спортивной борьбе, стремлению к совершенствованию ради команды.

Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение развивает «школу» движений – бег, метание, прыжки. Эти навыки под влиянием игровых условий превращаются в умения, расширяющие возможности в самых разных сочетаниях. Через игры развиваются быстрота, сила, выносливость, ловкость, а также уровень восприятия и реагирования – качества, важные в повседневной жизни. Одновременно развиваются способности к анализу и принятию решений, то есть оперативность мышления.

Оздоровительное значение игр также велико. Активная игровая деятельность сопровождается положительными эмоциями, что само по себе чрезвычайно ценно. Нагрузка дозируется не только учителем, но и самими учащимися.

Систематические занятия играми укрепляют здоровье, соответствуют запросам растущего организма, совершенствуют деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и костной систем.

Командные игры – наиболее эффективное средство для развития качеств, закрепления навыков и воспитания коллективизма. Вывод очевиден: подвижные игры и соревновательные упражнения – действенное средство воспитания, развития и поддержания психической и физической сторон личности ребенка. Учащиеся, успешно освоившие различные виды игр, как правило, легко выполняют нормы ГТО и достигают высоких результатов.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде способствует снижению уровня заболеваний и помогает воспитать крепкое, здоровое поколение. При этом важно помнить: забота о собственном здоровье – это прежде всего обязанность каждого из нас перед самим собой.

Система ГТО способна «встряхнуть» общество, в котором люди отвыкли от движения. А движение – одна из базовых физиологических потребностей человека. Преимущества ГТО – простота, доступность, соответствие возрастным особенностям, нацеленность на результат. Возрождение комплекса ГТО, задуманного еще в 1930-е годы как физкультурно-оздоровительная система, – верный шаг на пути к здоровой нации.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2012. – 240 с.
2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
3. О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З (с изм. и доп.) [Электронный ресурс]. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=N11400125> (дата обращения: 20.05.2026).
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.
5. Шаулин, В. Н. Комплекс ГТО в системе физического воспитания школьников / В. Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 3. – С. 2–7.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ГИРЕВОГО СПОРТА В КАЧЕСТВЕ МЕТОДА ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО

А.В. Кочнев, Д.С. Лехов, Е.А. Елисеева

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,
г. Архангельск*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние медико-биологических аспектов применения методов гиревого спорта для улучшения показателей выносливости граждан, занимающихся подготовкой к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»; приведен анализ обзора научной литературы, связанной с исследованиями влияния гиревого спорта на функции организма.

Ключевые слова: гиревой спорт, физические упражнения.

Характерным этапом развития ФК в РФ стала популяризация и масштабирование ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО); одним из ключевых испытаний комплекса ГТО является проверка силовой выносливости [1, 6].

В данных условиях поиск эффективных и доступных методов тренировки становится довольно актуальным. Распространенность и статистика. В первую очередь стоит упомянуть о значительной распространенности гиревого спорта в России, по данным ВФГС в России выделяет следующие регионы, являющиеся лидерами по подготовке спортсменов с высокими достижениями в гиревом спорте: Омская, Тюменская, Челябинская, Калужская области, а также Санкт-Петербург. Согласно открытой статистике, предоставленной Министерством спорта на 2023 год гиревым спортом занимаются более 200 тысяч человек [2].

Гиревой спорт (ГС) является системой физических упражнений, сочетающей в себе не только силовую нагрузку, но и аэробную. Учитывая существующие исследования, можно сказать, что циклические нагрузки при работе с гирями влияют на следующие показатели организма: увеличивают ударный объем сердца, способствуют гипертрофии медленных мышечных волокон и оптимизируют капилляризацию скелетной мускулатуры. Гиревой спорт представляет из себя уникальный формат силовых нагрузок с циклическими повторами, из этого уже вытекает тот факт, что гиревой спорт развивает не только мышечную силу, но и выносливость. В статьях, рассматривающих медико-биологическую направленность, например исследования Абрамова С. В. и Кузнецова А. С. выделяют следующее: гиревой спорт является своеобразным «силовым марафоном», развивает дыхательную и кровеносную системы организма: при нагрузках протяженностью 10 минут заставляют организм переходить в смешанный аэробно-анаэробный режим,

стабилизируя ЧСС на уровне примерно 180 уд/мин. Тихонов В.В. в своей работе уделяет внимание рациональности движений и технике выполнения: в работах указывается, что результаты при выполнении упражнений по большей части могут зависеть от использования рычагов организма и инерции движений [7].

Цель исследования. Обосновать эффективность и целесообразность применения упражнений гиревого спорта в качестве метода подготовки к выполнению нормативов ГТО.

Для реализации установленной цели прибегли к теоретическому анализу и обобщению существующих данных научной литературы, также использовались материалы рецензируемых баз данных РИНЦ. Поиск материалов для последующего анализа осуществлялся путем поиска по запросам, связанным с соответствующим данной статье темам.

Результаты анализа исследований. Специфика гиревого спорта заключается в циклическом повторении при параллельном включении силовых нагрузок: с медико-биологической точки зрения подобные нагрузки способствуют включению аэробно-анаэробного типа энергообеспечения, это в свою очередь взаимосвязано непосредственно с требованиями большинства силовых нормативов в комплексе ГТО.

Регулярные тренировки с гирями способствуют явной адаптации мышечной конструкции. Умеренные нагрузки способствуют гипертрофии медленных мышечных волокон, повышению концентрации кислородсвязывающего белка миоглобина, увеличению плотности капиллярного русла в скелетных мышцах. В совокупности это увеличивает порог анаэробного обмена в организме, что уже в свою очередь позволяет увеличить время выполнения упражнений без снижения эффективности.

Помимо этого, циклические повторения с гирей приводит к кардиореспираторной адаптации: при выполнении упражнения активизируются механизмы венозного возврата крови к сердцу, что уже в свою очередь влечет за собой увеличение ударного объема левого желудочка сердца. Исследованиями спортивных врачей и физиологов подтверждается информация о росте максимального потребления кислорода и жизненной емкости легких при регулярных занятиях с применением гирь, это уже в свою очередь подтверждает факт о росте функциональных резервов человеческого организма [4, 5, 8]. В совокупности эти факторы имеют весомое подспорье для выполнения разносторонних нормативов комплекса ГТО.

Существующие исследования касательно упражнений с применением гирь обосновывают их использование в целях развития силовой выносливости и оптимизации механизмов энергообеспечения при длительной силовой нагрузке за счет адаптивных изменений дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем организма; все это позволяет рекомендовать упражнения с применением гирь в качестве базового элемента курса подготовки к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Заключение. Гиревой спорт представляет из себя многофункциональный комплекс, развивающий как силовые качества, так и выносливость организма спортсмена. Научными работами и практическими наблюдениями подтверждается тот факт, что при грамотном планировании нагрузок во время тренировочного процесса, соблюдении отработанных техник гиревой спорт становится эффективным методом общего развития организма, благоприятно влияя на кардиореспираторную, опорно-двигательную системы организма.

Список литературы

1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал ГТО. – URL: www.gto.ru (дата обращения: 01.03.2025).
2. Сводный отчет по форме № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2023 год [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL: www.minsport.gov.ru (дата обращения: 01.03.2025).
3. Абрамов, С. В. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы гиревиков в соревновательном периоде / С. В. Абрамов, А. С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2 (19). – С. 8–13. – Текст : непосредственный.
4. Бондарь, Н. В. Физиологические основы развития выносливости у студентов / Н. В. Бондарь // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 14-16.
5. Воротынцев, А. И. Биомеханика и физиология гиревого спорта / А. И. Воротынцев // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 34-38.
6. Комплекс ГТО: теория и методика внедрения: учеб. пособие / С. И. Матвеев, А. П. Петров и др. – М.: Советский спорт, 2020. – 145 с.
7. Тихонов, В. В. Гиревой спорт: учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – 120 с.
8. Якимович, В. С. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы при циклических силовых нагрузках / В. С. Якимович, Е. А. Козлов // Кардиология в спорте. – 2023. – № 1. – С. 45-49.

БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО: МАРКЕРЫ, ИНТЕРПРЕТАЦИЯ, ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Д.А. Кубекова, И.В. Жафярова

Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева

Аннотация. Работа посвящена проблеме объективной оценки функциональной готовности человека к выполнению тестовых упражнений в рамках ВФСК ГТО. Показано, что традиционные педагогические методы контроля не всегда позволяют своевременно обнаружить начальные формы дезадаптации. В качестве дополнения предлагается использовать панель биохимических показателей: лактат, креатинкиназу, мочевины и кортизол. Приведены пороговые значения каждого маркера для возрастной категории 18–29 лет. Сделан вывод о необходимости внедрения биохимического мониторинга в систему подготовки к нормативам ГТО на регулярной основе.

Ключевые слова: биохимия, ГТО, лактат, креатинкиназа, мочевина, кортизол, адаптация, физическая нагрузка, мониторинг, экспресс-диагностика.

Введение. Современное состояние массовой физической культуры в России характеризуется активным возрождением комплекса ГТО, который охватывает все возрастные группы – от дошкольников до пожилых людей. Однако на практике подготовка к сдаче нормативов чаще всего строится на основе усреднённых программ без учёта индивидуальных реакций организма. Особенно это касается лиц молодого возраста (студенчества), которые составляют самую активную часть тестируемых. Существующая система контроля ограничивается хронометражем, подсчётом повторений и антропометрией, тогда как биохимические сдвиги остаются вне поля зрения.

В то же время хорошо известно, что любые физические упражнения вызывают мобилизацию энергетических субстратов, изменение кислотно-щелочного равновесия, временное повреждение клеточных мембран и перестройку гормонального фона. В спорте высших достижений лабораторное сопровождение является обязательным. В массовом физкультурном движении, к которому относится ГТО, такая практика отсутствует. Настоящая статья призвана восполнить этот пробел и предложить минимальный, но достаточный набор биохимических тестов для оценки текущего состояния занимающихся.

Цель исследования. Определить перечень объективных лабораторных показателей, которые могут быть использованы для рутинного контроля подготовки к выполнению нормативов ГТО в возрастной группе 18–29 лет, и сформулировать практические алгоритмы их применения с учётом доступности оборудования и стоимости анализов.

Организация и методы исследования. Работа выполнена как аналитический обзор. Поиск публикаций осуществлялся в открытых базах данных (eLibrary, PubMed, Google Scholar) за десятилетний период (2015–2025). Отбирались работы, содержащие количественные данные по концентрации лактата, активности креатинкиназы, уровню мочевины и кортизола у здоровых лиц 18–29 лет в ответ на стандартные физические нагрузки, аналогичные нормативам ГТО (бег, прыжки, подтягивания, наклоны). Дополнительно анализировались методические руководства и обзоры, посвящённые биохимическому контролю в любительском спорте и физкультурно-оздоровительной практике. Из общего массива (около 90 источников) были отобраны 15 наиболее релевантных работ, результаты которых легли в основу настоящей статьи.

Результаты исследования. Анализ литературы позволил выделить четыре основных биохимических параметра, каждый из которых отражает определённую сторону адаптационного процесса.

Лактат является классическим маркером гликолитической активности. При выполнении скоростно-силовых упражнений (бег на 100 м, челночный бег, прыжки) концентрация лактата в капиллярной крови возрастает пропорционально интенсивности работы. У лиц с низкой тренированностью значения могут превышать 10 ммоль/л, а восстановление до исходного уровня занимает более 30 минут. У регулярно занимающихся пик лактата не превышает 6–8 ммоль/л, а возврат к норме происходит за 10–15 минут. На основании этих данных предлагается следующий критерий: если через 5 минут после выполнения взрывного норматива уровень лактата остаётся выше 8 ммоль/л и сопровождается выраженной одышкой, следует снизить интенсивность на последующих занятиях.

Креатинкиназа (КК) служит индикатором микротравм мышечных волокон. Её активность возрастает с отсрочкой на 24–48 часов, достигая максимума к концу первых суток. Особенно выражен подъём КК при упражнениях с эксцентрическим режимом, к которым относятся подтягивания (отрицательная фаза) и удержание туловища в висе. В популяции молодых здоровых людей фоновый уровень КК варьирует в широких пределах (от 50 до 300 Ед/л), но прирост более чем в 3 раза от исходной величины указывает на неадекватно большую нагрузку и требует увеличения интервалов отдыха. Для практических целей рекомендуется определять КК перед началом тренировочного цикла (индивидуальная норма) и через 24 часа после наиболее интенсивной сессии. Если постнагрузочный показатель превышает 1000 Ед/л или в 4 раза исходный уровень, следует сделать перерыв на 2–3 дня.

Мочевина является интегральным продуктом белкового катаболизма. Утром натощак в сыворотке крови её концентрация у здоровых лиц находится в диапазоне 3,5–6,5 ммоль/л. Систематическое повышение этого показателя выше 8 ммоль/л на фоне регулярных тренировок говорит о том, что процессы разрушения тканевых белков доминируют над синтезом. Такое состояние часто наблюдается при перетренированности, недостатке белка в пище или дефиците

сна. В условиях центров тестирования ГТО доступными являются тест-полоски для определения мочевины в капиллярной крови (погрешность 10–15%), что достаточно для скрининга. Пороговым значением, требующим коррекции режима, считается уровень 8 ммоль/л и выше при двух последовательных измерениях с интервалом 1 неделя.

Кортизол отражает активность стресс-регулирующей системы. При остром воздействии нагрузки его концентрация возрастает, что является физиологической реакцией. Однако хронически повышенный или, напротив, сниженный уровень кортизола в покое сигнализирует о нарушении адаптации. Наиболее доступным для массового использования является анализ утренней слюны (неинвазивный забор). В норме у молодых людей концентрация кортизола в слюне натощак составляет 3–8 нг/мл. Если этот показатель выходит за пределы 2–10 нг/мл при отсутствии других причин (болезнь, стресс), это расценивается как лабораторный признак дизадаптации.

Помимо перечисленных маркеров, в последние годы активно обсуждается возможность использования альфа-амилазы слюны как маркера симпатической активации. Её преимуществами являются простота забора и быстрота реакции на нагрузку (изменения наступают уже через 5–10 минут). Однако референтные интервалы для лиц, готовящихся к ГТО, пока не разработаны, и этот метод требует дальнейших исследований.

Обсуждение. Предложенный набор из четырёх показателей (лактат, КК, мочевина, кортизол) не является исчерпывающим, но он минимально достаточен для практического сопровождения подготовки к нормативам ГТО. Все методы доступны в формате экспресс-диагностики: портативные лактатометры, тест-полоски для мочевины, наборы для оценки КК (сухие химия), тест-системы для кортизола слюны. Стоимость одного измерения варьирует от 50 до 300 рублей, что сопоставимо с ценой абонемента в фитнес-клуб.

Важно подчеркнуть, что биохимический контроль не заменяет, а дополняет педагогические методы. Результаты лабораторных тестов должны интерпретироваться совместно с данными о самочувствии, частоте сердечных сокращений и динамике физических показателей. При этом для лиц с низкой исходной подготовленностью даже однократное измерение лактата или мочевины может дать ценную информацию о допустимой интенсивности.

Ограничением предлагаемого подхода является отсутствие официально утверждённых норм для разных ступеней ГТО и половозрастных групп. В настоящее время авторы ведут работу по сбору эмпирических данных на базе Астраханского государственного университета. Предварительные результаты показывают, что у девушек 18–22 лет фоновый уровень креатинкиназы в среднем на 20–30% ниже, чем у юношей, но постнагрузочный подъём относительно исходного может быть более выраженным. Эти данные требуют дальнейшего накопления и статистической обработки.

Выводы. Таким образом, биохимический мониторинг является эффективным инструментом повышения безопасности и результативности

подготовки к сдаче нормативов ГТО. Наиболее информативными маркерами для использования в центрах тестирования и тренировочных группах признаны: лактат (оценка метаболического ответа на нагрузку), креатинкиназа (контроль восстановления после эксцентрических упражнений), мочевины (интегральный маркер катаболизма) и кортизол (показатель стресс-реакции). Рекомендуется внедрение трёхуровневой системы: базовый уровень (мочевина 1 раз в месяц), расширенный (добавление лактата после ключевых нормативов) и полный (включение КК и кортизола при переходе на следующую ступень или после длительного перерыва). Перспективными направлениями являются неинвазивная диагностика по слюне и создание цифровых платформ для ведения индивидуальных биохимических профилей.

Список литературы

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2021. – 504 с.
2. Грачев И.П., Шаров А.С. Биохимический контроль в спорте: возможности и ограничения // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 23–26.
3. Кравцова Т.Ю., Лемешко В.Б., Панкова О.И., Семёнов А.Н. Метаболические маркеры тренированности у лиц молодого возраста // Спортивная медицина: наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 45–52.
4. Виноградова О.Л., Лысенко Е.А. Физиология и биохимия мышечной деятельности: практикум. – М.: Спорт, 2022. – 168 с.
5. Armstrong L.E., Casa D.J. Biochemical monitoring in sport and exercise // Journal of Athletic Training. – 2022. – Vol. 57, No. 6. – P. 555–567.
6. Виру А.А. (ред.) Методические рекомендации по биохимическому контролю в физкультурно-оздоровительной практике. – М.: Спорт, 2020. – 112 с.
7. Hallsworth K., Avery L. The role of metabolic biomarkers in exercise prescription // European Journal of Sport Science. – 2023. – Vol. 23, No. 8. – P. 1610–1620.
8. Смирнов П.А., Медведев Д.В., Голубева Т.Н., Петрова Е.И., Зуев И.А. Биохимические критерии адаптации к нагрузкам различной направленности // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2025. – № 1. – С. 32–39.

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК КОНЬКОВОГО СТИЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ У ЛЫЖНИКОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Н.В. Левченкова

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В современном лыжном спорте теоретически существует более пятидесяти различных вариантов передвижения на лыжах. Однако спортивная практика демонстрирует, что сильнейшие лыжники используют лишь ограниченное их число. Как правило, они отдают предпочтение наиболее скоростным способам передвижения, которые обеспечивают: максимальную скорость перемещения; оптимальную энергоэффективность; возможность поддержания высокой конкурентной скорости на дистанции.

Ключевые слова: коньковый ход, технические характеристики, лыжные хода.

Анализ специальной литературы показал, что одним из наиболее важных и нерешенных вопросов в технической подготовке лыжников-гонщиков младших разрядов является биомеханическое и экспериментальное обоснование структуры движений в различных лыжных ходах с целью выявления наиболее эффективных и экономичных для использования их в соревновательной деятельности.

Цель работы: определить наиболее эффективные и экономичные лыжные хода в коньковых способах передвижения лыжников-гонщиков различной квалификации.

Для решения поставленной цели были использованы следующие **методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы, беседа и анкетирование, контрольные испытания, педагогические наблюдения, анализ математической обработки материалов исследования.

В исследованиях приняли участие 30 лыжников различной квалификации: 10 лыжников – I спортивного разряда, 10 – II спортивного разряда и 10 – III спортивного разряда. Хорошо подготовленный равнинный участок трассы длиной 100 м лыжники проходили с соревновательной скоростью. Фиксировалось время прохождения всего участка трассы и 30-метрового отрезка, на котором измерялись количество циклов каждого хода. После прохождения каждого участка измерялась частота сердечных сокращений пальпаторно за 10 с.

Рассчитывались следующие параметры техники лыжных ходов: скорость цикла ($V_{Ц}$), темп ($T_{Ц}$), длина цикла ($S_{Ц}$), время цикла ($t_{Ц}$), скорость на отрезке (V).

Анализируя параметры техники коньковых лыжных ходов у спортсменов разной квалификации, можно отметить тенденцию изменчивости показателей в зависимости от того или иного лыжного хода. У лыжников I разряда меньшая скорость цикла установлена в попеременном двухшажном ходе. Длина цикла имеет большие величины в одновременном двухшажном и одношажном коньковых ходах и меньшие показатели – в попеременном коньковом ходе (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительные данные параметров техники коньковых лыжных ходов у лыжников-гонщиков I разряда

Статистич. показатели	V шага, м/с	Темп, цикл/с	S цикла, м	t цикла, с	ЧСС, уд/мин	ПС, усл.ед.
Полуконьковый						
\bar{X}	5,62	1,12	5,01	0,88	160	0,47
$\pm\sigma$ 1	0,35	0,04	0,20	0,06	5,5	0,05
Одновременный двухшажный коньковый						
\bar{X}	5,88	0,98	6,0	1,02	165	0,46
$\pm\sigma$ 2	0,28	0,03	0,78	0,08	5,7	0,03
Одновременный одношажный коньковый						
\bar{X}	5,61	0,93	6,03	1,07	170	0,50
$\pm\sigma$ 3	0,35	0,05	0,54	0,05	6,7	0,05
Попеременный коньковый						
\bar{X}	3,94	1,0	3,75	0,95	140	0,59
$\pm\sigma$ 4	0,18	0,02	0,15	0,08	5,2	0,06
P_{1-2}	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001		
P_{1-3}	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001		
P_{1-4}	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05		
P_{2-4}	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05		

Различия в длине цикла одновременных коньковых ходов в сравнении с полуконьковым и попеременным составляет в среднем 19,7 и 57,5% ($p < 0,001$), а отставание в скорости цикла в попеременном ходе в сравнении с другими составляет 42,1-49,2%. Наибольшие показатели темпа передвижения отмечены

в полуконьковом ходе, по сравнению с другими способами в пределах 14,2-20,4% ($p < 0,05$). Показатель времени цикла имеет меньшие величины в полуконьковом ходе.

По показателям ЧСС более экономичным является попеременный двухшажный коньковый ход (140 уд/мин) и менее экономичным – одновременный одношажный (170 уд/мин), затем двухшажный (165 уд/мин) и полуконьковый (160 уд/мин).

Результаты анализа параметров коньковых способов передвижения у лыжников II разряда представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные данные параметров техники коньковых лыжных ходов у лыжников-гонщиков II разряда

Статистич. показатели	V шага, м/с	Темп, цикл/с	S цикла, м	t цикла, с	ЧСС, уд/мин	ПС, усл.ед.
Полуконьковый						
\bar{X}	6,0	1,2	5,0	0,83	130	0,36
$\pm\sigma$ 1	0,51	0,01	0,28	0,05	4,0	0,04
Одновременный двухшажный коньковый						
\bar{X}	5,0	1,0	5,0	1,0	180	0,61
$\pm\sigma$ 2	0,20	0,05	0,31	0,03	7,1	0,09
Одновременный одношажный коньковый						
\bar{X}	6,0	1,16	5,17	1,5	180	0,51
$\pm\sigma$ 3	0,41	0,04	0,33	0,05	6,8	0,06
Попеременный коньковый						
\bar{X}	4,28	0,85	5,03	1,17	150	0,58
$\pm\sigma$ 4	0,24	0,04	0,28	0,04	5,5	0,04
P_{1-2}	<0,001	>0,05	0	>0,05		
P_{1-3}	0	<0,001	>0,05	<0,001		
P_{1-4}	<0,001	<0,001	>0,05	<0,001		
P_{2-4}	<0,001	<0,001	>0,05	<0,001		

В попеременном двухшажном коньковом ходе отмечена меньшая скорость в отличие от других ходов. Различия составляют 40,0% в сравнении с одновременным одношажным; 16,8% – в сравнении с двухшажным и 40,0% – с полуконьковым ходом.

Меньшие показатели цикла показателя отмечены в полуконьковом и одновременном двухшажном коньковых ходах. Затем следует попеременный и одновременный одношажный коньковый ход.

По показателям частоты сердечных сокращений у испытуемых на первом месте стоит попеременный, затем полуконьковый, одновременный двухшажный и одношажный коньковые ходы.

Сравнивая показатели техники коньковых способов передвижения у спортсменов III разряда, можно отметить аналогичную тенденцию изменения в показателях.

Большая скорость в анализируемых показателях отмечена в полуконьковом ходе 5,0 м/с, в остальных лыжных ходах 4,28 м/с. Наибольшая длина цикла наблюдалась в попеременном ходе - 5,03 м при наибольшем времени, затраченном за цикл (1,17 с). В остальных лыжных ходах меньший показатель в длине цикла отмечен в одновременном одношажном ходе.

Следует отметить, что меньшие показатели ЧСС отмечены при передвижении попеременным ходом – 150 уд/мин, большие величины ЧСС отмечены в одновременных коньковых ходах.

В результате исследований можно сделать следующие **выводы:**

– у лыжников-гонщиков I разряда по показателям параметров техники наиболее эффективными являются одновременный двухшажный и одношажный, а меньшие показатели ЧСС установлены при передвижении попеременным коньковым ходом. По пульсовой стоимости наиболее экономичным у перворазрядников является одновременный двухшажный коньковый ход;

– у лыжников-гонщиков II разряда по показателям техники наиболее эффективным является одновременный двухшажный коньковый ход, у спортсменов III разряда – попеременный коньковый и полуконьковый лыжные ходы.

По показателям ЧСС наиболее экономичными у спортсменов младших разрядов являются полуконьковый и попеременный ходы, это связано с недостаточным уровнем подготовленности и владением техникой коньковых лыжных ходов.

Список литературы

1. Баранов Л.С. Определение экономичности коньковых и классических способов передвижения на лыжах на равнинных участках трассы / Л.С. Баранов, И.В. Гущина, Л.Н. Корчевой // Физическая культура, спорт и туризм на Дальнем Востоке России: матер. межд. науч. конф. – Хабаровск, 2001. – С. 13-15.
2. Гурский А.В. Методические рекомендации по технике движения и методике совершенствования коньковых лыжных ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. – Смоленск: СГАФКС, 2020. – С. 95-96.
3. Кобзева Л.Ф. Особенности техники конькового и классического лыжных ходов / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта. – Смоленск, 2001. – С. 225-229.
4. Кобзева Л.Ф. Особенности динамики опорных реакций и угловых характеристик в коньковых ходах у лыжников-гонщиков при передвижении на подъеме / Л.Ф. Кобзева // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 89-95.
5. Раменская Т.И. Упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами / Т.И. Раменская // Специальная подготовка лыжника. – М., 2001. – С. 97-167.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ

Н.В. Левченкова, С.А. Потапов

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В соответствии с современными концепциями спортивной подготовки, подготовительный период годичного цикла продолжительностью 6-7 месяцев, выполняет ключевую функцию в формировании спортивной формы. Данный этап характеризуется выполнением 50-55% общего годового объема тренировочной нагрузки. Современные исследования свидетельствуют о достижении предельных значений параметров тренировочных воздействий (объем, интенсивность), что актуализирует проблему их рационального распределения в рамках тренировочного процесса.

Ключевые слова: подготовительный период, скоростно-силовой индекс.

В рамках настоящего исследования была разработана комплексная система оценки уровня подготовленности, включающая: тест повторных ускорений

как инструмент диагностики специальной выносливости; определение скоростно-силового индекса – ключевого параметра для технической подготовки, особенно в контексте применения коньковых способов передвижения.

В исследовании была сформирована группа из 16 лыжников 1 спортивного разряда, кандидаты и мастера спорта. Все участники эксперимента студенты СГУС специализации лыжные гонки.

Полученные данные позволяют разработать научно обоснованные рекомендации по; оптимизации распределения тренировочных нагрузок; Дифференциации средств специальной подготовки; Совершенствованию методики контроля подготовленности. Данное исследование вносит вклад в развитие теории и методики спортивной подготовки, предлагая, научно обоснованные решения актуальных проблем тренировочного процесса в лыжных гонках.

Анализ результатов теста 4x1000 м в начале и конце подготовительного периода показал, что результаты теста 4x1000 м у мужчин существенно возросли (таблица 1).

Установлено сокращение времени пробегания отрезка в каждом ускорении в конце подготовительного периода на 4-6%, по сравнению с началом. Уровень порога значимости составляет $p < 0,01$. Средний результат в беге на 1000 м снизился на 3,5% ($p < 0,01$). Разброс результатов в пробегании отрезка 1000 м в начале подготовительного периода равен 6 с, а в конце - 4 с.

Таблица 1 – Сравнительная оценка результатов теста повторных ускорений 4х1000 м в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков

Стат. показ.	1 круг		2 круг		3 круг		4 круг		X
	t,c	ЧСС	t,c	ЧСС	t,c	ЧСС	t,c	ЧСС	
Начало подготовительного периода									
X	3,19	168	3,17	172	3,14	176	3,12	176	3,16
$\pm\sigma$	0,081	7,81	0,077	23,61	0,098	9,11	0,132	10,16	0,081
$\pm m$	0,019	1,07	0,03	5,90	0,03	1,50	0,026	2,4	0,018
Конец подготовительного периода									
X	3,07	160	3,04	164	3,03	168	3,04	169	3,04
$\pm\sigma$	0,063	8,57	0,072	10,96	0,086	8,57	0,120	9,17	0,075
$\pm m$	0,017	1,48	0,020	2,31	0,024	1,49	0,033	2,10	0,021
P	<0,01	<0,05	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01

Проведённый анализ сердечно-сосудистой реакции спортсменов на повторные ускорения выявил отчетливую динамику частоты сердечных сокращений (ЧСС) в зависимости от этапа подготовительного периода. На начальном этапе подготовки отмечается прогрессирующее увеличение ЧСС от первого к третьему ускорению, что отражает процесс физиологической адаптации организма к нагрузке. В конце подготовительного периода зафиксирована противоположная тенденция – стабильное снижение значений ЧСС при выполнении от первого до четвертого ускорения.

Сравнительный анализ результатов тестирования выявил достоверное улучшение показателей специальной работоспособности. На завершающем этапе подготовки время выполнения теста повторных ускорений сократилось в среднем на 3,5% по сравнению с исходными значениями, что статистически подтверждает повышение уровня функциональной подготовленности лыжников-гонщиков. Полученные данные демонстрируют эффективность применяемой тренировочной методики, оптимизацию физиологических реакций организма на нагрузку в процессе адаптации и прогресс в развитии специальной выносливости.

Результаты в беге на 1000 м находятся в пределах модельных параметров. По данным А.В. Гурского, Л.Ф. Кобзевой (1988), модельные результаты могут быть в пределах 2,45-3,15 с.

Наблюдаемая динамика сердечного ритма демонстрирует значимые изменения в функциональном состоянии спортсменов. Среднее значение ЧСС в завершающей фазе подготовительного периода зафиксированы на уровне $165 \pm 1,5$ уд/мин, тогда как исходные показатели составляли 173 уд/мин. Установленное снижение сердечного ритма при стандартной нагрузке указывает на: совершенствование адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы, повышение функциональных резервов организма, улучшение экономичности работы кардиореспираторного аппарата.

Мониторинг тренировочных нагрузок выявил следующие параметры, что объем скоростной работы, составил 15-16% от общего объема тренировочной нагрузки. Суммарный объем циклической нагрузки составил к концу подготовительного периода 2624 км. Следовательно, такое распределение нагрузки для спортсменов старших разрядов является рациональным. Доказательством этому служат результаты в тесте 4x1000 м.

Рассматривая результаты индекса скоростно-силовой подготовки у лыжников-гонщиков, можно отметить, что средний результат к концу подготовительного периода повысился на 23,2% (таблица 2). Различие в показателях статистически достоверно на уровне порога значимости $p < 0,01$.

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы, объем скоростно-силовой подготовки у мужчин выполнен в подготовительном периоде достаточно в большом объеме. Спортсмены на первом и втором этапах тренировки для развития силы мышц ног и рук применяли тренажеры, отягощения и приспособления с использованием кругового метода тренировки. Среди показателей, характеризующих скоростно-силовую подготовку, важно отметить результат 10-кратного прыжка: произошло увеличение длины в конце подготовительного периода на 0,50 м ($p < 0,01$).

Можно заключить, что на результат бега на 1000 м повлиял и уровень спортивно-силовой подготовки, который к концу подготовительного периода, достоверно вырос по сравнению с исходными показателями.

Таблица 2 – Сравнительная оценка результатов скоростно-силовой подготовки (ССП) у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде

Стат. показат.	10-й прыжок, м	Индекс ССП в тесте 4x1000 м, усл.ед.				
		1 круг	2 круг	3 круг	4 круг	X
Начало подготовительного периода						
X	25,50	32,9	34,4	34,7	37,5	34,9
$\pm\sigma$	1,376	4,52	6,54	7,067	10,88	4,93
$\pm m$	0,097	1,17	1,69	1,89	2,91	1,23
Конец подготовительного периода						
X	26,00	47,50	45,64	46,50	44,00	46,00
$\pm\sigma$	1,672	10,81	10,61	12,01	12,71	8,32
$\pm m$	0,350	1,19	1,64	1,9	2,86	1,31
P	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	>0,05	<0,01

Мы провели анализ физической работоспособности с помощью пробы PWC170 в подготовительном периоде лыжников-гонщиков старших разрядов.

По данным, полученным при проведении теста PWC170, можно судить об уровне физической работоспособности лыжников-гонщиков (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели физической работоспособности лыжников-гонщиков старших разрядов

Статист. пок-ли	Начало подготовительного периода		Конец подготовительного периода	
	PWC ₁₇₀ , кг м/мин	МПК, мл/кг мин	PWC ₁₇₀ , кг м/мин	МПК, мл/кг мин
X	1419,9	63,25	1431,8	68,0
±σ	164,3	6,6	177,2	7,6
±m	9,7	3,9	104,2	4,5

По результатам наших исследований можно проследить, что наименьшая величина PWC₁₇₀ отмечена в начале подготовительного периода (X=1419,9 кг м/мин), а к концу подготовительного периода наблюдается тенденция повышения величины физической работоспособности (X = 1431,8 кг м/мин). Следовательно, уровень общей физической работоспособности возрастает, достигая наивысшей величины в конце подготовительного периода. Показатели МПК также изменяются, но эти изменения находятся на уровне недостоверных величин (p>0,05).

В результате проведенных исследований можно сделать следующие **заключения:**

- исследованиями установлено, что у лыжников-гонщиков произошло сокращение времени пробегания отрезка 1000 м в конце подготовительного периода, по сравнению с началом, на 3,5% (p<0,01). Снижение показателей в тесте 4x1000 м у лыжников-гонщиков в конце подготовительного периода, по сравнению с началом, свидетельствует о повышении уровня развития специальной выносливости;

- разброс результатов в пробегание отрезка 1000 м у лыжников-гонщиков в конце подготовительного периода снизился с 6 до 4 с.

Полученные данные показали, что к завершению подготовительного этапа частота сердечных сокращений (ЧСС) при преодолении дистанции 1000 м снизилась на 5% относительно начала периода. Это указывает на рост тренированности спортсменов.

Кроме того, выявлено, что величина скоростно-силового индекса у лыжников-гонщиков в конце подготовительного периода значительно увеличилась – на 24,8%. Данный факт подтверждает хороший уровень развития скоростно-силовых качеств и грамотное планирование объема тренировочной работы с применением тренажеров, вспомогательных средств и специально подготовительных упражнений в ходе подготовительного этапа.

Показатели общей физической работоспособности растут и достигают максимальных значений к окончанию подготовительного периода.

Список литературы

1. Грушин, А. А. Нормирование тренировочной нагрузки и ее интенсивности в годичном макроцикле / А. А. Грушин, С. В. Нагейкина, А. В. Лунина // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы V Всероссийской науч.-практ. Конференции тренеров по лыжным гонкам, 2020 г., г. Сочи. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – С. 67-78.
2. Гурский А.В. Моделирование двигательной деятельности в лыжных гонках: лекция / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 1988. – С. 26-30.
3. Гурский А.В. Скоростно-силовая подготовка в тренировке лыжника-гонщика на этапах многолетней подготовки / А.В. Гурский // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы VI Всероссийской науч.-практ. конференции (г. Сочи). Сочи: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2022. – С. 17-26.
4. Никитушкин, В.Г. Современные технологии в подготовке лыжников / В.Г. Никитушкин // Лыжный спорт. – М.: Терра-Спорт, 2019. – С. 34-41.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ВФСК «ГТО» В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ СПОРТ. ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

М.С. Лихачев, Д.Б. Закирова

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань*

Аннотация. На данный момент активно поднимается тема в формировании и развитии ценностных ориентиров у молодого поколения, с помощью спорта, через ГТО. Так как спорт помогает в самосовершенствовании, дисциплине, участвует в социализации, направляет за поддержанием здоровья тела и повышает командный дух, повышает коммуникативные навыки. Для этого исследования был проведен опрос на счет вовлеченности в комплекс ГТО и предложены новые идеи развития.

Ключевые слова: ГТО, физическая активность, ценностные ориентиры, патриотизм, спорт.

В настоящее время в России происходит значительная убыль интереса молодежи к физической активности, не добавляя в счет профессиональный спорт. Растет заинтересованность к цифровым технологиям, что неудивительно, ведь в настоящее время происходит рост в эру модернизации, за счет чего у молодого поколения со временем трансформируются ценностные

ориентиры на жизнь. В данной работе мы рассмотрим все возможные варианты исправления процесса.

Спорт в нашем мире играет незаменимую роль в воспитании подрастающего поколения [2]. Именно профессиональный спорт учит их дисциплине, ответственности, командному духу, закаляет характер и учит человека социализации. А внутренние ценности человека определяют его отношения к тренировочному процессу, насколько он готов отдаваться своему делу и каким трудом. Если же говорить об не профессиональных видах спорта, то есть физическая активность для поддержания здоровья тела, то таким времяпрепровождением достаточно мало кто занимается, и на это свои причины.

В данной работе будут разобраны уже имеющиеся опыты работы с молодым поколением в спорте для проработки ценностных ориентиров, а также будут предложены новые идеи совершенствования системы подготовки и учения. Целью станет именно решения задачи по увеличению заинтересованности молодого поколения в спорте через спорт, и поможет в этом всероссийский проект «ГТО» – готов к труду и обороне [1].

Начнем с того, что многие люди недооценивают реальную полезную значимость физической активности, и для этого был введен комплект специальных упражнений ГТО, а если быть точнее он был введен еще в СССР [4]. С целью поднятия патриотизма, обороноспособности и повышения уровня физической активности, как альтернатива профессиональному спорту. Оно давало формирование здорового и крепкого подрастающего поколения, повышения участия всех слоев населения в физической активности. И главное помощь к подготовке к военному делу. В начале комплект «ГТО» готов к труду и обороне состоял всего из одной ступени и 26 нормативов, без выбора дополнительных комплексов по разным видам спорта. Вскоре в состав нормативов вошел и теоретический блок знаний. Когда началась Великая Отечественная Война, комплекс «готов к труду и обороне» сыграл значимую роль в спортивной подготовке людей и умений многих навыков, таких как: маршевая, лыжная и стрелковая подготовка, метание гранат, плавание и преодоление различных препятствий [1]. В период послевоенного времени состав комплекса ГТО успевал только обновляться и совершенствоваться, добавляя в себя новые виды спортивной подготовки, новые возрастные категории, как для взрослых, так и для детей [5].

В настоящее время комплекс ГТО продолжает все также активно и активно развиваться. За него успешное выполнение нормативов есть золотой, серебряный, бронзовый значки ГТО, что дает людям дополнительную мотивацию, и в итоге хвалюбу за их старания. А также с целью популяризации, внедрению комплекса и успешной сдачи нормативов у подрастающего поколения, дают дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.

Для данной работы был проведен опрос, в котором участвовали более 100 человек, на тему их вовлеченности в знания и участия в комплексе ГТО, в основном опрошенные люди были на этапе обучения – «бакалавриат», то есть

совсем недавно поступили в ВУЗ, немного часть магистратуры и аспирантуры, а также треть родителей студентов [8]. Результаты получились такими (важным уточнением является, что учащиеся являются студентами спортивного ВУЗа):

1) Вы когда-нибудь участвовали в сдаче нормативов ГТО?

Среди них 44,6% участвовали по своему желанию, 24,1% не участвовали, 31,3% участвовали ради дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ, либо по просьбе педагога. Это вопрос показал не очень позитивную «динамику вовлеченности» студентов в нормативах ГТО, так как меньшая половина пробовала сдачу из своего интереса, а остальные не считают это нужным и возможно интересным. Стоит отметить, что дополнительные баллы при поступлении дают неплохой показатель.

2) На какой норматив вы сдали ГТО?

Среди них 55,4% на золотой значок, 17% на серебряный, 3,5% на бронзовый. Это говорит о том. Что комплект «готов к труду и обороне» рассчитан для большинства людей на легкую сдачу, и даже не профессиональный спорт, а обычная физическая активность может помочь сдать нормативы на высший уровень. Также не стоит забывать. Что студенты, учащиеся спортивного вуза, и среди них есть часть завершившиеся давно со спортом.

3) Занимаетесь/лись вы профессиональным спортом?

75,9% да, 24,1% нет, что говорит о части сдавших комплекс ГТО не являлись спортсменами.

4) Участвовали в сдаче нормативов ГТО ваши родители?

Среди них 63,4% нет, 36,6% да, достаточно близкая к половине часть населения могла позаимствовать такой опыт и интерес от своих родителей, что является положительным опытом в целях развития.

5) как часто вы занимаетесь спортом для поддержания здоровья тела? (занятия профессиональным спортом не считается)

Среди них 31,3% ежедневно, 25,9% 1-2 раза в неделю, 22,3% 3-5 раз в неделю, 14,3% несколько раз в месяц, и лишь 6,3% не занимается вообще. Этот вопрос показывает нам уровень стремления к занятиям физической активностью у населения, он достаточно высок, пускай несколько раз, но все занимаются, и этого дает им возможность сдать успешно нормативы ГТО.

Подводя выводы о данном вопросе [8], мы можем сказать, что большинство людей, а именно молодое поколение, уделяет в своей жизни время спорту. И через спортивную деятельность, а это можно сказать и опираясь на многие опыты и источники настоящего времени, что происходит закрепление и совершенствование таких социальных норм, как честность (в спорте, и в жизни), уважение (к сопернику, как и уважение к друзьям). Отношение человека к окружающему миру определяет его отношение к тренировочному процессу.

Комплекс ГТО – готов к труду и обороне, способен на мой взгляд и по результатам любой спортивной деятельности на молодое поколение [3], укреплять не только здоровье тела и духа, но и общее здоровье всей нации,

развивает и усиливает патриотизм, проявляет гражданскую ответственность, формирует поведение в социуме. Это может говорить и о стремлении к совершенствованию [7] самого себя, развивая дисциплину и упорство в каждом деле.

Но чтобы с точностью люди проявляли патриотизм. Считаю нужным введение дополнительной части сдачи нормативов ГТО – это знание истории появления и возрождение данного комплекса, известных истории людей чьи достижения должны помнить и чтить, а их стремление к результатам уважать. Молодое поколение должно знать все это, данные знания можно получить из уроков в школе или же, например: открытых форумах, площадок непосредственно на сдаче самих нормативов, в начале спрашиваю это в форме как бы игр. Такой подход позволял бы получить эти знания даже самым маленьким. В будущем это повлияет на значимое развитие молодежи.

Немаловажной частью к подготовке к ГТО или же самой сдаче нормативов является социализация в обществе и умение работать вместе, благодаря тому, что при сдаче вы встречаетесь с абсолютно новыми людьми и все это происходит в командах [7].

В целом, роль ГТО, в формировании ценностных ориентиров у молодого поколения велика, она воспитывает человека, делает его ответственным к своим действиям, помогает в социализации и укрепляет командный дух, и главное может повысить патриотическое воспитание и помогает формировать установки на здоровье [6], ведь для любой активности человек начинает следить даже за своим питанием, тем самым придерживаясь здорового образа жизни.

Список литературы

1. <https://www.gto.ru>
2. <https://mmamos.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihicheskoe-zdorove-cheloveka/>
3. <https://sogto.ru/articles/istoriya-gto/>
4. Библиотека + ГТО: территория роста: информационно-методический сборник / составители: Н. В. Верёвкина, Н. Н. Поветкина; ответственный за выпуск В. И. Белик; ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова». – Ставрополь, 2022. – 44 с.
5. <https://www.nounb.ru/virtualnye-vystavki/uchastniki-velikoj-otechestvennoj-vojny-v-iskusstve>
6. Бурякова, Н. С. Влияние занятий физической культурой на эмоционально-психологическое состояние / Н. С. Бурякова, Л. А. Трухачева // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы | Всероссийской науч.-практ. конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 года. – Екатеринбург, 2022. – С. 87-91.
7. Копылова, Н. Е. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / Н. Е. Копылова, С. И. Бочкарева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом

реализации национальных проектов: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием, Москва, 19-20 мая 2020 года / под научной редакцией Л. Б. Андрущенко, С. И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 546-550.

8. Опрос, использовавшийся для проведения исследования в статье, ссылка на опрос – <https://forms.gle/vVucUrawXy6KdqLK6>

УДК 796.011.3:004

ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УЧАСТИЮ В ГТО

*К.А. Матузова, А.В. Васильев, Е.Н. Васильева
Гатчинский государственный университет*

Аннотация. В статье рассматриваются современные цифровые инструменты повышения мотивации населения к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Проанализированы мобильные приложения, геймификация, социальные сети и платформы для отслеживания прогресса. Определены перспективы использования цифровых технологий для формирования ценности здорового образа жизни среди различных возрастных и социальных групп.

Ключевые слова: ГТО, цифровизация, мотивация, геймификация, здоровый образ жизни, мобильные приложения, социальная активность.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является важным инструментом формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации. Однако одной из ключевых проблем современного этапа развития комплекса остается недостаточный уровень мотивации различных возрастных и социальных групп к систематическому участию в выполнении нормативов. В условиях цифровой трансформации общества традиционные методы мотивации требуют дополнения современными технологическими решениями. Цифровые инструменты открывают новые возможности для повышения вовлеченности населения, создания персонализированных траекторий подготовки и формирования устойчивой потребности в регулярной физической активности. Исследования показывают, что физическое воспитание выступает эффективным средством повышения здоровья и работоспособности населения, что особенно актуально в контексте популяризации комплекса ГТО [12].

Цель исследования – проанализировать потенциал цифровых инструментов для повышения мотивации к участию в ГТО и разработать рекомендации по их эффективному использованию.

Организация и методы исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблемам мотивации и цифровизации в сфере физической культуры и спорта; изучение отечественного и зарубежного опыта использования цифровых технологий в массовом спорте; анализ функциональных возможностей существующих цифровых платформ и мобильных приложений, связанных с ГТО; систематизация и обобщение полученных данных. Теоретической основой исследования послужили труды отечественных ученых в области психолог и мотивации, педагогики физической культуры и цифровых технологий в спорте, а также работы, посвященные перспективам развития студенческого спорта и физического воспитания [11; 12].

Результаты исследования. Анализ современной цифровой среды выявил несколько ключевых направлений использования технологий для повышения мотивации к участию в ГТО. Одним из наиболее перспективных инструментов являются специализированные мобильные приложения для подготовки к сдаче нормативов. Такие приложения позволяют пользователям получать персонализированные планы тренировок с учетом возраста, уровня физической подготовки и целевых нормативов, отслеживать динамику результатов и прогресс в подготовке, получать видеоинструкции по правильной технике выполнения упражнений, а также участвовать в онлайн-соревнованиях и челленджах. Примером может служить официальное приложение «ГТО», которое предоставляет информацию о центрах тестирования, нормативах для различных возрастных ступеней, а также позволяет записываться на сдачу нормативов.

Важным направлением цифровизации является геймификация процесса подготовки. Использование игровых механик, таких как система достижений и бейджей за выполнение промежуточных целей, рейтинговые таблицы и лидерборды для создания здоровой конкурентной среды, виртуальные награды и бонусы за регулярность тренировок, квесты и миссии, связанные с подготовкой к конкретным нормативам, представляет собой мощный инструмент повышения вовлеченности. Геймификация особенно эффективна для молодежной аудитории, для которой цифровая среда является естественной частью повседневной жизни.

Социальные сети и онлайн-сообщества выполняют несколько важных функций в системе мотивации к участию в ГТО. Они способствуют созданию сообщества единомышленников для взаимной поддержки, предоставляют возможность делиться успехами и результатами, обеспечивают доступ к мотивирующему контенту, включая истории успеха, советы тренеров и полезные рекомендации, а также позволяют организовывать флешмобы и массовые акции в поддержку ГТО. Визуальный контент, такой как фотографии и видео с тренировок и церемоний награждения, способствует формированию положительного имиджа комплекса ГТО.

Платформы для онлайн-тренировок и вебинаров существенно расширяют доступность подготовки к сдаче нормативов. Они обеспечивают возможность

участия в live-трансляциях тренировок с профессиональными тренерами, предоставляют доступ к записям занятий для самостоятельной подготовки, организуют онлайн-консультации со специалистами по вопросам техники выполнения нормативов, а также проводят вебинары по правильному питанию, восстановлению и профилактике травм. Особенно актуально это для жителей удаленных населенных пунктов, где доступ к квалифицированным тренерам ограничен.

Интеграция с системами отслеживания физической активности представляет собой еще одно важное направление цифровизации. Современные фитнес-трекеры и умные часы позволяют автоматически фиксировать физическую активность в повседневной жизни, контролировать пульс, количество шагов, сожженные калории, синхронизировать данные с платформой ГТО и получать персонализированные рекомендации на основе объективных данных.

Современные цифровые решения обеспечивают возможность создания индивидуальных программ подготовки с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья, начального уровня физической подготовки, доступного времени для тренировок, имеющегося оборудования и инфраструктуры, а также личных предпочтений и интересов. Персонализация и адаптивные алгоритмы становятся ключевым фактором повышения эффективности подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Для образовательных учреждений разрабатываются специализированные цифровые платформы, которые интегрируют подготовку к ГТО в учебный процесс, позволяют учителям физической культуры отслеживать прогресс учащихся, автоматизируют учет результатов и формируют рейтинги классов и групп. Как отмечают исследователи, развитие студенческого спорта требует комплексного подхода и использования современных организационных механизмов, включая цифровые платформы [11].

Выводы. Цифровые инструменты обладают значительным потенциалом для повышения мотивации различных возрастных и социальных групп к участию в ГТО. Их использование позволяет сделать процесс подготовки более доступным, интересным и эффективным. Наиболее перспективными направлениями являются разработка специализированных мобильных приложений с функциями персонализации, внедрение элементов геймификации, создание активных онлайн-сообществ, интеграция с wearable-устройствами для отслеживания физической активности.

Для максимальной эффективности цифровые инструменты должны быть интуитивно понятными и удобными в использовании, предоставлять персонализированный контент и рекомендации, обеспечивать социальное взаимодействие и поддержку, регулярно обновляться с учетом потребностей пользователей и технологических трендов. Особое внимание следует уделить обеспечению цифровой доступности для различных категорий населения, включая жителей сельской местности и представителей старших возрастных групп, которые могут испытывать трудности с использованием цифровых

технологий. Интеграция цифровых инструментов в систему ГТО должна сопровождаться методическим сопровождением, обучением пользователей и постоянной оценкой эффективности применяемых решений.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 224 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2019. – 240 с.
3. Гуськов, С. И. Цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта / С. И. Гуськов, А. В. Черноиванов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 12–15.
4. Лубышева, Л. И. Формирование физической культуры личности: концептуальные основы, технологии реализации / Л. И. Лубышева. – М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. – 176 с.
5. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом в цифровую эпоху / под ред. В. А. Пономарева. – СПб.: Изд-во СПбГУПТД, 2021. – 198 с.
6. Официальный портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 10.04.2026).
7. Рыбаков, Д. В. Геймификация как инструмент повышения мотивации к занятиям физической культурой / Д. В. Рыбаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 45-48.
8. Цифровые технологии в физической культуре и спорте: монография / А. В. Ашмарин, С. Н. Попов, Е. В. Кузнецова и др. – М.: Спорт, 2022. – 312 с.
9. Васильев, А. В. Перспективы развития студенческого спорта в Ленинградской области / А. В. Васильев, Л. А. Смирнова // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник статей по материалам Всероссийской науч.-практ. конференции. – Йошкар-Ола, 2023. – С. 13–18.
10. Васильев, А. В. Физическое воспитание как средство повышения здоровья и работоспособности населения / К. Р. Байчева, А. В. Васильев // Экономика, управление и финансы: конкурентное развитие и инновационные подходы: сборник статей V Всероссийской науч.-практ. конференции. – 2023. – С. 24–28.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И БАЛАНСА У СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ 7–10 ЛЕТ

А.Н. Молоствов

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань*

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей развития координационных способностей и чувства баланса у дзюдоистов 7-10 лет на этапе начальной спортивной подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о значительном влиянии предложенной методики на повышение точности двигательных действий, снижение количества технических ошибок и улучшение пространственной ориентировки на татами.

Ключевые слова: дзюдо, координация, баланс, равновесие, физическая подготовка, координационные способности, начальная подготовка.

Введение. Дзюдо как вид борьбы предъявляет исключительно высокие требования к координационным способностям спортсмена. Успешность выполнения бросков, удержаний, защитных действий и переходных движений непосредственно зависят от умения точно направлять усилия, сохранять устойчивое положение тела в условиях активного противодействия соперника и быстро перестраивать двигательные действия в доли секунды. Особую значимость эти качества приобретают на этапе начальной подготовки, когда у детей 7-10 лет закладывается фундамент технико-тактического мастерства.

В дзюдо, где каждая встреча на татами характеризуется высокой вариативностью и ограничением времени, уровень развития координации и баланса становится одним из ключевых факторов, способствующих совершенствованию спортивного мастерства.

Возраст 7–10 лет соответствует фундаментальной стадии модели LTAD, где приоритетом является развитие ловкости, баланса и координации [6]. Вместе с тем анализ тренировочного процесса в группах начальной подготовки по дзюдо показывает, что развитию координации и баланса зачастую уделяется недостаточно внимания. Как отмечают исследователи, применение традиционных методов в тренировке юных дзюдоистов приводит к тому, что обучающиеся приобретают ограниченный арсенал двигательных навыков и не могут в полной мере применять технику в вариативных ситуациях [4]. В этой связи возникает необходимость в разработке и внедрении специализированных методик, направленных на развитие координационных способностей и чувства равновесия у дзюдоистов 7–10 лет.

Цель исследования – выявить и экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений, направленных

на совершенствование координации движений и статодинамической устойчивости борцов 7-10 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы по дзюдо «НУР» г. Казани в период с сентября 2025 г. по март 2026 г. В эксперименте приняли участие 24 спортсмена в возрасте 7–10 лет (средний возраст $8,7 \pm 1,1$ года), занимающиеся в группах начальной подготовки. Все обучающиеся были распределены на две группы: контрольную (КГ, $n=12$) и экспериментальную (ЭГ, $n=12$).

Тренировочный процесс в КГ осуществлялся по стандартной программе спортивной подготовки, предусматривающей общую физическую подготовку и освоение базовых технических действий в традиционном режиме. В ЭГ дополнительно к стандартной программе три раза в неделю (по 15–20 минут в конце основной части тренировки) внедрялся разработанный нами комплекс упражнений на развитие координации и баланса.

Для оценки эффективности методики использовались следующие упражнения: «Тест фламинго» (удержание равновесия на одной ноге на узкой опоре), челночный бег 3×10 м с изменением направления по звуковому сигналу, метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 м после выполнения кувырка вперед, а также усложненная проба Ромберга (стоя на одной ноге с закрытыми глазами с фиксацией времени удержания равновесия) [1]. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием t-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Различия считались статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Разработанный комплекс включал три блока упражнений, которые последовательно усложнялись по мере их освоения.

Первый блок составили упражнения на статическое равновесие, направленные на формирование устойчивости. Согласно В.Б. Шестакову, на этапе начальной подготовки дзюдоистов целесообразно развивать статическое и динамическое равновесие посредством упражнений на уменьшенной площади опоры [3]. В связи с этим рекомендованы: ходьба по гимнастической скамейке, передвижение по рейке шпагата, а также удержание стойки на одной ноге при варьировании положения рук и туловища.

Примером служит упражнение «ласточка на уменьшенной опоре», выполняемое из стойки на одной ноге (опора – гимнастическая скамейка), при котором вторая нога отводится назад, туловище наклоняется вперед до горизонтального положения, руки располагаются в стороны. Длительность фиксации позы составляет от 10 до 30 с. Усложнение достигается закрыванием глаз или выполнением медленных поворотов головой.

Другим эффективным упражнением данного блока является «удержание угла»: из положения сидя на полу с опорой на прямые руки сзади спортсмен поднимает прямые ноги на 30–40 см от поверхности и удерживает их в этом положении. Упражнение способствует развитию координации работы мышц кора. Второй блок включал упражнения на динамическое равновесие и вестибулярную устойчивость. Для совершенствования вестибулярной

устойчивости юных дзюдоистов рекомендуется применять различные кувырки с изменением положения рук и ног [3]. В нашей методике использовалось упражнение «кувырок с фиксацией»: выполнение кувырка вперед с последующей мгновенной фиксацией стойки на одной ноге и удержанием равновесия в течение 3–5 секунд. Вариантами являлись кувырок назад, два кувырка подряд, а также кувырок с поворотом на 180°. Другим упражнением стала «ходьба по линии с имитацией захватов» – перемещение по начерченной линии приставными шагами с одновременным выполнением движений руками, имитирующих захват кимоно соперника.

Третий блок составили игровые и парные упражнения, наиболее приближенные к соревновательной деятельности. Как показывают исследования В. Бильо и С. Скоттона, применение многостороннего (игрового) метода в тренировке детей 7–9 лет, занимающихся дзюдо, приводит к улучшению координационных способностей по сравнению с традиционным методом. Так, в экспериментальной группе, где 75% активности было представлено в форме целенаправленных игр, показатели «Теста фламинго» улучшились на 12,2%, а теста Харре – на 6,06% [4].

В нашей методике использовалась также игра «борьба в квадратах»: по сигналу тренера участники начинают выталкивать друг друга за пределы большого квадрата, передвигаясь на коленях или в низкой стойке. Запрещалось становиться на обе ноги и дотрагиваться до пола руками. Победитель определяется по количеству выталкиваний соперника за линию. Также применялось упражнение «бросок с выдохом»: партнеры имитируют вход в бросок с акцентом на сохранение собственной устойчивости, при этом фаза вдоха совпадает с подготовкой к движению, а сильный выдох – с началом броска.

До начала педагогического эксперимента достоверных различий между группами не наблюдалось ни по одному из показателей ($p > 0,05$). Спортсмены обеих групп демонстрировали средний и ниже среднего уровень развития координации и баланса, что характерно для детей 7–10 лет, начинающих заниматься единоборствами.

По результатам тренировочного периода в ЭГ были зафиксированы значительные положительные изменения. Время удержания равновесия в усложненной пробе Ромберга в экспериментальной группе увеличилось более чем в два раза – с 6,4 до 13,8 секунды, в то время как в контрольной группе прирост составил лишь 37,1% (с 6,2 до 8,5 секунды). Различия между группами после эксперимента оказались статистически значимыми ($p < 0,05$).

Наиболее характерные изменения зафиксированы в тесте на метание теннисного мяча после выполнения кувырка вперед. В ЭГ количество точных попаданий увеличилось с 2,0 до 4,0, что составило прирост 100%. В КГ аналогичный показатель увеличился лишь на 28,6%. Данный тест позволил оценить способность спортсмена к восстановлению пространственной ориентации и точности движений после вестибулярной нагрузки,

что моделирует ситуацию в борьбе, когда после падения или переворота нужно занять стойку для активных действий.

В тесте фламинго, предусматривающем фиксацию количества ошибок при удержании равновесия на узкой опоре, в экспериментальной группе зафиксировано улучшение результата на 44,9 процента: с 4,9 до 2,7 ошибки. В контрольной группе улучшение составило 18,8 процента, то есть с 4,8 до 3,9 ошибки.

В челночном беге 3×10 метров время выполнения в экспериментальной группе сократилось на 14,4 процента (с 9,7 до 8,3 секунды), тогда как в контрольной группе – на 6,1 процента (с 9,8 до 9,2 секунды).

Полученные данные во многом совпадают с результатами других исследователей. Так, О.В. Борисенко с соавторами установили, что применение модульной технологии развития координационных способностей у дзюдоистов 8–10 лет способствует улучшению пространственной ориентации, чувства темпа и ритма, а также способности сохранять равновесие [5]. В указанном исследовании время удержания баланса в экспериментальной группе возросло с 10,63 до 15,05 секунды при $p = 0,0221$ [5]. Н.П. Петрушкина с соавторами также подтверждают, что использование специализированных упражнений улучшает координационные способности спортсменов и снижает риск травматизма [2].

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы. Уровень развития координационных способностей и баланса у дзюдоистов 7–10 лет на этапе начальной подготовки является недостаточным для эффективного освоения базовой техники, что обуславливает необходимость совершенствования данных качеств с применением специальных средств.

В ходе исследования разработана методика, включающая три блока упражнений: на статическое равновесие, динамическое равновесие и вестибулярную устойчивость, а также игровые и парные упражнения. Наиболее эффективными для рассматриваемой возрастной группы оказались упражнения на уменьшенной площади опоры, кувырки с фиксацией позы и игровые задания в партере. Внедрение предложенного комплекса в тренировочный процесс позволило достоверно улучшить показатели статической и динамической устойчивости, точности движений после вестибулярных нагрузок, а также общей координации движений ($p < 0,05$).

Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка методики экспресс-оценки координационной готовности дзюдоистов непосредственно в условиях соревновательного поединка с использованием специализированных стабилметрических платформ.

Список литературы

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

2. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Петеркин Ф.У. Оптимизация координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу // Российский журнал физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15. – № 3. – С. 4–9.
3. Шестаков В.Б. Координационная подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста // Дзюдо: программа спортивной подготовки. – М., 2016.
4. Biglio D., Scotton C.G. Traditional and multilateral work in Judo at a young age. Influence on motor skills // SISMES - V National Congress. – Pavia, 2013. – Vol. 9 (suppl 1). – P. S2.
5. Борисенко О. В., Логинов С. И., Лубышева Л. И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии // ТиПФК. – 2015. – № 6. – С. 86-89.
6. Demiral Ş., Nazıroğlu M. Adaptation of the LTAD Model to the FUNdamental Stage in the FUNdamental Judo Training Program for Children Aged 6-9 // Mediterranean Journal of Sport Science. – 2025. – Vol. 8, № 2. – P. 344–361.

УДК 796.011

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К СТИМУЛИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В РОССИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ

В.В. Новокрещенов, Б.С. Бюркланд

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Аннотация. В статье представлен комплексный сравнительный анализ российской программы «Готов к труду и обороне» (ГТО) и её зарубежных аналогов в образовательной сфере. Рассматриваются методологические подходы, механизмы мотивации и инфраструктурное обеспечение систем физической подготовки в России, США, Германии, Финляндии и Китае. Выявлены ключевые различия и сходства, обоснованы направления оптимизации ГТО с учётом мирового опыта.

Ключевые слова: сравнительный анализ, физическая культура, программа ГТО, зарубежный опыт, мотивация школьников, физическая активность, национальные системы физической подготовки.

Введение. Физическая культура занимает принципиально важное место в структуре современного образования, выступая ключевым элементом формирования всесторонне развитой личности. Анализ отечественного и зарубежного опыта позволяет выявить эффективные организационно-педагогические условия, потенциальные риски и успешные стратегии, способствующие превращению нормативов из инструмента контроля в действенный стимул для регулярной физической активности детей.

Цель исследования – провести комплексный сравнительный анализ реализации российской программы ГТО и её зарубежных аналогов в образовательной сфере для выявления оптимальных моделей мотивации школьников.

Организация и методы исследования. Исследование базируется на сравнительно-историческом методе, анализе педагогической документации и обобщении данных специальной литературы. Проведён теоретический анализ отечественных и зарубежных источников по двум аспектам: преимущества и недостатки практикующихся систем оценки физической подготовки (российской программы ГТО и её зарубежных аналогов). На основании изученной информации применён метод сравнительного анализа.

Результаты исследования. Изучение и анализ российской и зарубежных нормативных систем физической подготовки позволили выявить как универсальные закономерности, так и культурно обусловленные особенности их реализации в глобальном образовательном пространстве.

В роли российской системы оценки физической подготовки выступает комплекс ГТО, введённый в СССР в 1931 году и сыгравший значительную роль в советской и российской педагогике. В настоящее время программа ГТО стала неотъемлемой частью образовательного процесса в школах и вузах России [2, 4].

Наиболее прямым аналогом российской программы ГТО является американская Президентская молодежная фитнес-программа (PYFP), направленная на улучшение физической подготовки школьников через образовательные учреждения. Среди европейских систем наиболее близка по содержанию немецкая программа «Sportabzeichen» (немецкий спортивный значок), реализуемая в школах и спортивных клубах [5, 8]. В Швеции и Финляндии существуют национальные системы значков, акцентирующие добровольность и личный прогресс. Китайская программа «Национальный стандарт физического здоровья учащихся» по своей структуре ближе к российской модели [1].

Сравнительный анализ позволил выделить несколько ключевых аспектов различий.

Методологические подходы. Российская модель (ГТО) базируется на жёсткой стандартизации испытаний, что обеспечивает объективность, но ограничивает учёт индивидуальных особенностей. В странах Европы и США преобладают адаптивные методы: в системе «FitnessGram» учитываются возраст, пол и антропометрические данные, а акцент делается на прогрессе ученика [9]. Китайский подход близок к российскому.

Механизмы мотивации. В России мотивация строится на сочетании знаков отличия и льгот при поступлении в вузы. Однако система слабо развивает внутреннюю заинтересованность в спорте. В Германии и Финляндии активно используются геймификация, добровольность и интеграция с цифровыми платформами, позволяющими отслеживать прогресс в реальном времени [5, 8].

Инфраструктурное обеспечение. В России многие школы испытывают дефицит оборудования. В Скандинавских странах спортивная инфраструктура интегрирована в общественные пространства. В Сингапуре тестирование проводится с использованием 3D-сканеров [2].

Культурно-исторический контекст. Российская система ГТО сохраняет связь с идеей коллективной ответственности за здоровье нации. В странах Запада доминирует индивидуалистический подход, где физическая активность рассматривается как элемент личного успеха и качества жизни [3].

Проведённый анализ показывает, что адаптация гибких методов оценки (по примеру финской и американской систем), внедрение цифровых платформ для персонализированного мониторинга и развитие инфраструктуры способны нивелировать текущие проблемы: дефицит материально-технической базы, неоднородность подготовки учащихся и низкую мотивацию. Ключевым условием успеха остаётся системная государственная поддержка, включающая финансирование программ переподготовки педагогов и включение ГТО в национальные стратегии.

Заключение. Проведённое исследование выявило, что ключевое отличие зарубежных аналогов от российской системы заключается в меньшей степени идеологизации и большей ориентации на личностные цели участников. Европейский опыт показывает, что мотивация через интерес (игры, геймификация, цифровые сервисы) эффективнее внешнего принуждения. Российская система ближе к китайской, но требует адаптации американского подхода, ориентированного на индивидуальный прогресс. Таким образом, ГТО может стать более эффективной при внедрении гибких методов оценки, учёта индивидуального прогресса, геймификации и цифровизации мониторинга. Это позволит выстроить оптимальные модели физического воспитания, обеспечивающие устойчивый стимул к регулярной физической активности детей.

Список литературы

1. Аршинник, С. П. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО / С. П. Аршинник, В. В. Лысенко, Н. А. Амбарцумян [и др.] // Физическая культура и спорт в России: история и современность. – 2020. – № 2. – С. 9–16.
2. Иванов, А. В. ГТО: история и современность / А. В. Иванов. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с.
3. Лях, В. И. Сравнительный анализ систем физического воспитания в общеобразовательных школах Европы / В. И. Лях. – Москва : Спорт, 2022. – 444 с.
4. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне (ГТО)"» (ред. от 14.12.2024). – URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.04.2026).

5. Петрова, С. М. Зарубежные системы физического воспитания: сравнительный анализ / С. М. Петрова. – Санкт-Петербург : Олимп, 2023. – 180 с.
6. Bergsgard, N. A. Scandinavian Models of Physical Education / N. A. Bergsgard // European Sport Science Review. – 2018. – Vol. 12. – P. 34–49.
7. Lang, J. J. Top 10 International Priorities for Physical Fitness Research and Surveillance Among Children and Adolescents / J. J. Lang, K. Belanger, V. Poitras [et al.] // Sports Medicine. – 2023. – P. 549–564.
8. Smith, J. Physical Education Standards in the USA / J. Smith. – New York : Academic Press, 2019. – 210 p.

УДК: 796.011.3:004

ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ ВФСК ГТО КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ

Н.А. Орлова

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры*

Аннотация. В статье анализируется роль цифровых ресурсов ВФСК ГТО в формировании здоровьесберегающего поведения молодежи. Обоснована целесообразность интеграции сервисов ГТО с российскими фитнес-платформами. Разработан механизм государственно-частного партнерства для создания единой цифровой экосистемы сопровождения участников комплекса. Выявлены риски (защита персональных данных, цифровое неравенство, зависимость от частного партнера) и предложены пути их минимизации.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, цифровые ресурсы, здоровьесберегающая модель поведения, молодежь, государственно-частное партнерство, фитнес-платформы, цифровая экосистема, онлайн-фитнес.

В условиях стремительного развития цифровых технологий особую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья молодежи и формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Современная молодежь значительную часть времени проводит в цифровой среде, что одновременно создает как риски снижения двигательной активности, так и новые возможности для популяризации физической культуры и спорта с использованием цифровых технологий.

Целью настоящего исследования является анализ роли цифровых ресурсов ВФСК ГТО в формировании здоровьесберегающей модели поведения

молодежи и разработка рекомендаций по совершенствованию цифровой инфраструктуры комплекса.

Объектом исследования выступает цифровая инфраструктура ВФСК ГТО.

Предметом исследования являются механизмы влияния цифровых ресурсов комплекса ГТО на формирование здоровьесберегающей модели поведения молодежи.

Научная новизна исследования заключается в разработке механизма государственно-частного партнерства российских фитнес-платформ и ВФСК ГТО, направленного на создание единой цифровой экосистемы сопровождения участников комплекса.

Одним из инструментов государственной политики в сфере физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», утвержденный Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 [5] и направленный не только на развитие физических качеств граждан, но и на формирование ценности здорового образа жизни, гражданской активности и личной ответственности за состояние собственного здоровья.

Теоретическим основанием рассмотрения ВФСК ГТО в контексте формирования здоровьесберегающей модели поведения молодежи выступает концепция смыслообразующего конструкта здорового образа жизни. Успешная подготовка к сдаче нормативов комплекса предполагает не только достижение соответствующего уровня физической подготовленности, но и осмысленное преобразование личностного восприятия необходимости систематической физической активности, рационального питания, оптимального режима труда и отдыха, поддержания благоприятного психоэмоционального состояния, профилактики заболеваний и отказа от вредных привычек [6].

В современных условиях особую роль приобретает применение цифровых ресурсов в вопросах реализации ВФСК ГТО. Использование онлайн-сервисов, цифровых коммуникационных инструментов способствует повышению доступности информации, упрощению процедуры участия и усилению мотивации к спорту.

Одним из ключевых элементов цифровизации ВФСК ГТО является официальный Интернет-портал комплекса, обеспечивающий возможность регистрации участников, получение уникального идентификационного номера, доступ к нормативам, расписанию тестирований и результатам выполнения испытаний. Личный кабинет участника ВФСК ГТО позволяет отслеживать достижения, анализировать уровень физической подготовки, получать информацию о присвоении знаков отличия. Регистрация в системе осуществляется через Единую систему идентификации и аутентификации (ЕСИА). Данный механизм обеспечивает подтверждение личности посредством портала государственных услуг, что позволяет повысить достоверность персональных данных участников и интегрировать ВФСК ГТО с государственной цифровой инфраструктурой. Цифровая обработка данных

позволяет ускорить процедуру фиксации результатов, минимизировать вероятность ошибок и обеспечивает прозрачность оценивания.

Согласно данным Министерства спорта Российской Федерации к 2024 году число граждан, зарегистрированных на портале ВФСК ГТО, превысило 24 миллиона человек. При этом число граждан, фактически приступивших к выполнению нормативов, существенно ниже. По данным ежегодных докладов Минспорта России о состоянии физической культуры и спорта в Российской Федерации, доля граждан, выполнивших нормативы на знаки отличия, составляет порядка 30-40 процентов от числа приступивших к тестированию. Данное расхождение между числом зарегистрированных и фактически участвующих подтверждает необходимость совершенствования цифровых инструментов мотивации и сопровождения участников [1].

Существенную роль играют официальные сообщества ГТО в социальных сетях, в которых публикуются информационные материалы, видеоролики, рекомендации по подготовке к сдаче нормативов, а также мотивационный контент. Социальные сети позволяют формировать онлайн-сообщество участников движения и обеспечивать коммуникацию с молодежной аудиторией.

Существующие цифровые инструменты ВФСК ГТО обеспечивают доступность информации, повышают интерес к участию в испытаниях и формируют устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Однако несмотря на положительные результаты внедрения цифровых технологий в развитие ВФСК ГТО существует необходимость дальнейшего совершенствования механизма вовлечения населения в физкультурно-спортивную деятельность.



Рисунок 1 – Механизм государственно-частного партнерства российских фитнес-платформ и ВФСК ГТО

Одним из перспективных направлений является разработка мобильного приложения ГТО, включающее персональные тренировочные программы, систему достижений в цифровом формате, интеграция с фитнес-устройствами и элементы геймификации. Внедрение технологий искусственного интеллекта позволит сформировать персональную траекторию развития физической подготовки к сдаче нормативов. Персональные рекомендации повысят уровень тренировочного процесса и уменьшат вероятность отказа от участия. Эффективным решением для формирования здоровьесберегающей модели поведения населения может стать интеграция сервисов ГТО в цифровые образовательные (Сферум), социальные ресурсы (Вконтакте, канал в национальном мессенджере «Макс»), которыми регулярно пользуется молодежь. Кроме того, перспективным направлением цифровой трансформации ВФСК ГТО представляется внедрение на основе государственно-частного партнерства (далее – ГЧП) комплекса ГТО на российские фитнес-платформы

На рисунке 1 представлен Механизм ГЧП российских фитнес-платформ и ВФСК ГТО, целью которого является создание единой цифровой экосистемы сопровождения участников комплекса ГТО посредством объединения организационных, нормативных ресурсов государства с технологическими возможностями частного партнера. Механизм реализуется на принципах взаимной выгоды, партнерства и доверия, открытости, инновационности, социальной значимости и др. Отметим, что механизм разработан в соответствии с Федеральным законом № 224-ФЗ «О ГЧП...» [3].

Вместе с тем реализация предлагаемого механизма государственно-частного партнерства сопряжена с рядом потенциальных рисков и ограничений:

Во-первых, интеграция персональных данных участников ВФСК ГТО с коммерческими платформами требует обеспечения строгого соответствия требованиям Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» [4] и разработки механизмов информированного согласия пользователей;

Во-вторых, существует риск цифрового неравенства: граждане, не имеющие доступа к современным мобильным устройствам или устойчивому Интернет-соединению, могут быть исключены из цифровой экосистемы комплекса.

В-третьих, зависимость от частного партнера создает риски прекращения оказания услуг в случае изменения коммерческой стратегии компании. Минимизация указанных рисков требует разработки комплекса организационно-правовых мер, включающих нормативное закрепление обязательств сторон, механизмы резервирования данных и обеспечение альтернативных каналов участия в комплексе.

Существенным аргументом в пользу интеграции ВФСК ГТО с коммерческими фитнес-платформами являются объективные тенденции развития российского рынка онлайн-фитнеса. Согласно данным исследования аналитического агентства Smart Ranking, объем отечественного рынка онлайн-

фитнеса по итогам 2025 года составил 10,7 млрд рублей, продемонстрировав рост на 23 %, при этом совокупная выручка 25 крупнейших игроков достигла 5,7 млрд рублей, а лидер сегмента FitStars с выручкой 2,2 млрд рублей занял 21 % всего рынка [2]. Ключевым вызовом для индустрии остается удержание пользователей, для решения которого участники рынка применяют инструменты геймификации (системы наград, челленджи, рейтинги) и формирования онлайн-сообществ, обеспечивающих групповую динамику и социальное обязательство. Данная проблема непосредственно коррелирует с задачами ВФСК ГТО, где наблюдается аналогичный разрыв между числом зарегистрированных участников и числом граждан, фактически выполняющих нормативы. Перспективным направлением развития рынка является переход от модели библиотеки тренировок к велнес-экосистемам с персонализацией на основе искусственного интеллекта и расширением возрастного охвата аудитории, что создает благоприятные условия для реализации механизма государственно-частного партнерства между ВФСК ГТО и российскими фитнес-платформами, способного обеспечить синергетический эффект в расширении охвата участников комплекса и формировании устойчивой здоровьесберегающей модели поведения молодежи.

Проведенное исследование подтверждает, что цифровые ресурсы ВФСК ГТО являются действенным инструментом формирования здоровьесберегающего поведения молодежи, однако существующая инфраструктура требует дальнейшего развития. В качестве перспективного решения предложен механизм государственно-частного партнерства с российскими фитнес-платформами, позволяющий создать единую цифровую экосистему сопровождения участников. Его реализация на принципах взаимной выгоды и социальной значимости способна расширить охват населения, повысить качество подготовки и сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Единый методический информационный ресурс [Электронный ресурс] : комплекс «Готов к труду и обороне». – Режим доступа: <https://emir.gov.ru/gto> (дата обращения: 20.05.2026).
2. Популярность онлайн-фитнеса среди россиян растет : объем рынка по итогам 2025 года увеличился на 23%, до 10,7 млрд рублей / Forbes // Forbes Russia : [сайт]. – 2025. – URL: <https://www.forbes.ru/tekhnologii/559516-bodrost-duhagracia-i-plastika-rynok-onlajn-fitnessa-priblizilsa-k-11-mlrd-rublej> (дата обращения: 20.05.2026).
3. Российская Федерация. Законы. О государственно-частном партнерстве, муниципально-частном партнерстве в Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон № 224-ФЗ от 13.07.2015 // Собрание законодательства РФ. – 2015. – № 29 (ч. I). – Ст. 4350. – ISSN 1560-0580.

4. Российская Федерация. Законы. О персональных данных : Федеральный закон № 152-ФЗ от 27.07.2006 // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 31 (ч. I). – Ст. 3451. – ISSN 1560-0580.

5. Российская Федерация. Президент. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ № 172 от 24.03.2014 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 13. – Ст. 1452. – ISSN 1560-0580.

6. Югова Е.А. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как смыслообразующий конструкт здорового образа жизни // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 2. – С. 100-103.

УДК 796.01:378

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО: ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.С. Панин, Т.В. Бахнова

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается эволюция отечественного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в контексте изменения педагогических подходов к физическому воспитанию. На основе анализа научно-методической литературы выявлены различия между советской нормативно-мобилизационной моделью ГТО и современным ВФСК ГТО, ориентированным на формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и развитию культуры здорового образа жизни. Особое внимание уделяется проблеме реализации комплекса в системе высшего образования. Обосновывается необходимость комплексного дифференцированного подхода к физической подготовке студентов как педагогического механизма, соответствующего современной личностно-ориентированной концепции физического воспитания.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, высшее образование, дифференцированный подход, педагогическая парадигма, физическое воспитание студентов, физическая культура.

Введение. Советский комплекс ГТО появился в 1931 году – в эпоху ускоренной индустриализации и нарастающей военной угрозы. Государство остро нуждалось в гражданах, способных работать на производстве и при необходимости встать в строй, поэтому физическая подготовка населения превратилась в одну из приоритетных задач. Физическое воспитание утратило

самостоятельную ценность: оно стало инструментом решения конкретных социальных и оборонных проблем.

Цель работы – теоретически обосновать, что современная образовательная парадигма физического воспитания в высшей школе базируется на комплексном дифференцированном подходе к организации физкультурной подготовки студентов и современном ВФСК ГТО, который предполагает индивидуализированное педагогическое сопровождение, способствующие личностному развитию обучающихся.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы. В ходе изучения литературных источников установлено, что советская педагогическая модель ГТО строилась на нормативности, массовом охвате и унификации требований. Единые нормативы распространялись на всех участников независимо от их физической подготовленности, индивидуальных особенностей и мотивационной составляющей. Центральным критерием выступало выполнение нормативного показателя, а система поощрений была направлена преимущественно на формирование внешней мотивации. Несмотря на неоднократные структурные преобразования комплекса и расширение возрастных категорий, базовая педагогическая логика на протяжении десятилетий не претерпевала существенных изменений.

С распадом СССР комплекс ГТО был упразднён, хотя отдельные элементы нормативного контроля продолжали использоваться в практике физического воспитания. Возрождение комплекса в 2014 году проходило в принципиально иных социальных реалиях: на фоне снижения двигательной активности населения, ухудшения здоровья молодёжи и слабо выраженной потребности в систематических занятиях физической культурой.

Результаты исследования. Современный ВФСК ГТО отличается от советского аналога не только по организационным характеристикам, но и по концептуальным основаниям. На первый план выдвигаются укрепление здоровья, формирование устойчивой потребности в двигательной активности и создание условий для физического саморазвития. В отличие от прежней модели, ориентированной на единые нормативные показатели, обновлённый комплекс предусматривает более широкий спектр педагогических средств и направлен на развитие личности обучающегося.

Включение ВФСК ГТО в образовательный процесс высшей школы выявило ряд противоречий. Одним из наиболее значимых является несоответствие между едиными нормативными требованиями комплекса и неоднородностью современного студенческого контингента. Студенты существенно различаются по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, мотивации и предшествующему двигательному опыту. В этих условиях применение одинаковых программ физической подготовки оказывается недостаточно эффективным.

Особенно заметно данное противоречие проявляется в гуманитарных вузах, где значительная часть обучающихся имеет низкий уровень физической

активности. При этом физическая культура будущего педагога приобретает не только личностное, но и профессиональное значение, поскольку отношение преподавателя к физической культуре в дальнейшем транслируется обучающимся.

В связи с этим всё большую актуальность приобретает комплексный дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов. Его сущность заключается в учёте совокупности факторов: уровня физической подготовленности, пола, состояния здоровья, антропометрических характеристик и мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Такой подход позволяет адаптировать содержание занятий и объём физических нагрузок к возможностям конкретных групп обучающихся.

Теоретическим основанием дифференцированного подхода служат концепции индивидуализации обучения, разработанные в отечественной педагогике (И. Э. Унт, Г. К. Селевко) и адаптированные применительно к физическому воспитанию в трудах В. К. Бальсевича и Л. И. Лубышевой. Общим для этих концепций является признание того, что педагогическая эффективность определяется не нормативной строгостью требований, а степенью их соответствия реальным возможностям обучающегося. Применительно к физической подготовке это означает необходимость разработки вариативных программ, рассчитанных на студентов с разным исходным уровнем двигательной подготовленности.

Практическая реализация дифференцированного подхода предполагает несколько взаимосвязанных этапов. На первом этапе проводится первичная диагностика: тестирование физических качеств, анкетирование по показателям мотивации, а при наличии – анализ данных медицинских осмотров. По результатам диагностики студенты распределяются на группы с различным уровнем нагрузки и акцентом на развитие тех качеств, которые требуют приоритетного внимания. На втором этапе конструируется содержание занятий для каждой группы: подбираются упражнения, задаётся интенсивность, определяется объём самостоятельной работы. На третьем этапе осуществляется текущий мониторинг прироста показателей и при необходимости корректируется программа – студент может переходить из одной группы в другую по мере роста подготовленности.

Данные исследований, проведённых в российских вузах в последние годы, подтверждают результативность такой модели. В частности, С. И. Изаак и Л. Г. Панаева (2020) установили, что студенты, занимавшиеся по дифференцированным программам подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО, демонстрировали более высокий прирост показателей общей физической подготовленности по сравнению с группами, работавшими по унифицированным планам. При этом авторы особо отмечают улучшение субъективных показателей: студенты реже пропускали занятия и выше оценивали собственную мотивацию к физической активности.

Современная практика реализации ВФСК ГТО показывает, что достижение нормативных результатов невозможно рассматривать

исключительно как задачу контроля. Существенное значение приобретает педагогическое сопровождение студента, направленное на постепенное формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Именно поэтому дифференциация подготовки становится не дополнительным элементом, а необходимым условием эффективности образовательного процесса.

Немаловажно, что дифференцированный подход не противоречит нормативной логике ВФСК ГТО, а органично её дополняет. Единые нормативы сохраняют функцию итоговой оценки, тогда как дифференциация обеспечивает педагогические условия, при которых достижение этих нормативов становится реально достижимой целью для большинства студентов, а не привилегией спортивно подготовленного меньшинства. В. В. Пономарёв, Т. А. Зубков и В. П. Косихин (2022), анализируя опыт ряда сибирских вузов, показали, что именно разрыв между стандартными требованиями и фактическим уровнем подготовленности первокурсников является главным фактором демотивации в отношении физической культуры. Устранение этого разрыва через гибкое проектирование нагрузки – задача, которую решает дифференцированный подход.

Следует отметить, что современная модель физического воспитания всё в большей степени ориентируется не на усреднённый норматив, а на индивидуальную образовательную траекторию. В этой связи комплексный дифференцированный подход позволяет реализовать личностно-ориентированные принципы ВФСК ГТО в условиях массового вузовского обучения без существенного изменения организационной структуры учебного процесса.

Выводы или заключение. Таким образом, историко-педагогический анализ показывает, что советский комплекс ГТО и современный ВФСК ГТО объединяет прежде всего нормативная основа, тогда как их педагогическое содержание существенно различается. Переход от мобилизационной модели физического воспитания к личностно-ориентированной закономерно обусловил необходимость использования дифференцированных подходов в системе высшего образования.

Комплексный дифференцированный подход следует рассматривать как педагогически обоснованный механизм реализации современной концепции ВФСК ГТО. Его применение позволяет учитывать реальные возможности студентов, повышать эффективность физической подготовки и формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, что соответствует современным задачам физического воспитания в высшей школе.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: МГПИ, 1982. – 156 с.

3. Германов Г. Н. Методология педагогического проектирования в системе физкультурного образования: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2011. – 510 с.
4. Изаак С. И., Панаева Л. Г. Физическая подготовленность студенческой молодёжи и эффективность реализации ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 15–18.
5. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Пономарёв В. В., Зубков Т. А., Косихин В. П. Организационно-педагогические условия реализации ВФСК ГТО в учебном процессе студентов вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 2. – С. 56–62.
8. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
9. Уваров В. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: состояние и перспективы развития // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 42–48.
10. Унт И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

УДК 796.011.1

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ И НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ: АНАЛИЗ ПРИЧИН И ПУТИ РЕШЕНИЯ

*П.Ф. Пивоварова, А.В. Васильев, Е.Н. Васильева
Гатчинский государственный университет*

Аннотация. В статье рассматривается проблема снижения двигательной активности у студентов первых и вторых курсов вузов. Анализируются основные причины гиподинамии: учебная нагрузка, цифровизация досуга, отсутствие привычки к спорту. Предлагаются доступные пути повышения физической активности в условиях вуза. Статья основана на обзоре литературы и может быть использована для обоснования изменений в организации занятий по физической культуре.

Ключевые слова: гиподинамия, студенты младших курсов, физическая активность, здоровье, мотивация.

Введение. Каждое утро миллионы студентов по всему миру садятся за парты, ноутбуки и планшеты. Лекция, семинар, ещё одна лекция, обед

в телефоне, вечер за компьютером – и так по кругу. На физкультуру «ни сил, ни времени, ни желания». За последние 10–15 лет образ жизни студентов изменился кардинально. Если раньше перерыв между парами означал недолгую прогулку с друзьями по улице и территории университета или игру в настольный теннис, то теперь это 15–20 минут в телефоне. Смартфон стал главным «двигателем» статичного положения студентов в течение дня. Как результат, всё больше 18–19-летних ребят приходят в университет с одышкой, болями в спине и полным отсутствием привычки к спорту.

Актуальность данной статьи простая: слабая физическая активность – это не просто снижение оценок по физре, это риск для здоровья, работоспособности и даже настроения на ближайшие 4–5 лет учёбы.

Цель работы – разобраться, почему студенты младших курсов мало двигаются, и предложить такие пути решения, которые реально работают.

1. Анализ причин: почему студенты мало двигаются?

Я провела опрос студентов первокурсников и выделила четыре главные причины:

Причина №1: «Я сижу на учёбе 10 часов в день – на физру сил нет»

И это правда. У первокурсника 3–4 пары в день – это 6–8 часов сидения. Плюс дорога и самоподготовка вечером. Итог: 10–12 часов в статичной позе. Человек физически устаёт не от бега, а от напряжения шеи, глаз и поясницы. А тут ещё и занятия спортом... В итоге организм выбирает меньшее зло – просто доползти до кровати.

Причина №2: «Физра – это как в школе: скучно и не для меня»

Для многих студентов физическая культура до сих пор ассоциируется с кроссом в дождь, подтягиваниями «на оценку» и никакой свободы выбора. На первом курсе часто нет секций по интересам – есть общая группа, вне зависимости от интересов отдельных ребят все занимаются одним и тем же, из-за чего и происходит отсутствие мотивации.

Причина №3: «Я вообще никогда не любил(а) спорт»

Да, есть категория студентов, у которых в семье никогда не было привычки двигаться. Родители не бегали, не ходили в бассейн, выходные проводили у телевизора. Для такого студента физкультура – это стресс и нелепая традиция. И главная беда в том, что к моменту поступления в ВУЗ у него уже сформировалось стойкое убеждение: «спорт – это не моё».

Причина №4: «Вокруг нет инфраструктуры»

Это не про лень. Во многих общежитиях нет даже турника. Ближайший спортзал – в 30 минутах на автобусе, а вечером на улице уже темно и иногда даже страшно. В итоге любые попытки начать заниматься разбиваются о бытовые трудности. Добавим сюда отсутствие компании – одному бегать скучно, а для некоторых ребят – стыдно.

Итог: мы имеем не «ленивых студентов». Мы имеем системную проблему, где переплелись учёба, психология, быт и привычки с детства.

1.2. Почему именно первый курс? Особенности «зоны риска»

Казалось бы, проблемы с движением есть у всех – и у первокурсников, и у старших курсов. Но практика показывает: первые 6–8 месяцев в университете – критический период. С.И. Дорохов, А.В. Васильев и Е.Н. Васильева в своём исследовании воспитания выносливости у студентов неспециализированного ВУЗа приходят к важному выводу: фундамент физической формы закладывается именно на первом курсе. Если упустить этот момент, то на старших курсах догонять будет уже поздно – студент привыкает к гиподинамии и воспринимает её как норму. Именно на первом курсе закладывается та модель поведения, которая потом останется на годы, и на то есть несколько причин.

Во-первых, стресс адаптации. Студент, только недавно окончивший школу, попадает в огромную систему: новые люди, новые требования, самостоятельная жизнь (особенно для иногородних). Уровень тревожности зашкаливает. В такой ситуации организм экономит ресурсы – и первым делом отказывается от «необязательного», то есть от спорта: некогда бежать в бассейн, когда надо сдать зачёт по высшей математике.

Во-вторых, рушатся привычки. В школе физкультура была обязательной, с жёстким графиком и оценками в аттестат. В университете – куда мягче. Можно договориться, можно «пересидеть». И многие первокурсники искренне верят, что теперь взрослая жизнь позволяет им больше не прыгать и не потеть. Они не понимают: избавились не от «дурного принуждения», а от последнего бастиона, который держал их в тонусе.

В-третьих, эффект «свободных часов». Представьте: первокурсник узнаёт, что в его расписании – окна, три часа между парами. Что он делает? Идёт в столовую, потом садится с телефоном. Или в общежитие – в кровать. У него нет привычки использовать это время для прогулки, разминки, быстрой игры в настольный теннис в коридоре. Потому что никто и никогда не учил его этому. Результат: 3 часа пассивного сидения вместо 3 тысяч шагов.

Вывод: Первый курс – это не просто переходный период, это момент, когда у студента формируется настрой: «спорт – это моё» или «спорт – это не для меня, я слишком занят». Если вовремя не вмешаться (короткими переменками, вариантами на выбор, простой поддержкой), то на второй курс студент приходит уже с полным букетом гиподинамии и, что хуже, с убеждением, что «так и надо».

2. Цифры и факты.

- По данным исследования, опубликованного в журнале «Теория и практика физической культуры», до 60–70% студентов младших курсов имеют недостаточный уровень суточной двигательной активности (менее 8 тысяч шагов в день при норме 10–12 тысяч).

- В опросах первокурсников только 15–20% посещают спортивные секции на регулярной основе.

- При этом 80% студентов признают, что физическая активность улучшает настроение и помогает учиться, но ссылаются на нехватку времени.

Цифры говорят о парадоксе: понимаем, что надо – не делаем.

3. Пути решения: что реально может сдвинуть ситуацию?

Кричать «бегом марш на стадион» – бесполезно. Нужны простые, почти незаметные изменения, которые вписываются в бешеный ритм студента. Вот четыре направления, которые доказали свою эффективность (по данным ВУЗов, где их пробовали).

3.1. Короткие подвижные перемены – от 3 до 5 минут

Одно из самых недооценённых решений. Не нужен стадион, не нужна форма. На обычной лекции преподаватель говорит: «Встали, потянулись, сделали 5 наклонов, 10 поворотов головой, походили на месте». Через 3 минуты – садимся. Эффект: снижается напряжение в шее и спине, восстанавливается внимание, и студент не выпадает из учёбы на час. Такие паузы должны быть не «по настроению», а регламентированы.

3.2. Нетрадиционные виды спорта в программе по выбору

Студенты не любят бег, но любят бадминтон, настольный теннис, скалолазание, йогу, фитнес с гантелями под музыку, даже киберспорт с обязательной разминкой. Если на первом курсе предложить не «лыжи и кросс», а выбор из 6–8 активностей, студент сам займётся тем, что ему не в тягость. Это уже не просто «физра», а отдых.

3.3. Социальный спорт – чтобы не одному

Студент пойдёт на волейбол, если позовёт соседка по общежитию. Побежит трусцой, если есть чат в Telegram «Беговые пятницы». Задача вуза – не строить новые залы, а дать простую координацию: расписание, группу в мессенджере и несколько человек-модераторов. Часто студентам нужен не фитнес-клуб, а чувство единства с остальными ребятами.

4. Заключение

Проблема гиподинамии среди студентов младших курсов – не надумана, а реальна и опасна. Но она не лечится лозунгами. Большинство студентов хотят быть активнее, но не могут из-за учёбы, привычек, скуки или одиночества.

В статье мы выделили четыре главных причины и практические пути их решения. Самые перспективные – короткие перемены на лекциях, они дают почти мгновенный эффект без затрат, а также система выбора вида спорта, которая возвращает интерес студента к спорту.

Вывод простой: физическая культура в вузе должна перестать быть «кроссом по кругу» и стать частью повседневной жизни. Без принуждения – через маленькие встроенные привычки, и тогда через год студент будет не искать справку, чтобы пропустить занятия спортом в университете, а сам встанет на разминку – просто потому, что это уже нормально, привычно и даже приятно.

Список литературы

1. Васильев А.В. Стратегия формирования системы социально-экономической поддержки спорта на региональном уровне // Вестник Российской академии естественных наук (Санкт-Петербург). – 2012. – № 3. – С. 76–79.

2. Васильев А.В., Овчинников Л.А. Перспективы развития студенческого спорта в Ленинградской области // В сборнике: Актуальные проблемы и современные тенденции развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник статей по материалам Всероссийской (с международным участием) науч.-практ. конференции. Под редакцией И.А. Загайнова, О.Г. Кулицкой. – Йошкар-Ола, 2023. – С. 13–18.
3. Бойцева К.Р., Васильев А.В. Физическое воспитание как средство повышения здоровья и работоспособности населения // В сборнике: Экономика, управление и финансы: конкурентное развитие и инновационные подходы. Сборник статей V Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием. – 2023. – С. 24–28.
4. Дорохов С.И., Васильев А.В., Васильева Е.Н. Воспитание выносливости студентов неспециализированного вуза // В сборнике: Физическая культура студентов. Материалы Всероссийской науч.-практ. конференции. – 2019. – С. 19–22. (или: Физическая культура студентов. – 2019. – № 68. – С. 19–22).
5. Дорохов С.И., Васильев А.В., Мотовичева В.А. Волновой процесс передачи количества движения звеньями кинематической цепи в метательных движениях спортсменов-игровиков (высокоскоростная киносъемка в формате 3D) // В сборнике: Физическая культура и здоровье молодежи. Материалы XIII Всероссийской науч.-практ. конференции. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 117–119.
6. Чичеричков Я.В. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы // Вестник науки. – 2024. – Т. 5. – № 12-2 (81). – С. 289–295.

УДК 796.06

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО
ПОСРЕДСТВОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ:
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

В.И. Сидоров, Е.В. Алешин

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького

Аннотация. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой программную и нормативную основу системы физического воспитания, устанавливающую государственные требования к уровню их физической подготовленности. Основная цель внедрения ГТО заключается в популяризации массового спорта и формировании здорового образа жизни среди населения.

Ключевые слова: функциональное многоборье, физическая подготовленность, ГТО, студенты, экспериментальное исследование.

Актуальность исследования. В Донецкой Народной Республике, в связи с локальным военным конфликтом и экологической обстановкой, наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности среди молодежи, что приводит к ухудшению их соматического и физического состояния и снижению мотивации к занятиям спортом [1]. Функциональное многоборье основано на выполнении комплексных упражнений, направленных на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, координационные возможности и т. д.) и функциональных возможностей организма [2, 4].

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение эффективности применения средств многоборья для подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведён педагогический эксперимент, включающий анкетирование студентов и тестирование их физической подготовленности. В исследовании приняли участие 300 студентов 1-3 курсов Донецкого государственного медицинского университета (ДонГМУ), разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа (155 человек) занималась по программе функционального многоборья, контрольная группа (145 человек) – по традиционной программе общей физической подготовки (ОФП).

Анкетирование проводилось с целью выявления уровня осведомлённости студентов о комплексе ГТО, их мотивации к выполнению нормативов и отношения к занятиям спортом. Тестирование физической подготовленности осуществлялось с использованием специальных двигательных тестов, соответствующих требованиям ВФСК ГТО [3, 5].

Занятия в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю по 2 часа круговой тренировке. Занятия в контрольной группе проводились по аналогичной схеме, но с использованием традиционных методов и средств физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования было установлено, что 65% опрошенных студентов знакомы с комплексом ГТО, 26% не знают о его существовании, а 9% затруднились ответить. Основные мотивы выполнения нормативов ГТО включают получение дополнительных баллов на повышенную стипендию (91%) и личное стремление к физическому развитию (44%). Однако только 32% респондентов выразили намерение выполнять нормативы на золотой знак отличия. Основными причинами отказа от выполнения нормативов являются недостаточная физическая подготовка, отсутствие мотивации и нехватка времени.

В ходе эксперимента было установлено, что занятия по программе функционального многоборья способствуют более значительному улучшению показателей физической подготовленности по сравнению с традиционными методами ОФП.

Результаты тестирования свидетельствуют об эффективности применения функционального многоборья для развития скоростно-силовых качеств,

выносливости и координации движений у студентов ДонГМУ. Применение упражнений анаэробной и аэробной направленности позволило достичь прогресса в функциональных возможностях студентов, занимающихся в экспериментальной группе.

Заключение. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о эффективности применения средств функционального многоборья в процессе физического воспитания студентов. Использование оригинальных методов, форм и средств организации занятий способствовало прогрессу развития физической подготовленности и повысило их мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Блажко А. В., Полотнянко К. Н. Особенности включения норм ГТО в физкультурное образование // Философские и педагогические проблемы современного образования. – 2019. – С. 237–240.
2. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л. К вопросу о проблемах внедрения комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта. – 2016. – С. 73–76.
3. Крылова А. В., Балберова О. В. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 1. – С. 57–64.
4. Манжелей И. В. Условия реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов. – 2016. – С. 24–27.
5. Сидоров, В. И. Физическое воспитание в высшей школе, его перспектива с точки зрения здоровья / В. И. Сидоров, Е. В. Алешин // Донецкие чтения – 2025. – С. 349-351. – EDN YPZQXA.

УДК 374.72

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ИСТОРИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ)

В.В. Смирнов¹, А.С. Сидоров²

¹Подольский социально-спортивный институт;

²Подольский социально-спортивный колледж

Аннотация. В статье представлен историко-социальный анализ становления и развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Рассмотрены предпосылки возникновения спортивных нормативов начиная с XVIII века и до настоящего времени. Описаны физкультурно-спортивные системы и инициативы, а также их характеристики и эволюция

развития комплекса ГТО. Представлено его значение для современного общества и молодежи.

Ключевые слова: комплекс ГТО, нормативы, игра, соревнование, история, анализ, физкультура, спорт.

Развитие общества подразумевает не только его эволюционный процесс в области расширения и осознания объективной реальности, но и исследования и совершенствование, технических средств, а также применения и использования цифровых технологий, искусственного интеллекта в производстве и в быту. Данная тенденция развития цифрового общества показывает, как меняется отношение людей к спорту, физической культуре и в целом к физической активности. Последние исследования показывают, что 80% молодежи, детей, подростков меньше занимаются и уделяют внимание физической активности, спорту, чем их сверстники в нулевых и 90-х годах XX века. Эта тенденция с годами продолжает расти увеличивая количество молодых людей нежелающих и даже боящихся заниматься физической культурой и спортом. Распространение цифровизации и его отрицательных тенденций связанных с дефицитом двигательной активности, психологическим отчуждением и другими негативными факторами влияющими на здоровье молодежи и учащихся.

Цифровизация, цифровое общество, цифровые технологии породили кризисные явления в здоровом образе жизни современной молодежи, спровоцировали большое количество заболеваний, которые раньше проявлялись в старших возрастных группах, открыли путь для ряд негативных явлений связанных с отставанием в развитии и возникновении хронических заболеваний в подростковом и юношеском возрасте. Все выше перечисленное еще раз доказывает, что физическая культура и спорт, физически активная деятельность должны стать составной частью современного человека и ключевым в этом контексте фактором может стать возрожденный в 2014 году физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Комплекс ГТО является важной спортивной дисциплиной развивающий у молодежи интерес и стремление заниматься физкультурой и спортом.

По нашему мнению, история возникновения комплекса ГТО берет свое начало с античности, когда зарождаются первые олимпийские игры и появляются первые требования к спортивным нормативам. В олимпийских играх как и в спортивных состязаниях просматривается структура по видам спорта: метание копья, метание диска, бег, стрельба из лука, борьба, управление колесницей, где уже прописываются правила и границы данного вида спорта. Например длина дистанции, высота, расстояние до цели или мишени, что уже является прототипом определенных спортивных нормативов предъявляемых атлету. В средневековые военно-спортивные требования к рыцарству были похожи на олимпийские: метание копья, стрельба из лука, верховая езда, охота, умение подойти скрытно к противнику и т.д. Данные

нормативы предопределили в XVIII веке в Европе и России появление такой спортивной игры у дворян как «карусель».

Карусель – особый вид конно-спортивного состязания дворян XVIII-XIX веков, с определенными спортивными нормативами и показателями. Именно здесь демонстрировалось ловкость, искусство верховой езды, воинские навыки [2].

Поэтому Карусель считали спортивным состязанием, а не военным, так как в этой игре не было боя столкновения противников, как например в рыцарских турнирах. В большей степени карусель представляла собой театрализованное конное состязание. Участники делились на группы «кадрили» каждая из которых имела свой стиль одежды, оружие и символику. Состязания проходили на специально оборудованной арене, перед Зимнем дворцом в Санкт-Петербурге. В рамках состязания участники должны продемонстрировать определенные навыки и уложиться в нормативы спортивных правил. Это верховая езда, метания копья, стрельба из пистолета или лука, фехтование, сбивание кольца, рубка головы чучела, подъем предметов на скаку. Каждое упражнение оценивалось судьями по точности, скорости, техничности, минимальному количеству движений при его выполнении. Победители получали в соответствии от занятого места, памятные медали, украшения, ценные призы. Карусель способствовала развитию выносливости, координации, силы, владения оружием, формирования командного духа. В дальнейшем элементы карусели вошли в подготовку офицеров и стали частью военной традицией Российской империи.

Исходя из выше изложенного можно утверждать, что первые спортивные нормативы пришли в современный спорт и физическую культуру из глубокой древности так как уже тогда на основе них формировались первые физкультурно-спортивные системы. По нашему мнению пик возникновения систем нормативов появляется в 1910 году в России, когда начинают разрабатывать различные системы нормативов для физической подготовки. Тем не менее несмотря на отсутствие единого государственного комплекса, подобного советскому ГТО, существовали различные инициативы и системы направленные на физическое воспитание, подготовку населения и молодежи. Эти ранние формы физической культуры и спорта можно считать прототипами будущего комплекса ГТО. Одной из таких инициатив формирования будущего комплекса ГТО, было возникновение «сокольского движения». Это движение акцентировало внимание на гимнастике, физическом развитии и патриотическом воспитании. При сокольских обществах стали появляться спортивные клубы и секции, где молодежь могла заниматься физической культурой. Большой вклад в формирование будущего комплекса ГТО внес Я.В. Штангель [4], который один из первых стал систематизировать подходы к физическому воспитанию в России, а в 1919 году разработал пособие для преподавателей физического воспитания, что стало основой для дальнейших разработок в этой области.

Таким образом, можно утверждать, что в Российской империи существовали различные формы физического воспитания и спорта, которые стали основой для будущего советского комплекса ГТО. Эти инициативы хотя и не были формализованы в единую систему, тем не менее подготовили почву для массового вовлечения населения в физическую культуру и спорт, что в последствии было реализовано в рамках ГТО в СССР. Первые попытки внедрения физкультурно-спортивного комплекса уже появляются в 1927 году на основе созданного «Общества содействия обороне, авиационному и химическому строительству» (ОСОАВИАХИМ), которое стало организацией объединяющей военную с одной стороны и спортивную с другой стороны подготовку молодежи. Под руководством данного общественного объединения по всей стране строились тиры, аэроклубы, спортивные кружки, где молодежь осваивала военные и технические специальности. На основе теоретического и практического опыта ОСОАВИАХИМА в области спорта и военной подготовки молодежи возникает предложение ввести всесоюзные испытания на право получения знака отличия «Готов к труду и обороне» по всей стране. В 1930 году идея опубликованная в газете «Комсомольская правда» получила широкую поддержку и уже 11 марта 1931 года был разработан и утвержден новый комплекс ГТО, который стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Первый комплекс ГТО включал 21 испытание 15 из которых были практическими, приведем некоторые из них:

1. Бег на 100, 500 и 1000 метров;
2. Прыжки в длину и высоту;
3. Метание гранаты;
4. Подтягивание на перекладине;
5. Лазание по канату;
6. Переноска патронного ящика весом 32 кг. на 50 метров;
7. Плавание;
8. Управление велосипедом, трактором, мотоциклом;
9. Бег на лыжах на 3 и 10 км;
10. Верховая езда и продвижение в противогазе на 1 км [5].

Представленный комплекс ГТО 1932 года по нашему мнению больше включал в физкультурно-спортивную систему военные нормативы, так как это было обусловлено предвоенным временем и помогало молодежи подготовиться к службе в Красной армии. Если рассматривать современный комплекс ГТО, то можно говорить о 4-х обязательных нормативов и трех на выбор. Сравнительный анализ показывает, что комплекс ГТО значительно изменился и сейчас больше направлен на спортивные и оздоровительные достижения. Также упрощение большинства нормативов комплекса популяризирует его доступность для населения практически всех возрастных групп, что очень важно для современного цифрового общества и возрастающей в нем гиподинамии. В период становления цифрового общества и всеобщего психологического отчуждения комплекс ГТО и физическая

культура должны рассматриваться как здоровьесберегающие технологии направленные на улучшение физического и психического здоровья человека. Так президент РФ В.В. Путин выступая на XI Международном спортивном форуме «Россия спортивная держава», который прошел в Перми 19 октября 2023 года сказал, что физической культурой и спортом должны заниматься 70% россиян, государство должно развивать массовый спорт. Занятия физической культурой и спортом находятся в числе ключевых общенациональных приоритетов [6].

В заключение отметим, что комплекс ГТО, физическая культура, спорт – это интеграционно развивающаяся и совершенствующаяся система на основе научно-практического опыта оказывающего оздоровительный эффект на организм человека. Комплекс ГТО формирует не только физическую и психическую составляющую человека, но и его мировоззрение и отношение к жизни, развивает волевые качества, тонизирует организм посредством мышечной активности, стимулирует уверенность для преодоления тяжелых психотравмирующих ситуаций.

Список литературы

1. Аникеева, Н.П. Формирование здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой / Н.П. Аникеева. – М: Изд-во Просвещение, 2003. – 152 с.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» / отв. ред. В.Л. Тулько. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 64 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: документы и методические материалы / авт.-сост.: П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – Москва: Спорт, 2016. – 234 с.
4. История ГТО / Гос. музей спорта: авт. сост.: Е. Истягина-Елисеева и др. – Москва: Варио, 2015. – 100 с.
5. История становления и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ Т.В. Долматова, Е.И. Перова // Вестник спортивной истории. – 2016. – №1 (3). – С. 29-34.
6. Путин В.В. Спорт без границ. Открытость миру / В.В. Путин // XI Международный спортивный форум «Россия спортивная держава» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru>
7. Энциклопедия значкиста ГТО / В.В. Горбунов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 158 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Т.А. Сорвина¹, Н.В. Осипова²

¹*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры;*

²*Смоленский государственный университет спорта*

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы медико-биологического и психологического сопровождения участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Представлен анализ нормативно-правовой базы, регламентирующей медицинский допуск и организацию медицинской помощи при выполнении нормативов ГТО. Проанализирована структура мотивации участников, выявлены основные психологические барьеры, препятствующие вовлечению населения в выполнение нормативов. Предложены пути совершенствования системы сопровождения участников ГТО с позиций здоровьесбережения.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, медико-биологическое сопровождение, психологическое сопровождение, здоровьесбережение, группа здоровья, мотивация, медицинский допуск.

Введение. Одной из приоритетных задач государственной политики в области физической культуры и спорта выступает укрепление здоровья населения средствами физической активности. С 2014 года в России возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который призван способствовать формированию здорового образа жизни и повышению уровня физической подготовленности различных возрастных групп. За прошедшие годы в движение ГТО вовлечены миллионы граждан, однако эффективность реализации комплекса во многом определяется качеством организационно-методического, медико-биологического и психологического сопровождения участников.

Медицинский контроль является обязательным условием допуска к выполнению нормативов ГТО, однако существующая система сталкивается с рядом проблем: бюрократическими барьерами при оформлении допуска, недостаточной преемственностью между этапами медицинского осмотра и непосредственно тестированием, а также несовершенством механизмов оперативного оказания помощи в случае ухудшения самочувствия участников на этапе выполнения нормативов. Не менее значимым представляется психологическое сопровождение, которое включает формирование устойчивой мотивации, преодоление тревожности и создание позитивного эмоционального

фона. Несмотря на высокую социальную значимость, комплексному изучению психологических аспектов участия в ГТО уделяется недостаточное внимание.

Настоящая работа направлена на анализ текущего состояния медико-биологического и психологического сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО, выявление ключевых проблем и определение перспективных направлений их решения.

Цель исследования. Провести анализ нормативно-правовых и организационно-методических основ медико-биологического и психологического сопровождения участников ВФСК ГТО, выявить основные проблемы в данной сфере и обосновать направления их решения с позиций здоровьесбережения.

Организация и методы исследования. Работа выполнена на основе анализа нормативных правовых документов, регламентирующих медицинское обеспечение при выполнении нормативов ГТО (приказы Минздрава России № 1144н от 23.10.2020, № 497н от 26.09.2023, а также методические пособия и правила организации медицинского сопровождения). Изучены научные публикации по проблематике психологического сопровождения и мотивации участников ГТО за период 2018–2025 гг. Проведен контент-анализ источников по ключевым направлениям: критерии допуска по состоянию здоровья, объем обязательных диагностических исследований, организация медицинской помощи на местах тестирования, структура мотивации и психологические барьеры участников. Синтез полученных данных позволил сформулировать проблемные зоны и перспективные пути совершенствования системы сопровождения.

Результаты исследования. Анализ нормативно-правовой базы показал, что медицинское сопровождение выполнения нормативов ГТО включает три основных этапа: определение допуска по состоянию здоровья, оказание первичной медико-санитарной и скорой медицинской помощи непосредственно на месте тестирования, а также контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Ключевым требованием допуска является наличие у участника медицинского заключения с установленной группой здоровья. Согласно действующему приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, к выполнению нормативов среди взрослого населения преимущественно допускаются лица, отнесенные к I группе здоровья, тогда как решение по II группе принимается в индивидуальном порядке. Обязательный объем обследований включает анализы крови, мочи и кала, измерение артериального давления, электрокардиографию и флюорографию. Для лиц старше 18 лет медицинский допуск оформляется врачом-терапевтом в поликлинике по месту жительства.

В ходе анализа выявлены следующие системные проблемы медицинского сопровождения. Первая проблема – формальный подход к оценке функционального состояния, когда допуск определяется преимущественно по формальным диагнозам без учета текущего уровня тренированности

и компенсаторных возможностей организма. Практика показывает, что значительная часть здорового населения, условно относящаяся к I группе здоровья, может иметь низкий уровень физической подготовленности и быть не готова к выполнению нормативов без предварительной подготовки, что создает риски перенапряжения и травматизма. Вторая проблема – разобщенность этапов медицинского освидетельствования и этапа непосредственного тестирования. Отсутствие непрерывного мониторинга состояния участников в период подготовки и непосредственно перед стартом не позволяет своевременно выявлять преморбидные состояния.

Третья проблема касается организации медицинской помощи на месте сдачи нормативов. Требованиями предусмотрено наличие медицинского пункта и дежурного медицинского работника или бригады скорой помощи. Однако на практике ресурсное обеспечение варьируется от полноценных медицинских бригад до дежурства одного фельдшера без необходимого оснащения. При этом алгоритмы действий медицинского персонала при неотложных состояниях, возникающих непосредственно в процессе выполнения физических упражнений, не всегда отработаны должным образом.

Анализ психологического сопровождения показал, что мотивационная структура участников ГТО является гетерогенной. Исследования, проведенные на студенческой выборке, выявили, что положительные эмоции в связи с предстоящим участием отмечают лишь 48 % зарегистрировавшихся, тогда как 52 % испытывают тревогу, неуверенность или иные негативные эмоции. Ведущими мотивами выступают стремление проверить собственные силы, желание получить положительную оценку по дисциплине «Физическая культура», а также – в ряде случаев – боязнь административных последствий при отказе от участия. Это свидетельствует о преобладании внешних, порой вынужденных мотивов над внутренней осознанной потребностью в физическом самосовершенствовании.

Среди основных психологических барьеров, препятствующих участию в ГТО, выделяются: страх неудачи и неспособности выполнить установленные нормативы, недостаточная самодисциплина и отсутствие навыков самостоятельной организации тренировок, а также боязнь получить травму или ухудшение самочувствия. Особого внимания заслуживает фактор отсутствия поддержки со стороны ближайшего окружения, который может существенно снижать мотивационную установку.

В качестве перспективных направлений совершенствования системы сопровождения можно выделить следующие. Во-первых, внедрение индивидуализированного подхода к медицинскому допуску, предусматривающего не только оценку формальных критериев здоровья, но и динамическое наблюдение за адаптацией к физическим нагрузкам в процессе предварительной подготовки. Приказом Минздрава РФ № 497н от 26.09.2023 уже предусмотрена возможность допуска к выполнению нормативов лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья после дополнительного осмотра и получения специального заключения.

Распространение такого индивидуального подхода на более широкий круг участников позволило бы повысить доступность комплекса.

Во-вторых, целесообразно внедрение предстартового скрининга функционального состояния непосредственно перед выполнением нормативов с использованием доступных экспресс-методов (оценка артериального давления, частоты сердечных сокращений, уровня тревожности). Это позволило бы минимизировать риски, связанные с лабильностью показателей гомеостаза в ответ на психоэмоциональный стресс.

В-третьих, важным направлением является разработка и внедрение комплексных программ психолого-педагогического сопровождения. Как показывают исследования, эффективность таких программ обеспечивается сочетанием информационно-просветительских мероприятий (лекции-презентации о правилах и специфике сдачи нормативов), индивидуального консультирования с учетом психологических особенностей участников и организацией встреч со специалистами и судьями, принимающими нормативы. Формирование внутренней мотивации, опирающейся на самореализацию личностного потенциала и стремление к общественному признанию, должно стать приоритетом психологической работы.

В-четвертых, представляется перспективным активное внедрение цифровых технологий в систему сопровождения. Электронные медицинские заключения, интеграция с единой государственной информационной системой в сфере здравоохранения (ЕГИСЗ), а также мобильные приложения для самоконтроля функционального состояния участников в период подготовки позволят обеспечить преемственность и полноту медицинского наблюдения.

Заключение. Система медико-биологического и психологического сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО находится в стадии активного развития. Действующая нормативно-правовая база создает необходимые организационные предпосылки для обеспечения безопасности и эффективности участия граждан в комплексе ГТО. Вместе с тем сохраняются проблемы, связанные с формальным подходом к медицинскому допуску, разобщенностью этапов наблюдения, недостаточной ресурсной оснащенностью медицинских пунктов на местах тестирования, а также преобладанием внешних мотивов участия над внутренней осознанной потребностью в физическом самосовершенствовании. Перспективными направлениями совершенствования выступают индивидуализация медицинского допуска, внедрение предстартового функционального скрининга, разработка комплексных программ психолого-педагогического сопровождения и цифровая трансформация системы учета и наблюдения. Реализация указанных мер будет способствовать повышению доступности комплекса ГТО, снижению рисков для здоровья участников и формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, что в полной мере соответствует принципам здоровьесбережения и укрепления здоровья нации.

Список литературы

1. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания доврачебной помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_458593/ (дата обращения: 26.05.2026).
2. Приказ Минздрава России от 26.09.2023 № 497н «О внесении изменений в Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс]. – URL: – <https://www.akvfd.zdravalt.ru/news/29823/> (дата обращения: 24.05.2026).
3. Методическое пособие по организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утв. Министерством здравоохранения РФ 21.11.2014 Протокол № 12). [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/71046672/> (дата обращения: 26.05.2026).
4. Галеев, А.Р. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО / А.Р. Галеев, Л.Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 42–44.
5. Дрейко, Н.Ю. Психолого-педагогические условия сопровождения выполнения нормативов ГТО для взрослого населения / Н.Ю. Дрейко, А.В. Данилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 82–86.
6. Правила организации медицинского сопровождения выполнения нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение к приказу Минздрава КБР от 26.12.2014 № 251-П). [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/30526297/> (дата обращения: 26.05.2026).
7. Мотивация и психологические аспекты участия в программе ГТО // МАУ «Дирекция спортивных сооружений» г. Калуга. [Электронный ресурс] – URL: <https://dss-kaluga.ru/2025/04/09/мотивация-и-психологические-аспекты/> (дата обращения: 26.05.2026).

8. Требования к медико-санитарному обеспечению // КонсультантПлюс. [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472952/ (дата обращения: 26.05.2026).

УДК 796.06

ФИДЖИТАЛ VR-ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.А. Стерхов, Ю.В. Чураков, А.А. Райзих, О.Б. Дмитриев, А.С. Смирнов
Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Аннотация. Статья посвящена поиску и обоснованию новых вариантов фиджитал-соревнований, ориентированных на возможности университетской киберспортивной инфраструктуры. В работе представлен формат «фиджитал VR-ГТО» как перспективная модель-двоеборье соревновательной деятельности студентов, объединяющая испытания ВФСК ГТО с технологией геймификации в VR ритм-игре «Beat Saber». Описана структура формата, регламент судейства и оценивания участников соревнования.

Ключевые слова. фиджитал VR-ГТО, ВФСК ГТО, 100-очковая шкала ГТО, студенческое фиджитал-движение, Beat Saber, интегральное оценивание.

Введение. В настоящее время, отмечают С.В. Галицын, О.З. Зиганшин и др. [2], нет единого регламента проведения фиджитал-соревнований, первые турниры проводились в разнообразных условиях, разных форматах и по различным правилам.

Фиджитал спорт – это молодой вид спорта, активно развивается и популярен среди молодежи, отсюда: «... изучение вопросов перспектив развития фиджитал-спорта на студенческом уровне особенно актуально и востребовано» [2]. Л.Г. Пащенко и Е.С. Пащенко [5], на примере VR «Beat Saber», подчеркивают важность изучения и практического учитывания эмоционального фона в различных дисциплинах фиджитал-соревнований.

Исследования подтверждают, что функционально-цифровой спорт является эффективным инструментом для борьбы с дефицитом физической активности среди современного поколения [4].

Также, набирает популярность соревновательное ГТО (формат «ИГРЫ ГТО») среди студентов, любителей массового спорта и даже профессиональных атлетов [3].

Авторы В.В. Бобков, О.П. Кокоулина и др. [3] рассматривают фиджитал-ГТО как сочетание соревновательного ГТО и фиджитал спорта в рамках одного турнира с целью их популяризации, создания положительной атмосферы на мероприятии, повышения количества участников и улучшения спортивных результатов.

Интеграция фиджитал-технологий с ВФСК «ГТО» повышает привлекательность комплекса для цифрового поколения. Использование современных технологий геймификации, виртуальных соревнований, вызывает рост интереса к тестированию среди молодежи [1].

Таким образом, в настоящее время являются перспективными и актуальными темы, связанные со становлением, развитием и продвижением студенческого фиджитал-спорта и направления фиджитал VR-ГТО. Мы считаем, что требуется активизация и синхронизация научных, методических и практических разработок по интеграции фиджитал и комплекса ГТО в университетской соревновательной области.

Цель исследования. Проанализировать возможности использования формата «фиджитал VR-ГТО» для организации и проведения соревновательной деятельности по функционально-цифровому спорту в университетской среде; определить структуру этого формата, регламент судейства и систему интегрального балльно-рейтингового оценивания результатов.

Организация и методы исследования. Исследование выполнено на основе теоретического анализа фиджитал спортивных мероприятий в университетской среде, научных публикаций по направлению фиджитал ГТО и вариации форматов соревновательной деятельности.

Эмпирические методы исследования: тестирование на основе испытаний ВФСК ГТО с применением 100-очковой системы оценивания; использование компьютеров с киберспортивными возможностями и VR-инструментов.

Исследование проводилось в Институте физической культуры и спорта (ИФКиС) Удмуртского государственного университета (УдГУ).

Результаты исследования. Авторским коллективом, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ [6], сформулирована программа, структура и регламент соревновательного формата «фиджитал VR-ГТО» (рисунок 1) как личной, так и командной формы участия для ежегодных традиционных соревнований институтского и университетского уровней.

Формат и регламент соревнования. «Фиджитал VR-ГТО» представляет собой функционально-цифровое двоеборье, состоящее из следующих этапов: этап «digital» – цифровой (VR-игра Beat Saber) и этап «physical» – физический, двигательный (испытания ВФСК ГТО).

На физическом этапе используются следующие испытания ГТО:

- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Результаты выполнения тестов комплекса ГТО оцениваются по «100-очковой таблице оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», утвержденной Приказом Министерства спорта России от 18 апреля 2023 года № 259 [7]. Итог комбинированного физического испытания представляются в виде средней 100-очковой оценки.



Рисунок 1 – Структура соревновательного формата «фиджитал VR-ГТО»

Beat Saber – это музыкальная ритм-игра в виртуальном пространстве, в которой игроку с помощью VR-джойстиков, имитирующих световые мечи, необходимо разрезать летящие блоки, уклоняясь при этом от препятствий. Сложность и интенсивность игры определяется «картой» действия блоков и препятствий, функционирующих под ритм музыкального трека. После игры, для каждого участника, предоставляется статистика заработанных баллов, которые затем переводятся в 100-очковую шкалу оценок. График на рисунке 2 фрагментарно иллюстрирует 100-очковую пропорциональную шкалу, используемую для перевода набранных игровых очков в оценку индивидуального выступления участника.

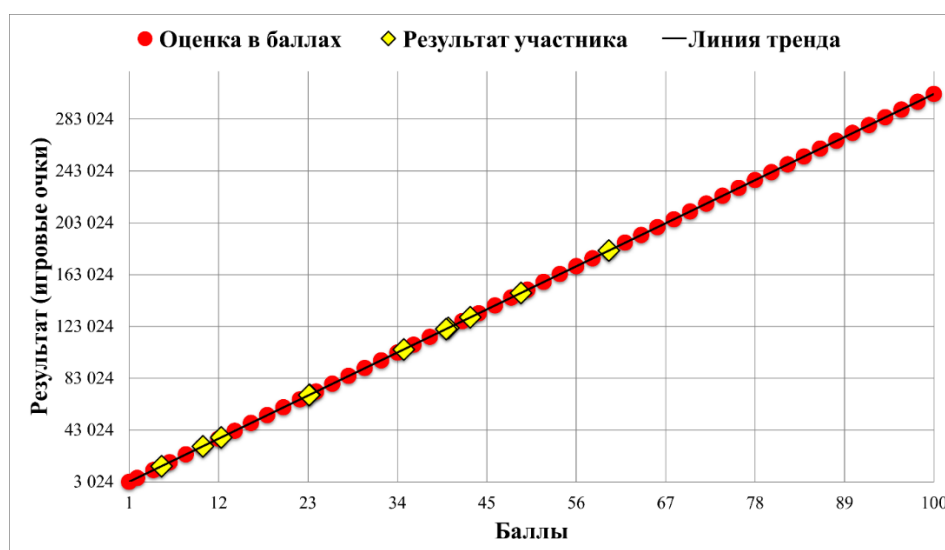


Рисунок 2 – Точечный график 100-балльной пропорциональной шкалы оценки результатов индивидуального выступления по VR ритм-игре Beat Saber

На рисунке 2 оценка в баллах нанесена в виде красного круга формирующего расчетную шкалу соответствия. Черная линия тренда наглядно подтверждает строгую линейную зависимость. Результаты участников нанесены в виде желтых ромбов и показывают реальные результаты участников, переведенные в баллы, которые ложатся на линию тренда, подтверждая объективность и точность расчета.

Для ранжирования мест в командном первенстве по компьютерной игре «Beat Saber» вычисляется средняя арифметическая оценка из суммы заработанных индивидуальных оценок участников, выраженных в баллах.

Согласно 100-очковой таблице оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО за результат, соответствующий нормативам золотого знака отличия, в большинстве тестов присваивается 60 очков (соответствует 60%). Проектирование шкалы оценки по игре «Beat Saber» проводилось с учетом указанного выше принципа, что позволило обеспечить нормативную преемственность и нормативно-методическое единство оценок в двоеборье. Для формирования 100-очковой шкалы Beat Saber было проведено тестирование игроков-добровольцев в количестве 8-ми геймеров. Эквивалентом порогового значения в 60 баллов в игре «Beat Saber» был определен наилучший индивидуальный результат этого тестирования в 181460 игровых очков. Данный показатель приняли за 60% в оценочной 100-очковой шкале, тогда 100 очков, как показано на графике на рис.2, будет соответствовать 302433 игровым баллам. Установление «золотого стандарта» в 60 баллов оставляет перед собой промежуток от 61 до 100 баллов с целью сохранения высокой соревновательной мотивации участников и установления дальнейших рекордов, а также поощрения выдающихся результатов.

С учетом равнозначности цифрового и физического этапов соревнований, для ранжирования и определения итоговых мест выводится интегральный суммарный балл, полученный на основе 100-очковых оценок в каждом этапе.

Заключение. Формат и регламент соревновательной деятельности по функционально-цифровому двоеборью «фиджитал VR-ГТО» разработан и предназначен для использования в университетской среде с учетом возможностей киберспортивной инфраструктуры образовательных организаций. Фиджитал VR-ГТО объединяет популярную технологию геймификации, на основе виртуальной реальности, и эффективный комплекс ГТО, направленный на улучшение физической подготовленности населения и оздоровления нации. Исследование выполнено в рамках развития и продвижения студенческого фиджитал-движения и всероссийского движения ГТО.

Список литературы

1. Беликова Е. В. Фиджитал-технологии в управлении физической культурой: новые горизонты для комплекса ГТО / Е. В. Беликова, П. В. Мединцова // Социально-культурные практики в области физической культуры и спорта:

Сборник материалов Всероссийской, с международным участием конференции, Волгоград, 2025. – С. 22-24. – EDN RSPSOJ.

2. Галицын С. В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С. В. Галицын, О. З. Зиганшин, П. Д. Попов, Г. Р. Волошин // Учёные записки университета Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 87-92. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-fidzhital-sporta-na-studencheskom-urovne> (дата обращения: 16.04.2026).

3. Бобков В. В. Особенности объединения программ по многоборью ГТО и фиджитал спорту в рамках фестиваля спорта / В. В. Бобков, О. П. Кокоулина, О. А. Хорошева, Ю. А. Мещерякова, В. В. Борданов // Учёные записки университета Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 42-47. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obedineniya-programm-po-mnogoboryu-gto-i-fidzhital-sportu-v-ramkah-festivalya-sporta> (дата обращения: 15.04.2026).

4. Жданович Д. О. Анализ современного состояния фиджитал-движения в Российской Федерации и перспективы его развития до 2030 года / Д. О. Жданович, М. М. Семенов // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3, № 3. – С. 232-236.

5. Пащенко Л. Г. Оценка функционального состояния юношей с различным эмоциональным откликом на участие в соревновании VR «Beat Saber» / Л. Г. Пащенко, Е. С. Пащенко // Ученые записки университета Лесгафта. 2025. № 2 (240). – С. 90-96. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-funktsionalnogo-sostoyaniya-yunoshey-s-razlichnym-emotsionalnym-otklikom-na-uchastie-v-sorevnovanii-vr-beat-saber> (дата обращения: 12.05.2026).

6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).

7. 100-очковая таблица оценки выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // КГБ ПОУ. URL: https://py16dv.ru/images/files/vfsk_gto/100-chkovaya_tablica.pdf (дата обращения 12.05.2026).

УДК 613.7

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО НА ФЕДЕРАЛЬНОМ И РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЯХ

Н.И. Федорова¹, Е.П. Врублевский²

¹Смоленский государственный университет спорта;

²Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Республика Беларусь

Аннотация. Анализ физической подготовленности населения страны от 6 до 70 лет и старше, согласно результатам выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, дал представление о том, в каких

федеральных округах и регионах (относительно количества населения, проживающего в них) процент выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знак отличия наиболее высокий, а где наблюдается низкое процентное отношение количество выполнивших такие требования.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, федеральный округ, регион, сельская местность, нормативы, испытания.

Введение. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и его интеграция в отечественную систему физического воспитания создало актуальный социальный заказ на новое всестороннее изучение физической подготовленности населения в Российской Федерации [1]. Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания, позволяющей выстроить единую систему оценки качества физической подготовленности населения различных возрастов, а также незаменимым инструментарием для принятия взаимосвязанных управленческих решений в экономике, здравоохранении, в физическом воспитании и спорте [4, 5, 6]. Действие государственных нормативов комплекса ГТО утверждается на четыре года, а с 2023 года введена обновлённая редакция ВФСК ГТО, которая будет действовать до конца 2026 года [3].

Привлекательность комплекса ГТО повышает реализация мероприятий по совершенствованию его нормативно-тестирующей части. Последнее включают приведение возрастных ступеней в соответствие с реальностью развития физических качеств человека и переход от XI к XVIII возрастным ступеням комплекса, с установлением временных интервалов у обучающихся и молодежи не более 2 лет, а у взрослого населения – не более 5 лет внутри каждой ступени [2].

Цель исследования – на основании статистической отчетности провести анализ выполнения в РФ нормативов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» на федеральном и региональном уровнях.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базах ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» и научно-методического центра по реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», которые в рамках научно-методического обеспечения отрасли с 2017 года проводят мониторинг реализации ВФСК ГТО в Российской Федерации. Оценка физической подготовленности населения Российской Федерации от 6 до 70 лет и старше была проведена на основе статистической отчетности 2-ГТО и информации, предоставленной Федеральным оператором по результатам выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Тестирование испытуемых осуществлялось в порядке, установленном приказом Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Данные выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО с I по XVIII ступень по федеральным округам Российской Федерации, полученные на основе обработки материалов реализации мероприятий ВФСК ГТО во всех субъектах страны свидетельствуют, что контингент тех, кто выполнил требования ВФСК ГТО на знаки отличия в стране составляет в последние годы 1,19-1,88% всего населения Российской Федерации. При этом число проживающих в сельских населенных пунктах и выполнивших испытания равно 16,6-18,3% от общего числа справившихся с нормативами.

Относительно количества населения, проживающего в конкретном федеральном округе (далее ФО), процент выполнивших испытания ВФСК ГТО на тот или иной знак отличия больше всего в Южном ФО (3,26%), на втором месте Уральский ФО (2,96%), а третьими здесь являются представители Северо-Западного ФО (1,87%). Наиболее низкое процентное отношение количество выполнивших испытания, от числа всех жителей в федеральном округе, зафиксировано в Центральном (1,66%), Дальневосточном (0,73%) и Северо-Кавказском (0,60%) федеральных округах. Доля выполнивших нормативы испытаний комплекса ГТО на знак отличия среди тех, кто проживает в сельской местности выше всего в Приволжском (25,40%), Южном (21,44%) и Сибирском (19,48%) ФО, а наиболее низкие показатели в Дальневосточном (13,79%), Центральном (12,07%) и Северо-Западном (3,30%) федеральных округах.

В целом по Российской Федерации явный перевес (69,2%) наблюдается в младшей группе (6-17 лет), далее следуют представители зрелого возраста (18-59 лет), процент которых составляет 28,2% от всех, выполнивших испытания ВФСК ГТО на тот или иной знак отличия. Вклад самой возрастной группы (60 лет и старше) в число выполнивших испытания только 2,6%. Если на первых ступенях комплекса ГТО больше всех в абсолютных показателях выполняют испытания (тесты) представители Центрального ФО, то, начиная с VIII ступени, лидерство переходит к тем, кто проживает в Южном федеральном округе.

Тройку лидеров в РФ по выполнению норм ВФСК ГТО, относительно численности населения в регионе (субъекте), составляют Ямало-Ненецкий автономный округ (19,79%), Краснодарский край (6,94%) и Брянская область (5,51%), а самые низкие показатели зафиксированы в Республике Дагестан (0,27%), г. Севастополь и Магаданской области (по 0,24%), Республике Ингушетия (0,09%).

Что касается жителей, проживающих в сельской местности, то лучше всего дела обстоят по выполнению норм ВФСК ГТО от числа выполнивших на знак отличия в таких регионах как: Республика Адыгея (84,5%), Чувашская Республика (69,4%) и Республика Татарстан (65,4%). Наиболее низкое процентное отношение количества выполнивших испытания в сельской местности зафиксировано в Рязанской области (0,8%), Республиках Башкортостан и Карелия (по 1,7%) и Кировской области (1,2%).

Полученные данные выступают показателем активности и вовлеченности населения в процесс реализации комплекса ГТО. При этом доля выполнивших государственные требования на знаки отличия ежегодно увеличивается, демонстрируя рост в период школьного возраста и уменьшаясь по мере взросления населения.

В то же время, анализ свидетельствует о том, что одним из лимитирующих факторов, сдерживающих приобщение населения к физкультурно-спортивному движению в рамках комплекса ГТО, является недостаточная материально-техническая обеспеченность процесса подготовки населения к выполнению испытаний (тестов) данного комплекса. Это, в свою очередь, требует проработки механизмов по созданию необходимых условий на муниципальном уровне, включения в данную деятельность коммерческих физкультурно-спортивных организаций на базе частно-государственного партнерства.

Также следует проводить более активную просветительско-образовательную работу с населением на всех уровнях через средства массовой информации и сеть Интернет. Это будет способствовать повышению общей культуры участников физкультурно-спортивного движения и интереса к комплексу ГТО (мастер-классы, встречи с известными спортсменами, видеолекции, наглядные стенды, плакаты и т.д.), информировать и привлекать население для регулярных занятий физической культурой и спортом, что позволит выполнить государственные требования комплекса ГТО.

Целесообразно выделить бесплатное эфирное время для рекламных роликов на популярных радиостанциях и телеканалах, а также размещение информации в общественном транспорте, в социальных сетях, на информационных стендах города, официальных сайтах муниципальных образований. Следует шире использовать PR-компании для ведения пропагандистской и информационной работы, направленной на формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Заключение. Таким образом, анализ выполнения в РФ нормативов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» на федеральном и региональном уровнях показал, что создание для всех категорий и групп населения, проживающих в разных субъектах страны, комфортных условий для занятий физической культурой может значительно повысить их вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность, в том числе и реализацию ВФСК ГТО, а это придаст импульс дальнейшему развитию системы физического воспитания жителей Российской Федерации.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном

- комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). – URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 10.05.2026).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2023 № 33 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301180019>
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003> (дата обращения: 08.05.2026).
4. Кабачков, В. А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран / В.А. Кабачков, Э. А. Зюрин, М. Д. Осминин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 52–56.
5. Лубышева, Л. И. Ведущие тренды продвижения ВФСК ГТО в парадигме вызовов новой реальности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 109.
6. Пересекая экватор: главные промежуточные итоги нацпроектов. – URL: <https://xn--80aarpmpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/persekaya-ekvator-glavnye-promezhutochnye-itogi-natsproektov-1> (дата обращения: 20.04.2026).

УДК 796

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Е.М. Федоскина, Н.И. Федорова
Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье представлена 12-недельная программа обучения скандинавской ходьбе, адаптированная для лиц пожилого возраста (65-69 лет) с целью подготовки к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО. В исследовании приняли участие 48 женщин, распределённых на экспериментальную и контрольную группы. Программа включает три последовательных этапа: адаптационный, развивающий и тренировочный, с индивидуальным дозированием нагрузки по частоте сердечных сокращений и акцентом на биомеханическую правильность движений. Разработанная программа рекомендуется для внедрения в систему физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, лица пожилого возраста, комплекс ГТО, адаптивная физическая культура, здоровьесберегающие технологии, педагогический эксперимент, функциональное состояние

Актуальность. Демографическое старение населения Российской Федерации обуславливает необходимость разработки доступных, физиологически обоснованных и безопасных форм физической активности, направленных на сохранение функциональной автономности, профилактику возрастных заболеваний и повышение качества жизни лиц старшего возраста. Скандинавская ходьба признана международным научным сообществом одним из наиболее эффективных видов двигательной активности для пожилых: она снижает компрессионную нагрузку на тазобедренные и коленные суставы на 20–30%, одновременно вовлекая до 90% скелетной мускулатуры и стимулируя аэробный метаболизм. Несмотря на растущую популярность направления, отсутствуют стандартизированные программы, интегрирующие технику скандинавской ходьбы с требованиями норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), что ограничивает массовое участие пожилых граждан в физкультурно-спортивном движении.

Цель исследования – разработать и апробировать программу обучения скандинавской ходьбе, направленную на безопасную подготовку лиц пожилого возраста к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе областного государственного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Смоленска» с сентября по декабрь 2025 года. В эксперименте участвовали 48 женщин пожилого возраста (65–69 лет, средний возраст $65,3 \pm 3,8$ года), прошедших медицинский допуск и согласившихся на участие после подписания информированного согласия. Участницы были распределены методом рандомизации на экспериментальную (ЭГ, $n=24$) и контрольную (КГ, $n=24$) группы, сопоставимые по индексу массы тела и исходному уровню физической подготовленности.

ЭГ занималась по авторской 12-недельной программе, структурированной в три мезоцикла:

1. Адаптационный (1–4 нед.) – освоение базовой техники, подбор длины палок, формирование паттерна дыхания, нагрузка 50–60% от ЧСС макс.

2. Развивающий (5–8 нед.) – увеличение объёма и темпа, включение интервальных элементов, отработка прохождения подъёмов/спусков, нагрузка 60–70% от ЧСС макс.

3. Тренировочный (9–12 нед.) – моделирование условий сдачи норм ВФСК ГТО, отработка стартовой стратегии, контроль саморегуляции, нагрузка 65–75% от ЧСС макс.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 45–60 мин. КГ сохраняла привычный уровень бытовой и рекреационной активности.

Контрольное тестирование включало: ходьба на 2000 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;

На каждом занятии проводился контроль АД, ЧСС в покое и при нагрузке.

В процессе исследования проведено анкетирование по опроснику качества жизни SF-36.

Статистическая обработка данных выполнена в Statistics v.28. Применялись t-критерий Стьюдента для независимых выборок и критерий Уилкоксона при отклонении от нормального распределения. Уровень статистической значимости принят при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. По итогам 12-недельного цикла в ЭГ зафиксировано статистически значимое улучшение всех исследуемых показателей по сравнению с КГ.

Среднее время прохождения дистанции 2000 м сократилось на 14,2% ($p < 0,01$), количество повторений в тесте сгибания и разгибания рук в упоре о гимнастическую скамью увеличилось на 28,5% ($p < 0,001$), показатель гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) улучшился на 19,3% ($p < 0,05$).

Индекс Руфье использовался для оценки уровня физического здоровья и работоспособности сердечной мышцы женщин при физической нагрузке. В результате исследования данный показатель снизился на 22,4% ($p < 0,01$), что свидетельствует о повышении резервных возможностей сердечно-сосудистой системы.

В результате апробации разработанной программы нормативы ВФСК ГТО на серебряный знак выполнили 83% женщин ЭГ, золотой – 42%; в КГ аналогичные показатели составили 12% и 0% соответственно ($p < 0,01$). Не было зарегистрировано ни одного случая травматизма, обострения хронических заболеваний или превышения допустимых зон ЧСС.

Субъективная оценка физического компонента качества жизни по SF-36 выросла на 18,7 баллов ($p < 0,05$).

Таким образом, разработанная программа обучения скандинавской ходьбе, адаптированная для пожилых людей и ориентированная на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО может рекомендована для внедрения в деятельность центров социального обслуживания, муниципальных физкультурно-оздоровительных комплексов и геронтологических реабилитационных центров.

Заключение. Разработанная 12-недельная программа обучения скандинавской ходьбе имеет высокий потенциал для улучшения физического состояния и подготовки лиц пожилого возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Трёхэтапная структура, сочетающая обучение правильной технике ходьбы с целенаправленными физическими упражнениями, позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и значительно улучшить качество жизни пожилых людей, способствуя их активному и здоровому долголетию.

Список литературы

1. Классификация средств, методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта и принципы их реализации / О. Э. Евсева, А. А. Шелехов, С. П. Евсеев [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – 220 с. – ISBN 978-5-7422-8523-6.
2. Корнилов, А.Н. Спортивная и классическая ходьбы: методические указания по освоению и тренировке / А.Н. Корнилов, С.А. Мещеряков, А.С. Полетаева. – Ставропольский край, город Нефтекумск, 2024. – 39 с.
3. Федорова, Н. И. Выполнение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как показатель физической подготовленности россиян / Н. И. Федорова, Н. А. Дарданова, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 10. – С. 70-72.
4. Федоскина, Е.М. Северная ходьба как спортивная дисциплина / Е.М. Федоскина, С.А. Измestьева // Дети. Спорт. Здоровье. межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова. – Смоленск, 2025. – С. 218-223.

УДК 796.071.2-616.12

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ В ОТВЕТ НА СПЕЦИФИЧЕСКУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

*Л.Н. Цехмистро, И.В. Тимошевич, Н.В. Иванова, В.А. Лукашевич
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы анализа вариабельности сердечного ритма для изучения степени напряжения регуляторных систем у спортсменов-единоборцев. Затрагиваются вопросы постурального баланса и контроля тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, спортсмены, напряжение, срыв, регуляторные системы, постуральный баланс.

Введение. Хроническое стрессовое воздействие на организм спортсмена вызывает реакцию напряжения регуляторных систем, мобилизацию функциональных резервов. В зависимости от функциональных резервов организма, от запаса жизненных сил на одно и то же воздействие у различных спортсменов возникает разная степень напряжения регуляторных систем. Чем выше функциональные резервы спортсмена, чем выше его уровень

здоровья, тем с меньшим напряжением должны работать механизмы регуляции для обеспечения хорошего эффекта адаптации.

Как известно, локомоторные перемещения тела в пространстве сопровождаются сдвигами кровообращения, связанными с перераспределением гидростатических давлений, таким образом, поза связана с регулированием циркуляции крови по сосудам, артериального давления и сердечного ритма [3].

Метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) – современный, общепризнанный индикатор функционального состояния различных звеньев регуляторного механизма. [2, 4]. Исследования ВСР у спортсменов в покое, после тестовых нагрузок в любой период тренировочного процесса важны для оценки текущего функционального состояния и реактивности регуляции, адаптационных и резервных возможностей организма, своевременной оценки переутомления и коррекции тренировочного процесса, а также прогноза спортивных результатов [1, 6, 7].

Цель исследования. Учитывая, что сам тренировочный процесс у единоборцев может являться мощным стрессорным фактором, мы решили рассмотреть возможности использования метода анализа ВСР для изучения степени напряжения регуляторных систем у спортсменов-единоборцев.

Материалы и методы исследования. Основная группа состояла из спортсменов-единоборцев, студенты кафедры СИЕиСП БГУФК, которые относились к категории практически здоровых людей и не имеющие подтвержденной патологии сердечно-сосудистой системы. Общая численность – 21 спортсмен, спортивная квалификация (КМС, МС), средний возраст

22,8±4,9 лет. 1) Индекс массы тела (ИМТ) в пределах нормы (18-24,5 кг/м²), средний уровень ИМТ ($X \pm Sd$): 21,43±2,83 кг/м², всего 19 спортсменов, и 2) Избыточная масса тела (ИМТ в пределах 25-35 кг/м²), среднее значение ИМТ: 27,75±0,25 кг/м², всего 2 спортсмена.

В проведенном исследовании интерес представил анализ вариабельности сердечного ритма у спортсменов – единоборцев в условиях необходимости регуляции пострурального баланса (ПБ) при динамической смене положения тела в одно и двухопорных стойках при выполнении поочередно ногами прямых ударом в средний сектор.

Исследование проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса «Экосан» и программы KARDiVAR (ООО «Медицинские Компьютерные системы», Россия). Спортсмены проходили исследование в условиях покоя, а также при выполнении мышечной работы специального характера (специфический тест). Специфический тест – удары вперед ногой в средний сектор под метроном выполнялся в четыре подхода (ступени) в течение трех минут каждый с перерывом на отдых – 1 минута, темп выполнения нагрузки – 30 ударов в одну минуту. После каждой ступени нагрузки в условиях установившегося гемодинамического режима производились измерения ЧСС, АД и ЭКГ.

В дальнейшем анализировали основные показатели сердечного ритма: частоту пульса (HR, уд/мин); среднеквадратичное отклонение последовательных RR-интервалов (SDNN, мс); коэффициент вариации (CV, %); стресс-индекс (SI, усл. ед.); индекс централизации (IC, усл. ед.); число аритмий (NArr, %); мощности в высокочастотном (HF, %), низкочастотном (LF, %) и очень низкочастотном (VLF, %) диапазонах; суммарная мощность спектра ВСР (TP, мс²) [5]. Кроме того, вычисляли коэффициент LF/HF, отражающий баланс симпатических и парасимпатических регуляторных влияний на сердце. Анализ ВСР позволил оценить состояние общей активности регуляторных механизмов, нейрогуморальной регуляции сердца, соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами автономной нервной системы.

Результаты и обсуждение. В зависимости от индивидуальных значений показателя симпато-вагусного баланса LF/HF, в группе обследуемых с преобладанием симпатического (LF/HF>1,0) тонуса вегетативной нервной системы (ВНС) – 9 спортсменов-единоборцев и парасимпатического тонуса ВНС (LF/HF<1,0) - 12.

Как видно из таблицы 1, ни один из показателей не имеет достоверных различий, однако, почти у всех спортсменов этой группы с разными типами регуляции сердечного ритма наблюдается умеренное преобладание автономной регуляции сердечного ритма (повышение TP и абсолютных значений медленно-волновой структуры спектра HF и LF).

Наблюдается возрастание от исходного показателя частоты пульса (HR), что свидетельствует о возросшем энергопотреблении для поддержания пострального баланса в условиях динамического перехода из одноопорной стойки в двухопорную при выполнении прямого удара поочередно ногами вперед в средний сектор. Системой регуляции позы активно задействуется симпатическая нервная система с целью мобилизации требуемых энергетических ресурсов. Следует отметить, что данный процесс является важным регуляторным механизмом. Однако показатель частоты пульса (HR) не позволяет объективно оценить текущее функциональное состояние организма, в частности, возможное перенапряжение регуляторных систем, способное повлечь срыв адаптационных механизмов организма спортсмена.

Мощность VLF- колебаний ВСР является чувствительным индикатором управления метаболическими процессами и хорошо отражает энергодефицитные состояния, соответственно, можно говорить о том, что у спортсменов-единоборцев наблюдался постнагрузочный энергодефицит.

Таблица 1 – Средние значения показателей сердечного ритма у спортсменов-единоборцев с разными типами регуляции сердечного ритма (M±m)

Показатели	Группа	
	Единоборцы в покое	После специфического теста
Частота пульса (HR), уд/мин	69,53±2,84	76,07±2,81

(SDNN), мс	65,11±6,59	57,46±6,22
Коэффициент вариации (CV), %	7,35±0,77	7,17±0,80
Стресс-индекс (SI), усл. ед.	64,3±9,45	84,27±15,45
Индекс централизации (IC), усл. ед	2,46±0,47	2,93±0,53
Число аритмий (NArr), %	1,11±0,69	0,307±0,12
Мощность (HF), %	35,55±3,69	35,45±4,02
Мощность (LF), %	49,22±4,14	52,86±4,66
Мощность (VLF) %	15,25±1,40	14,67±2,17
TP, мс ²	4172,27±1072,21	3642,20±913,50

Примечание: * p – различия между исследованиями

Таким образом, изучено наличие специфической направленности определенного вида физических нагрузок, в частности спортивных единоборств на функциональное состояние и адаптивные возможности регуляторных систем. Подобные изменения показателей ВСР указывают на наличие энергодефицитного состояния у спортсменов. Контроль со стороны тренера за степень переносимости физических нагрузок по частоте сердечных сокращений, без учета состояния регуляторных систем, может приводить к ложной диагностике функционального состояния и адаптивных возможностей организма спортсмена.

Выводы. 1. У спортсменов-единоборцев, происходит изменение основных показателей ВСР. Показатели TP, LF, HF не были достоверны, но наблюдался постнагрузочный энергодефицит у спортсменов.

2. Контроль со стороны тренера за степень переносимости физических нагрузок без учета состояния регуляторных систем, может приводить к ложной диагностике функционального состояния и адаптивных возможностей организма спортсмена.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Семёнов Ю.Н. и др. Соревновательный стресс у представителей различных видов спорта по показателям variability сердечного ритма // ТиПФК. – 2006. – № 1. – С. 2-4.
2. Баевский Р.М., Иванов Г.Г., Чирейкин Л.В. и др. В помощь практическому врачу. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации // Вестник аритмологии. – 2001. – № 24. – С. 65–87.
3. Грибанов А.В., Шерстенникова А.К. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека // Журнал медико-биологических исследований. – 2013. – С. 20–29.

4. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода. 2-е изд., перераб. и доп. Иваново: Ивановская ГМА, 2002. – 290 с.
5. Фролов А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте. – Минск. – 2011. – 216 с.
6. Goldsmith R.L., Bigger J. J, Steinman R.C. et al. Comparison of 24-hour parasympathetic activity in endurance-trained and untrained young men // J. Am. College Card. – 1992. – V. 20. – P. 552.
7. Melo R.C., Quiterio R.J., Takahashi A.C.M. High eccentric strength training reduces heart rate variability in healthy older men // Br. J. Sports Med. – 2008. – V 42. – P. 59.

УДК 796

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ СРЕДСТВАМИ ВНЕ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Е.И. Шевченко

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Аннотация. В статье представлены результаты оценки методики развития скоростной выносливости средствами ОФП и СФП у юных конькобежцев, тренирующихся в регионе с отсутствием крытого ледового центра, не имеющих возможности заниматься круглогодично на льду.

Одним из лимитирующих факторов, способствующих достижению успеха в конькобежном спорте, является способность поддерживать оптимально высокую скорость на дистанции как можно долгое время. Разработка адекватных методик, направленных на повышение скоростной выносливости у юных спортсменов позволит плавно подготовить основные функциональные резервы для будущих побед.

Ключевые слова: конькобежный спорт, юные конькобежцы, этап начальной подготовки, скоростная выносливость.

Введение. Прошедшие Зимние олимпийские игры 2026 г. подтверждают высокий уровень спортивных результатов конькобежцев на всех дистанциях. В борьбе за чемпионские титулы и призовые места зарубежные скороходы неоднократно устанавливали олимпийские рекорды. Постоянное совершенствование методик тренировки позволяет специалистам способствовать улучшению спортивных результатов своих подопечных на различных этапах многолетней подготовки.

На начальном этапе подготовки при корректных методиках тренировки мы закладываем перспективные задатки технических, физических

и функциональных возможностей организма юных конькобежцев, поэтому формирование спортивного резерва будущих успешных отечественных команд для выступления на международной спортивной арене должно строиться на актуальных методиках тренировки, основанных на научных принципах и аспектах подготовки.

Цель исследования: разработать методику развития скоростной выносливости конькобежцев 11-12 лет средствами вне ледовой подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс конькобежцев 11-12 лет.

Предмет исследования – средства и методы развития скоростной выносливости конькобежцев 11-12 лет.

Гипотеза исследования. Предполагаем, что увеличение на 10% доли нагрузки в зоне субмаксимальной относительной мощности по сравнению с нагрузкой в зоне большой мощности позволит повысить уровень скоростной выносливости юных конькобежцев.

Организация и методы исследования. Практической базой исследования явилась спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту в городе Муроме. Начало эксперимента было положено в июне 2024 года, а окончен он был в мае 2025 года. В нем приняли участие 20 юных атлетов в возрасте 11-12 лет.

Предварительно мы изучали научно-методическую литературу по проблеме исследования, анализировали программу СШОР, далее подбирали соответствующие методы педагогического тестирования, чтобы перейти к первоначальной оценке уровня подготовленности спортсменов, которые предварительно были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 человек в каждой. Педагогические тесты были взяты из ФССП по виду спорта «конькобежный спорт» Приказ Министерства спорта РФ № 995 от 16.11.2022 г. для этапа начальной подготовки [3].

В дальнейшем КГ весь спортивный сезон тренировалась по стандартной программе СШОР, в которой 60% нагрузки ОФП и СФП выполнялось в большой зоне относительной мощности, а остальной процент – в субмаксимальной [1], а ЭГ тренировалась по разработанной нами методике, где 50 % нагрузки выполнялось в субмаксимальной зоне относительной мощности и столько же – в большой.

Методика включала шесть комплексов упражнений, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий. Первые 3 комплекса применялись преимущественно в подготовительном периоде, т.к. имели направленность на общую физическую подготовку. Остальные три комплекса с преимущественным использованием средств специально-физической подготовки применяли в соревновательном периоде. Основными методами реализации средств подготовки служили повторный, интервальный и игровой методы тренировки. Спортивные и подвижные игры применяли в заключительной части занятий. Подбор игр осуществлялся по принципу

соотношения времени активной работы и отдыха [2]. Примеры игр: эстафеты с предметами, «День и ночь», «Воробьи и вороны».

На третьем этапе проводили повторное тестирование для оценки эффективности методики развития скоростной выносливости, обрабатывали полученные результаты, формулировали выводы.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных данных, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. По результатам первичного тестирования было подтверждено, что уровень скоростной выносливости конькобежцев ЭГ и КГ не имеет статистически значимых различий ($p > 0,05$). Средний показатель в беге на 60 м в ЭГ составил 11,97 с, в КГ – 11,99 с ; в тройном прыжке с места средний результат в ЭГ равнялся 477 см, в КГ – 476,5 см; в челночном беге средний показатель в ЭГ составил 9,78 с, в КГ – 9,70 с.

По окончании исследования в тесте легкоатлетический бег 60 м и челночный бег 3*10 м были установлены статистически значимые различия между ЭГ и КГ ($p < 0,05$). Конькобежцы ЭГ в среднем пробежали первую дистанцию на 0,6 с быстрее, чем спортсмены КГ, вторую дистанцию они преодолели ее так же быстрее в среднем на 0,22 с, чем спортсмены из КГ. В тесте тройной прыжок с места достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

На рисунке 1 представлены проценты прироста результатов в ЭГ и КГ.

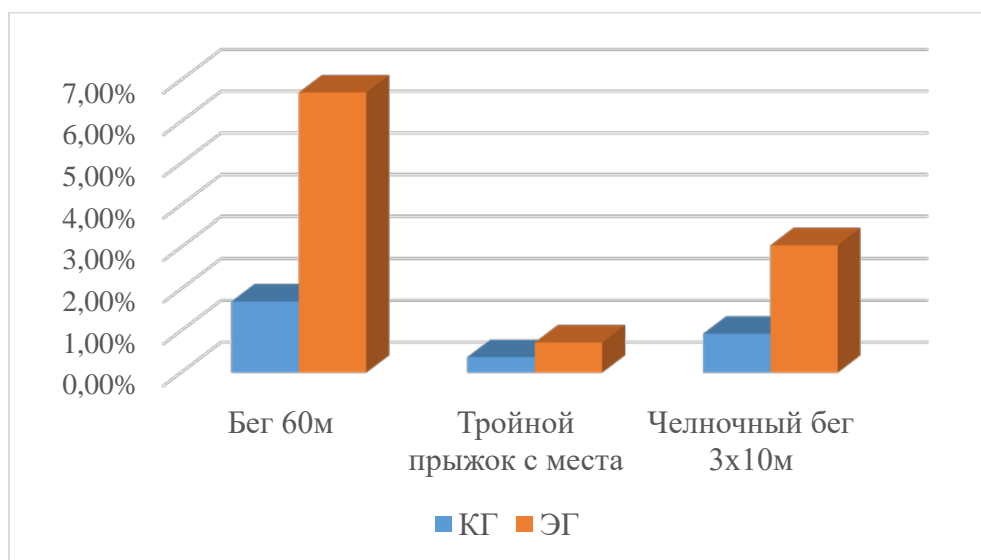


Рисунок 1 – Прирост показателей в педагогических тестах у конькобежцев этапа начальной подготовки

Анализ полученных результатов показал, что прирост в ЭГ в тесте бег на 60 м составил 6,7%, в КГ – 1,7%; в тесте тройной прыжок с места спортсмены ЭГ улучшили свои результаты на 0,72%, в КГ процент прироста составил –

0,37%; в тесте челночный бег 3*10 м конькобежцам ЭГ удалось повысить свои результаты на 3,05%, а юным спортсменам из КГ – на 0,93%.

Заключение. Оценка эффективности разработанной методики развития скоростной выносливости средствами вне ледовой подготовки показала, что в двух тестах бег на 60 м и челночный бег 3*10 м были получены достоверные различия в результатах между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента ($p < 0,05$). В тесте тройной прыжок с места показатели также имели тенденцию к улучшению в ЭГ на 0,35% выше, чем в КГ ($p > 0,05$). Но данный тест отражает больше показатели скоростно-силовых способностей, чем скоростной выносливости.

Применение методики актуально для регионов, где отсутствуют крытые конькобежные центры и нет возможности круглогодично тренироваться на льду.

Список литературы

1. Волков, Н. И. Биоэнергетика спорта: монография / В.И. Олейников, Н. И. Волков. – Москва: Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Кипчаков, Б. Б. Подвижные игры и их использование в спортивной практике / Б. Б. Кипчаков, У. С. Дусанов, О. Э. Тошмуродов // Евразийский союз ученых. – Самарский Государственный Университет. – 2020. – № 6-3 (75) – С. 16-19.
3. Официальный сайт международного союза конькобежцев [Электронный ресурс]. URL: <https://www.isu.org/isu-communications/?tab=ISU%20Communications> (дата обращения 17.12.2025.).

УДК 796.077.2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО ЛИЦ С СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

А.А. Шляхтина, О.С. Алоина

Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В работе рассмотрены основные риски и критерии безопасности при выполнении нормативов ГТО лицами с хроническими соматическими заболеваниями. Предложена трехгрупповая классификация допуска на основе функционального тестирования. Определен обязательный диагностический минимум: ЭКГ с нагрузкой, индекс двойного произведения, биоимпедансный анализ и пульсоксиметрия.

Ключевые слова: ГТО, соматические заболевания, медико-биологическое сопровождение, функциональное тестирование, индекс двойного произведения, биоимпедансный анализ.

Введение. Вовлечение лиц с хроническими соматическими заболеваниями в сдачу нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) без корректного медицинского сопровождения создает высокие риски декомпенсации, острых состояний и внезапной сердечной смерти. По данным Минздрава РФ, до 65% взрослого населения имеют различные хронические патологии, однако действующие регламенты ориентированы преимущественно на практически здоровых лиц. Отсутствие дифференцированных протоколов допуска делает эту категорию наиболее уязвимой и требует разработки научно обоснованной системы медико-биологического контроля [1, 4].

Целью исследования являлось определение, основных направлений, критериев и алгоритмов медико-биологического сопровождения лиц с соматической патологией при подготовке и выполнении нормативов ГТО.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен анализ нормативных документов (приказы Минспорта и Минздрава РФ, 2022–2024 гг.), а также обзор отечественных и зарубежных публикаций за 2019–2024 гг. в базах eLibrary, PubMed. Используются клинические рекомендации Российского кардиологического общества и Национальной ассоциации спортивной медицины. Проанализировано 38 источников, из которых в окончательный обзор включено 8 наиболее релевантных.

Результаты исследования.

1. Предложена классификация медико-биологических групп допуска лиц с соматическими заболеваниями к нормативам ГТО:

I группа (условно-допустимые) – хронические патологии в стойкой ремиссии без нарушения функций. Рекомендованы тесты на гибкость, координацию, легкий бег до 1000 м.

II группа (допустимые с контролем) – гипертоническая болезнь 1 ст., бронхиальная астма легкого течения, компенсированный сахарный диабет 2 типа. Требуется предварительное нагрузочное тестирование (велозергометрия) с определением пороговой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

III группа (временно недопустимые) — обострение, суб- и декомпенсация, неконтролируемая артериальная гипертензия, тяжелые аритмии [2, 6].

2. Установлен обязательный минимум методов диагностики состояния:

ЭКГ в покое и при нагрузке (проба с дозированной физической активностью).

Расчет индекса двойного произведения (ИДП = ЧСС × систолическое АД / 100) до и после теста. Критическое значение – >290.

Биоимпедансный анализ состава тела с оценкой фазового угла (<4,5° – повышенный риск функциональной недостаточности).

Пульсоксиметрия (SpO₂ <94% в покое – отстранение от взрывных нагрузок) [3, 7].

3. Разработан протокол функционального тестирования по нозологиям:

Для кардиологических пациентов – тест 6-минутной ходьбы с порогом безопасности 300 м.

Для пульмонологического профиля – спирометрия с оценкой ОФВ1 (при <70% от должного – снижение интенсивности на 50%).

Для эндокринопатий (сахарный диабет 2 типа) – контроль гликемии до нагрузки в диапазоне 6–10 ммоль/л.

4. Определены абсолютные противопоказания к выполнению нормативов: нестабильная стенокардия, неконтролируемые нарушения ритма.

Острые инфекции с температурой >37,5°C.

Тяжелая анемия (Hb <90 г/л).

Сердечная недостаточность ФК III–IV по NYHA [5].

За состоянием лиц с хроническими соматическими заболеваниями следит врач, проводя опрос о самочувствии и наблюдая за участниками в момент проведения сдачи норм ГТО. Заболевшие и получившие травму непосредственно перед сдачей норм или в ходе подвергаются дополнительному обследованию.

Особенно важно дополнительное врачебное обследование в ходе сдачи норм в необычных условиях (средне и высокогорье, жаркий климат и др.), поскольку может измениться реакция организма на нагрузку, состояние здоровья и работоспособность.

Особое значение приобретает профилактика простудных, кишечных, инфекционных заболеваний. Для предупреждения простудных заболеваний важен контроль за соответствием погодных условий установленным нормативам, а также отоплением и вентиляцией помещений, одеждой и обувью и др.

При появлении признаков перенапряжения или заболевания, а также при резком ухудшении погоды, грозящем здоровью тестируемы, врач имеет право запретить или перенести сдачу норм ГТО о чем составляет акт и официально заявляет судейской коллегии.

Выводы.

1. Текущая модель допуска к ГТО для соматических пациентов требует перехода к персонализированному подходу на основе функционального тестирования.

2. Медико-биологическое сопровождение должно включать три этапа: предварительный скрининг (опросник, ЭКГ), нагрузочное тестирование (велоэргометрия, тест 6-минутной ходьбы) и интранатальный мониторинг (пульсоксиметрия, ИДП, лактат).

3. Наиболее информативными критериями безопасности являются индекс двойного произведения (порог >290), фазовый угол биоимпеданса (<4,5°) и уровень лактата на пике нагрузки (>4 ммоль/л).

4. Целесообразно создание специализированных центров медико-биологического сопровождения ГТО для лиц с хроническими соматическими заболеваниями.

Список литературы

1. Смоленский, А. В. Медицинский контроль при выполнении нормативов ГТО у лиц с хроническими заболеваниями : методические рекомендации / А. В. Смоленский, А. Ю. Михайлова. – Москва : Спорт, 2022. – 112 с. – ISBN 978-5-907601-23-5.
2. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма в оценке риска нагрузочного тестирования / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов // Вестник аритмологии. – 2021. – Т. 105, № 3. – С. 15–22. – ISSN 1562-7182.
3. Лебедева, И. П. Биохимические маркеры перенапряжения у физкультурников с соматической патологией / И. П. Лебедева, Т. Э. Круглова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2023. – № 2. – С. 34–41. – ISSN 2308-1023.
4. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела в спортивной медицине / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов. – Москва : РАМН, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-901442-12-2.
5. Российское кардиологическое общество. Клинические рекомендации «Артериальная гипертензия у взрослых» : утверждены Минздравом РФ 12.11.2023. – Москва, 2023. – Раздел 6.3. – С. 48–52.
6. Сафонова, Т. А. Оценка функционального резерва у лиц с соматическими заболеваниями при выполнении нормативов комплекса ГТО / Т. А. Сафонова, В. П. Зайцев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – Т. 12, № 1. – С. 55–62. – ISSN 2223-2524.
7. Шлык, Н. И. Психофизиологический статус и эффективность подготовки к сдаче норм ГТО у подростков с бронхиальной астмой / Н. И. Шлык, Е. Н. Сапожникова // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 2023. – Т. 100, № 6. – С. 27–33. – ISSN 0042-8787.
8. Fletcher, G. F. Exercise standards for testing and training : a scientific statement from the American Heart Association / G. F. Fletcher, P. A. Ades, P. Kligfield [et al.] // Circulation. – 2019. – Vol. 128, No. 8. – P. 873–934. – ISSN 0009-7322.

УДК 376.3

АДАПТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

А.А. Шляхтина, Е.Н. Денисова
Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье рассматривается адаптивный потенциал комплекса ВФСК ГТО как инструмента организации совместной физической активности детей с ОВЗ и их родителей. Анализируются нормативно-правовые основы

инклюзивного ГТО, психолого-педагогические эффекты семейного участия, а также барьеры и пути их преодоления.

Ключевые слова: ГТО, адаптивная физическая культура, дети с ОВЗ, семейная физическая активность, инклюзия, детско-родительские отношения.

Введение. В современной России проблема социальной адаптации и инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является приоритетной. Согласно статистике, численность детей-инвалидов в стране остается значительной, и для каждого из них ключевым вопросом остается интеграция в общество, развитие самостоятельности и повышение качества жизни. Одним из эффективных, но недостаточно изученных механизмов решения данной проблемы является вовлечение детей с ОВЗ и их семей в систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность [1].

С 2019 года в России началось внедрение адаптированных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с инвалидностью и ОВЗ [2]. Однако потенциал комплекса ГТО как средства совместной активности ребенка и родителя остается недостаточно раскрытым. Проблема исследования заключается в противоречии между высоким реабилитационным потенциалом семейной физической активности и отсутствием научно обоснованных методик использования ресурсов ГТО для вовлечения семей, воспитывающих детей с ОВЗ [3].

Цель статьи – теоретически обосновать адаптивный потенциал комплекса ГТО как платформы для организации совместной физической активности детей с ОВЗ и их родителей.

Возрожденный комплекс ГТО изначально позиционируется как общенациональный проект, доступный для всех категорий граждан. Ключевым принципом современного этапа стала разработка специальной нормативно-правовой базы для лиц с ОВЗ, включающей приказы Минспорта России и методические рекомендации [2, 4]. Принципиальной особенностью адаптивной версии ГТО является отказ от единых нормативов. Участники распределяются по категориям в соответствии с видом нарушений (опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, интеллектуальные нарушения) и возрастным ступеням [3].

Для каждой категории разработаны альтернативные виды испытаний [5]:

- Для детей с нарушением ОДА: толчок медицинбола, подтягивание на низкой перекладине, передвижение на колясках;
- Для детей с нарушением зрения: метание мяча в цель с звуковым ориентиром;
- Для детей с интеллектуальными нарушениями: упрощенные тесты на силу и координацию с использованием наглядной инструкции.

Таким образом, комплекс ГТО создает принципиально новую возможность: ребенок с ОВЗ и его родитель, не имеющий ограничений по здоровью, могут участвовать в одной программе, выполняя разные

по сложности, но единые по структуре испытания. Это закладывает основу для семейной инклюзии через спорт [6].

Воспитание ребенка с ОВЗ сопряжено с хроническим стрессом и социальной изоляцией родителей. Совместная физическая активность в диаде «родитель – ребенок с ОВЗ» выполняет несколько ключевых психолого-педагогических функций [1, 6]:

1. Эмоциональную регуляцию. Совместное движение способствует снижению уровня тревожности и депрессивных состояний у всех членов семьи.

2. Укрепление привязанности. Ситуация совместного преодоления трудностей создает опыт «мы-команды», повышает доверие.

3. Формирование адекватной самооценки ребенка. Ребенок перестает воспринимать себя как «пациента», видя, что родитель тоже прилагает усилия.

4. Социальное моделирование. Родитель своим примером демонстрирует ценности здорового образа жизни эффективнее любых наставлений.

Адаптивный потенциал ГТО раскрывается через ступенчатость (11 возрастных ступеней), вариативность нормативов и единое пространство признания (получение значка становится актом общественного признания для всей семьи) [2, 5]. Однако существуют и барьеры: инфраструктурные ограничения центров тестирования, кадровый дефицит специалистов по АФК, информационная недостаточность (семьи не знают о наличии адаптивных нормативов) и психологические барьеры родителей (страх травмировать ребенка) [3, 4].

Для преодоления барьеров предлагается организационно-педагогическая модель, включающая следующие этапы [1, 6]:

1. Диагностико-консультативный (оценка здоровья, выбор видов испытаний с врачом и специалистом по АФК).

2. Мотивационно-обучающий (семейные «школы ГТО» – мастер-классы для родителей).

3. Тренировочный (сочетание домашних занятий и групповых – «родитель+ребенок»).

4. Тестирование («семейный день» в центре ГТО с доброжелательной атмосферой).

5. Рефлексивно-наградительный (торжественное вручение знаков, создание «семейного портфолио»).

Заключение. Адаптивная версия ВФСК ГТО представляет собой уникальный, метод для совместной физической активности детей с ОВЗ и их родителей [2, 3]. Его потенциал раскрывается по трем направлениям:

1. Физическая реабилитация ребенка через систематическую двигательную активность.

2. Психологическая реабилитация семьи через совместное достижение целей и преодоление изоляции.

3. Формирование инклюзивной среды через демонстрацию успешных примеров семейного спорта [6].

Реализация этого потенциала требует системной работы: совершенствования инфраструктуры, подготовки кадров и информационной поддержки семей. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных методик подготовки семей с детьми разных нозологических групп к сдаче нормативов ГТО [1, 4].

Список литературы

1. Потапова К.С. Подготовка детей с ОВЗ к сдаче нормативов ГТО // Официальный сайт школы Русско-Халанская. – 2025.
2. ГТО для людей с ограниченными возможностями: доступность и адаптация // МАУ «Дирекция спортивных сооружений» г. Калуга. – 2025.
3. Мороховец П.В., Крайнюк О.П. ГТО: Путь к здоровью и равенству для людей с ограниченными возможностями здоровья // Инфоурок. – 2026.
4. В Новочеркасске детей с ОВЗ познакомили с нормативами ГТО // DON24.RU. – 2024.
5. Нота Т. ГТО осилит каждый! // Звезда Пресс. – 2025.
6. НГУ им. П.Ф. Лесгафта на семинаре «Работа учителя адаптивной физкультуры...» – 2024.

УДК 796.011.3:378.172

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.С. Юрышева, С.В. Клименко

Подольский социально-спортивный институт

Аннотация. На основе теоретического анализа научно-методической литературы и обобщения экспериментальных данных выявлены преимущества фитнес-технологий по сравнению с традиционными методами физического воспитания. Обоснована необходимость интеграции фитнес-программ в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» для повышения уровня физической подготовленности студентов и сдачи нормативов ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, фитнес-технологии, студенты, физическая подготовка, фитнес-программа, физическая культура в вузе, нормативы.

Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2014 году стало одним из ключевых направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта, направленным на укрепление здоровья населения и формирование у граждан потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [8]. Особое внимание уделяется студенческой молодежи, физическая

подготовленность которой является не только показателем индивидуального здоровья, но и важным фактором будущей профессиональной успешности.

Практика показывает, что многие студенты испытывают трудности при сдаче нормативов ГТО. В 2025 году доля первокурсников, не выполнивших нормативы, достигала 50% в некоторых регионах [7]. Это подчеркивает необходимость эффективных методик физической подготовки, которые могут быстро развивать все необходимые физические качества. Современные фитнес-программы с технологичностью, научной обоснованностью и высокой мотивационной привлекательностью могут стать решением этой проблемы.

Целью настоящей работы является теоретический анализ и экспериментальное обоснование эффективности применения фитнес-программ для повышения уровня физической подготовленности студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Для достижения поставленной цели был использован комплекс общенаучных методов: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, систематизация и сравнительный анализ результатов экспериментальных исследований российских ученых, опубликованных в период с 2020 по 2025 год. В качестве основного эмпирического материала были рассмотрены работы, посвященные применению конкретных фитнес-программ (тай-бо, аэробика, функциональный тренинг, стретчинг) для подготовки студентов к сдаче норм ГТО.

В ходе исследования были проанализированы результаты педагогических экспериментов, описанные в рецензируемых научных изданиях. Особого внимания заслуживает работа И. И. Кочеткова (2024), в которой представлены итоги эксперимента, проведенного в Марийском государственном университете с 2022 по 2024 год. В исследовании приняли участие студентки, разделенные на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа занималась по программе, включающей фитнес-технологии, контрольная – по стандартной программе физического воспитания [6].

Данные, полученные И. И. Кочетковым, позволили количественно оценить влияние фитнес-программ на успешность выполнения конкретных нормативов. В таблице 1 систематизированы результаты сдачи норматива «Бег на 60 метров» девушками обеих групп в конце эксперимента.

Таблица 1 – Результаты сдачи норматива ГТО «Бег на 60 метров» студентками экспериментальной и контрольной групп (по данным И. И. Кочеткова, 2024)

Оценка	Экспериментальная группа (n=20)	Контрольная группа (n=20)
«Золото»	35%	10%
«Серебро»	60%	30%
«Бронза»	5%	60%

Другим значимым для нашего анализа является исследование М. Ю. Золотовой и С. Е. Глачаевой (2023), в котором изучалось влияние фитнес-программы на основе тай-бо на физическую подготовленность девушек 18–20 лет в Государственном социально-гуманитарном университете (г. Коломна). В ходе эксперимента было установлено, что внедрение данной программы привело к значительному улучшению показателей в тестах, характеризующих силовую выносливость, координационные способности и гибкость [4].

Была разработана классификация фитнес-программ для подготовки к ГТО на основе систематизации работ. Наибольшую результативность демонстрируют комплексные методики, сочетающие элементы разных фитнес-направлений. Анализ показал преимущества фитнес-программ перед традиционными методами. Фитнес-технологии включают четкую алгоритмизацию тренировок, что обеспечивает достижение целей при заданных нагрузках [6].

Это особенно актуально при ограниченных учебных часах на физическую культуру в вузах. Фитнес-программы также обладают высоким мотивационным потенциалом: музыкальное сопровождение, разнообразие средств и индивидуальный выбор направлений повышают интерес к занятиям [2; 4].



Рисунок 1 – Классификация фитнес-программ, наиболее эффективных для подготовки к выполнению нормативов ГТО

Несмотря на преимущества фитнес-программ, их внедрению в подготовку к ГТО препятствуют: недостаточная оснащённость вузов оборудованием, дефицит квалифицированных кадров и малое количество методических

разработок. Исследование показало, что фитнес-программы статистически значимо улучшают результаты студентов в контрольных упражнениях.

В частности, по данным И. И. Кочеткова (2024), доля студенток, выполнивших норматив «Бег на 60 метров» на золотой знак, в экспериментальной группе составила 35% против 10% в контрольной, а доля не справившихся с нормативом (получивших бронзу) сократилась с 60% до 5% [6].

Аналогичная положительная динамика зафиксирована в исследовании М. Ю. Золотовой и С. Е. Глачаевой (2023) при использовании программы тай-бо [4].

Выявлены ключевые характеристики фитнес-программ, обеспечивающие их высокую эффективность: технологичность, научная обоснованность, возможность алгоритмизации нагрузки, высокий мотивационный потенциал и разнообразие средств. Показано, что именно комплексное использование элементов различных направлений фитнеса позволяет адресно воздействовать на все физические качества, необходимые для успешной сдачи норм ГТО. Одновременно зафиксированы основные барьеры для масштабирования опыта: слабая материально-техническая база вузов, кадровый дефицит и недостаток методических материалов, адаптированных к условиям конкретных образовательных организаций.

Необходимо отметить, что в Г. о. Подольск рядом авторов (Сидоров А. С., Клименко С.В., Сакк М.Н.) в 2023 году проводился опрос среди школьников 5-11 классов на предмет их отношения к занятиям физической культурой, применению фитнес-программ в подготовке к сдаче нормативов ГТО и здоровом образе жизни [10].

В ходе опроса выяснилось, что обязательные уроки физической культуры посещают 86% опрошенных школьников, при этом удовлетворены ходом ведения урока лишь 55%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 22% тех же респондентов.

Не занимаются физической подготовкой самостоятельно 19% школьников, при этом только 31% респондентов относятся к занятиям общей физической подготовкой как к полезному и нужному делу для улучшения здоровья, самочувствия и работоспособности, большинство - 49% видит в таких занятиях лишь улучшение своих спортивных показателей. Удовлетворены своей физической подготовленностью лишь 37% опрошенных школьников, именно поэтому хотели бы получать регулярные физические нагрузки 46% учащихся. Среди «барьеров», препятствующих занятиям физподготовкой, 26% респондентов указали отсутствие свободного времени, 15 % – неудобное расписание занятий, а 7% ребят просто не знают с чего начать.

Выводы:

1. Фитнес-программы являются высокоэффективным средством подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО, что подтверждается статистически значимым улучшением результатов во всех

контрольных упражнениях у участников экспериментальных групп по сравнению с контрольными.

2. Экспериментальные исследования И. И. Кочеткова (2024) и М. Ю. Золотовой, С. Е. Глачаевой (2023) наглядно демонстрируют, что применение фитнес-программ в учебном процессе позволяет существенно повысить долю студентов, успешно выполняющих нормативы на золотой и серебряный знаки отличия (с 10–30% до 35–60%), что свидетельствует о целесообразности их интеграции в образовательный процесс.

3. Ключевыми преимуществами фитнес-программ, определяющими их результативность, являются: технологичность и научная обоснованность, обеспечивающие гарантированное достижение результата; высокий мотивационный потенциал и разнообразие используемых средств, способствующие формированию устойчивого интереса к занятиям.

4. Организовать проведение тренировочных занятий в форме фитнес-программ, круговых тренировок и веселых стартов на внеклассных занятиях физической культуре. Проводить товарищеские матчи по игровым видам спорта, в том числе и адаптивным, среди учащихся образовательных учреждений.

5. Для масштабного внедрения фитнес-программ в систему подготовки к сдаче норм ГТО необходимо решить комплекс задач: разработать унифицированные методические рекомендации для образовательных организаций, организовать повышение квалификации преподавательского состава, укрепить материально-техническую базу вузов.

Список литературы

1. Алмазова Ю. Б. Технология реализации педагогического сопровождения взрослого населения в подготовке и сдаче норм ГТО / Ю. Б. Алмазова, В. М. Казакова, И. В. Беликова // Культура физическая и здоровье. – 2024. – Т. 90, № – С. 14–18. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.kultura-fiz.vspu.ac.ru/fizkultura_2024_v90_N2/fizkultura_2024_v90_N2_14-18.html.
2. Брожук Д. К. Использование цифровых технологий в подготовке к сдаче норм ГТО студенческой молодёжи / Д. К. Брожук, С. К. Валиев, И. В. Григорьева // Культура физическая и здоровье. – 2024. – Т. 90, № 2. – С. 29–32. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.kultura-fiz.vspu.ac.ru/fizkultura_2024_v90_N2/fizkultura_2024_v90_N2_29-32.html.
3. Булгакова О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО: монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. – Красноярск : СФУ, 2020. – 180 с.
4. Золотова М. Ю. Эффективность применения фитнес-программы по тай-бо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 2. – С. 33–36. [Электронный ресурс]. – URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/869>.

5. Информация о количестве приступивших к выполнению нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» // Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.vsevgto.ru/1529-informatsiya-o-kolichestve-pristupivshikh-k-vypolneniyu-normativov-testov-vfsk-gto>.
6. Кочетков И. И. Фитнес-технологии как средство подготовки студенток вуза к сдаче норм комплекса ГТО / И. И. Кочетков // Вестник Марийского государственного университета. – 2024. – № 3. – С. 45–52. [Электронный ресурс]. – URL: <https://scinetwork.ru/disk/file/44755>.
7. Официальный портал города Белогорск. Центр тестирования ГТО Белогорска отчитался о работе за 2025 год [Электронный ресурс]. – URL: <http://m.belogorck.ru/press/news/10777>.
8. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. от 10.07.2025) [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/postanovlenie-pravitelstva-rf-ot-11062014-n-540/>.
9. Современные методики подготовки спортсменов к экзаменам ГТО // МАУ «Дирекция спортивных сооружений» г. Калуга : [сайт]. – 2025. – 13 авг. [Электронный ресурс]. – URL: <https://dss-kaluga.ru/2025/08/13/современные-методики-подготовки-спо/>.
10. Сидоров, А. С. Состояние готовности учащихся образовательных учреждений Подольского городского округа к сдаче нормативов ГТО / А. С. Сидоров, С. В. Клименко, М. Н. Сакк // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской науч.-практ. конференции, Магнитогорск, 18–20 декабря 2023 года. – Магнитогорск: Издательство Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», 2023. – С. 34-39. – EDN EYMSVA.

СБОРНИК
материалов Всероссийской научно-практической
онлайн-конференции с международным участием
«Проблемы и перспективы развития
ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

(27 мая 2026 года)

Электронное издание