



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



МАТЕРИАЛЫ Х РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

**«Перспективы развития Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
в муниципальных образованиях
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры»**

**21 ноября 2025 года
г. Ханты-Мансийск**

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Материалы

Х Региональной научно-практической конференции
«ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ»

21 ноября 2025 года

Ханты-Мансийск, 2025

УДК 796.034

ББК 75.113

П 27

Перспективы развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в муниципальных образованиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: сборник материалов X Региональной научно-практической конференции (21 ноября 2025 года) / Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Югорский колледж-интернат олимпийского резерва. – Ханты-Мансийск, 2025. – 85 с.

В сборнике рассматриваются проблемы реализации комплекса ВФСК ГТО в муниципальных образованиях ХМАО-Югры, прием некоторых нормативов по требованиям ВФСК ГТО (методическое обеспечение, организация, судейство), а также подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО различных групп населения.

Издание рассчитано для организаций и центров тестирования ВФСК ГТО, а также специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей, тренеров, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений.

Тексты статей сборника представлены с сохранением авторского стиля и орфографии.

Ответственный редактор: Н.А. Бойко, канд. пед. наук, доцент

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГУБЕРНАТОРА
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**



ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА МАЙЕР

Уважаемые коллеги, дорогие друзья!

Для меня большая честь обратиться к вам – руководителям, специалистам в сфере физической культуры, спорта и туризма, преподавателям и студентам. Ваша работа – это фундамент, на котором строятся наши общие победы.

На протяжении последних лет Югра входит в топ-25 регионов страны по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это не просто цифра, это результат вашего ежедневного труда. Благодаря слаженной работе 24 муниципальных центров тестирования более 42 тысяч югорчан ежегодно выполняют нормативы и более половины из них с успехом получают знаки отличия.

На территории автономного округа проводятся муниципальные и региональные этапы фестивалей ВФСК ГТО для всех категорий населения. Победители региональных этапов достойно представляют Югру на всероссийском уровне.

В 2025 году наши сборные достигли высоких результатов:

І место – на Всероссийском этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов СПО.

ІІ место – на Всероссийском этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций.

ІІ место – на Всероссийском этапе Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Игры ГТО».

І место – на Всероссийских «Народных играх ГТО».

Каждый этот результат – доказательство вашей самоотдачи. От всего сердца благодарю специалистов муниципальных центров тестирования, регионального оператора, тренеров и волонтеров. Вы – настоящая команда, которая вдохновляет Югру на спортивные свершения.

Но мы не останавливаемся на достигнутом! 2026 год станет для страны новым этапом в оценке работы с комплексом ГТО. Это наш новый вызов, и я уверена, что Югра к нему готова. У нас уже утверждена комплексная стратегия по привлечению населения, включая детей и молодежь, к сдаче нормативов ГТО. Наша амбициозная, но абсолютно достижимая цель – войти в число лидеров общероссийского рейтинга ГТО.

Комплекс ГТО – это гораздо больше, чем значки и нормативы. Это ключевой элемент здоровья нации, системный подход к воспитанию сильного и целеустремленного поколения. Это наша с вами общая ответственность.

Югра – регион с сильными спортивными традициями. Давайте вместе поддержим эту высокую планку. Ведь участие в движении ГТО – это не только проверка своих сил, но и реальный вклад в здоровое будущее нашего округа.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО	
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГУБЕРНАТОРА ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ <i>Майер Елена Владимировна</i>	3
СЕКЦИОННЫЕ ДОКЛАДЫ	
КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕСУРСОВ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА <i>Фурсов А.В., Синявский Н.И.</i>	7
ЗАКУПКА ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПЛОЩАДОК ГТО <i>Балан Е.С.</i>	10
О РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) НА ТЕРРИТОРИИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Волкова К.С.</i>	13
СПОРТ НЕ ДЛЯ ВСЕХ, ГТО ДЛЯ КАЖДОГО! <i>Балицкая С.Ф., Величко Е.Н.</i>	16
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ УДАРНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО <i>Гавришко И.В.</i>	20
ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮГОРСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» <i>Галиахметова Ю.А.</i>	24
РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ <i>Гошкодерова Л.А., Супонева З.В.</i>	28
МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И КОМПЛЕКСУ ГТО <i>Синявский Н.И., Безноско Н.Н.</i>	32
ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ВФСК ГТО В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ <i>Снигур М.Е., Цветкова М.А.</i>	36
РОЛЬ КЛУБА «РОСИЧ» АУ «СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» В РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО <i>Угарова Г.Н., Зыков А.М.</i>	40
УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТКАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА <i>Муштай К.А., Белоглазова А.С.</i>	45
ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РАМКАХ СОТРУДНИЧЕСТВА С НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ НА БАЗЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ <i>Подчувалова Ю.Р.</i>	51

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЯТ» <i>Пархоменко Е.Н.</i>	55
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО СРЕДИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Сетяева Н.Н., Снигур М.Е., Алиева В.З.</i>	57
ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ ПРОГРАММЫ CNN STAMINITY <i>Карсакова Н.С.</i>	63
ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА <i>Дронь А.Ю.</i>	67
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФОРМАТЕ ВФСК ГТО СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА <i>Коломиец С.В.</i>	72
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ЦЕНТРОМ ТЕСТИРОВАНИЯ ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА» <i>Солонкин А.А.</i>	74
ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТУРИЗМЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО <i>Семенюк А.Д., Бойко Н.А.</i>	78
ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ В РАМКАХ ВФСК ГТО <i>Крюков И.Г., Аксенов А.В.</i>	82

КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕСУРСОВ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного лангетного исследования физической подготовленности населения различных социально-демографических групп по нормативам комплекса ГТО. В исследовании приняли участие **10 679** человек, из них **5 674** представителя мужского пола, **5 005** представителей женского пола. Даны оценка ресурсных возможностей различных социально-демографических групп населения с учетом оцениваемого уровня физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО. Актуализированы направления развития ресурсов современного человека на основе комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, социально-демографические группы населения, стратегия социально-экономического развития, новые вызовы, ресурсы современного человека, двигательная активность.

Введение. В соответствии со Стратегией научно-технологического развития Российской Федерации актуальным направлением развития технологий является переход к персонализированной медицине, высокотехнологичному здравоохранению и технологиям здоровьесбережения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», с одной стороны, является массовым физкультурно-спортивным движением в нашей стране, с другой – программно-нормативной основой системы физического воспитания для всех социально-демографических групп населения. С учетом существующих новых вызовов, обозначенных в Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, комплекс ГТО требует новых технологий его реализации для массового вовлечения большей части населения нашей страны в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также достижения не только количественных, но и качественных результатов, отражающихся в повышении уровня физической подготовленности населения и в непосредственном влиянии на повышение производительности труда, улучшение демографических показателей.

Актуальность тематики исследования обусловлена демографическим переходом – увеличение продолжительности жизни людей, изменение их образа жизни (малоподвижный образ жизни), и связанным с этим старением населения, что в совокупности приводит к новым социальным и медицинским проблемам [1–2]. Ресурсом современного человека, безусловно, является его потенциал, который он может использовать для решения жизненно важных задач. Одним из важных внутренних ресурсов каждого человека является его физическое состояние, которое напрямую зависит от состояния и уровня совершенства кондиционных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей. Требования к уровню физической подготовленности граждан Российской Федерации содержатся в программно-нормативной основе системы физического воспитания комплекса ГТО.

Цель исследования – выявить состояние кондиционных способностей и оценить ресурсные физические возможности различных социально-демографических групп

населения на основе программно-нормативных требований к уровню физической подготовленности населения по комплексу ГТО.

Материалы и методы исследования: тестирование физической подготовленности различных социально-демографических групп населения ХМАО-Югры по нормативам комплекса ГТО. Обобщение результатов исследования охватывает период реализации комплекса ГТО с 2015 по 2022 год (8 лет). Исследование уровня физической подготовленности проводилось на базе образовательных организаций дошкольного, общего образования, вузов, коллективов физической культуры градообразующих предприятий с применением научно-технической разработки «Автоматизированное сопровождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2014661696 от 11.11.2014), применяемой при сопровождении участников комплекса ГТО в ХМАО-Югре [3–5]. В совокупности по всем социально-демографическим группам в исследовании приняли участие **10 679** человек, из них **5 674** представителя мужского пола, **5 005** представителей женского пола.

Результаты исследований. Возрастная группа детей дошкольного и младшего школьного возраста, в первой ступени из **1 140** мальчиков не выполнили нормативы 847 участников (74,3%), из **944** девочек не выполнила нормативы 761 девочка (80,6%). Во второй ступени из **1 296** мальчиков не выполнили нормативы 1 053 мальчика (81,3%), из **1 261** девочки не выполнили нормативы 994, или 79%. В третьей ступени, охватывающей средний школьный возраст, из **629** мальчиков не выполнили нормативы 403 участника (64%), из **574** девочек не выполнили 425 (74%). В четвертой ступени из **1 236** мальчиков не выполнили нормативы 945 участников (76,4%). Из **869** девочек в четвертой ступени не выполнили 645 обучающихся (74,2%). В пятой ступени, охватывающей старший школьный возраст, из **1 138** юношей не выполнили нормативы 821 человек (72,1%). Среди девушек старшего школьного возраста из **1 161** девушки не выполнили нормативы 847 участниц, что составляет 72,9%. Наиболее проблемными у младшего школьного возраста являются силовые показатели, также у мальчиков недостаточно развита выносливость, у девочек – гибкость. В среднем школьном возрасте наиболее проблемными у мальчиков являются показатели скоростных и скоростно-силовых возможностей, у девочек – выносливость и сила. В старшем школьном возрасте количество юношей, не выполнивших испытание (тест) на выносливость, – 63,1%, среди девушек не выполнили нормативы на выносливость 66%, так же низкие показатели отмечаются в силовых способностях, так, 49,1% юношей не смогли выполнить упражнение на высокой перекладине 7 и более раз. Среди девушек так же силовые способности на низком уровне – 64,5% не смогли выполнить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 11 и более раз. Так же можно отметить у девочек очень низкий показатель гибкости – 41,3% девушек не смогли выполнить наклон стоя на скамье ниже уровня на 7 см (таблица 1).

Таблица 1

Результаты выполняемости нормативов ВФСК ГТО в различных социально-демографических группах населения ХМАО-Югры

(n = 10679)	МУЖСКОЙ ПОЛ			ЖЕНСКИЙ ПОЛ		
	Кол-во участников (n = 5439)	Не выполнили нормы ВФСК ГТО (кол-во чел.)	Не выполнили нормы ВФСК ГТО (%)	Кол-во участников (n = 4809)	Не выполнили нормы ВФСК ГТО (кол-во чел.)	Не выполнили нормы ВФСК ГТО (%)

Возрастные группы дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста						
6–8 лет (n = 2084)	1 140	847	74,3%	944	761	80,6%
8–9 лет (n = 2557)	1 296	1 053	81,3%	1 261	994	79%
10–11 лет (n = 1203)	629	403	64%	574	425	74%
12–13 лет (n = 2105)	1 236	945	76,4%	869	645	74,2%
16–17 лет (n = 2299)	1 138	821	72,1%	1 161	847	72,9%
Возрастные группы экономически активного населения						
40–44 лет (n = 303)	164	120	73,5%	139	101	72,7%
50–54 лет (n = 127)	70	56	80%	57	43	75,4 %

В возрастной группе 40–44 года из **164** мужчин не выполнили нормативы 73,5%, среди **139** женщин не выполнили нормативы 72,7%. В возрастной группе 50–55 лет из **70** мужчин 80% не выполнили нормативы в тестах на выносливость. Среди женщин из **57** участниц не смогли выполнить нормативы 75,4%, так же в связи с низким уровнем развития выносливости.

Выводы. Полученные результаты исследований позволяют констатировать, что, несмотря на высокую вовлеченность населения Российской Федерации в регулярные занятия физической культурой и спортом, по данным ГИС «Спорт» (ФКиС), – 60,3% населения вовлечены в регулярные занятия с учетом организованных форм, 69,3% населения с учетом самостоятельных занятий, состояние физической подготовленности населения остается на низком уровне. Полученные показатели состояния низкого уровня физических кондиций, такие как выносливость в младшем и старшем школьном возрасте, гибкость у девушек, силовые способности у юношей, низкие показатели выносливости трудозанятого населения могут стать причинами социально значимых заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а следовательно, существенно повлиять на продолжительность эффективной трудовой деятельности, производительность труда, долголетие, репродуктивную функцию, как следствие, стать причиной демографического кризиса и дефицита трудоспособного населения. Ограничение человеческих ресурсов не позволяет в будущем полноценно решать экономические, социально-демографические задачи прироста населения, в том числе обеспечения экономической безопасности и обороноспособности нашего государства в ситуации неопределенности, новых вызовов времени, внешних угроз и экономических санкций.

Результаты исследования позволяют актуализировать проблему состояния физических кондиций различных социально-демографических групп населения как жизненно важных внутренних ресурсов современного человека и необходимость ее решения путем научного обоснования персонализированных и высокотехнологичных разработок здоровьесбережения, инновационных технологий физического воспитания, массового спорта, внедрения новых технологий повышения двигательной активности и

новых подходов реализации массового физкультурного движения комплекса ГТО среди населения в условиях демографического перехода и цифровой трансформации.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.07.2011 № 899 «Об утверждении приоритетных направлений развития науки, технологий и техники в Российской Федерации и перечня критических технологий Российской Федерации».
2. Стратегия социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2036 года с целевыми ориентирами до 2050 года, утвержденная распоряжением Правительства автономного округа от 03.11.2022 № 679-рп.
3. Синявский Н.И. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 8. С. 94–95.
4. Фурсов А.В. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов образовательных организаций / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 231–236.
5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность населения для сдачи норм ГТО VIII ступени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. 2: 65–66.

УДК 334.027

*Е.С. Балан,
начальник отдела спортивной подготовки и ВФСК ГТО
ЛГ МАУДО «Спортивная школа «Лангепас»,
г. Лангепас, Россия*

ЗАКУПКА ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПЛОЩАДОК ГТО

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с закупкой оборудования для создания и модернизации площадок, предназначенных для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Анализируются нормативно-правовые акты, регламентирующие требования к оснащению таких площадок, а также существующие методы и подходы к оптимизации процесса закупок.

Ключевые слова: ГТО, оборудование, финансирование, закупка.

Моя трудовая деятельность, непосредственно связанная с ВФСК ГТО, началась в феврале 2024 года, и на что я в первую очередь обратила внимание – это отсутствие качественного оборудования для выполнения нормативов комплекса ГТО. Имеющийся турник не соответствовал требованиям безопасности, отсутствовала перекладина для выполнения норматива «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», нормативы «Поднимание туловища из положения лежа на спине» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» принимали у участников на буддоматах, что было крайне неудобно, о чем говорили и сами участники комплекса ГТО. В связи с этим было принято решение – нашему учреждению срочно требуется новое оборудование и его необходимо закупить!

Вопрос оснащения площадок для выполнения нормативов ГТО является острым и многогранным. С одной стороны, возрождение и популяризация комплекса «Готов к труду и обороне» способствует укреплению здоровья нации и формированию

патриотических ценностей. С другой стороны, процесс закупки оборудования для этих площадок нередко сталкивается с рядом проблем и вызовов. Проблема с приобретением оборудования для комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) заключается в недостатке материально-технической базы во многих учреждениях. Это влияет на успешное выполнение нормативов ГТО, так как некоторые участники не могут выполнить все виды из-за отсутствия необходимых условий. Данная проблема актуальна во многих муниципалитетах, и главная причина – это недостаточное финансирование, а также отсутствие знаний в области субсидирования из бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на софинансирование расходов муниципальных образований. Здесь имеется в виду отсутствие знаний именно у сотрудников центров тестирования.

Порядок предоставления субсидии регламентируется Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.12.2021 № 641-п (ред. от 24.03.2025) «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта» (далее – Постановление). Нас интересует пункт 1.8 Постановления – Порядок предоставления субсидии из бюджета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на софинансирование расходов муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по развитию сети спортивных объектов шаговой доступности (приложение 8 Постановления).

Согласно приложению 8 п. 2 п.п. 2.1 Постановления финансовое обеспечение включает в себя приобретение и монтаж спортивных площадок, площадок ГТО (строения, сооружения, которые не имеют прочной связи с землей и конструктивные характеристики которых позволяют осуществить их перемещение и (или) демонтаж, последующую сборку без несоразмерного ущерба назначению и без изменения основных характеристик строений, сооружений) (в ред. постановлений Правительства ХМАО-Югры от 06.05.2022 № 186-п, от 15.02.2024 № 52-п, от 24.03.2025 № 103-п). Перечень оборудования также регламентирован нормативно-правовым актом – Приказом Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.11.2020 № 337 «Об утверждении перечня оборудования по развитию сети спортивных объектов шаговой доступности» (в ред. Приказа Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 18.06.2024 № 19-ПОД-178).

Изначально утвержденный перечень состоял из 31 пункта, но в дальнейшем значительно расширился. В 2024 году наш Центр тестирования внес предложение управлению физической культуры и спорта Администрации города Лангепаса о внесении в перечень такого оборудования, как:

1. Горизонтальная гимнастическая скамья, к которой прикреплены две раздвижные антивандальные измерительные линейки с диапазоном измерения от +35 до -10 см, для выполнения испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»;

2. Горизонтальная гимнастическая скамья с фиксацией ступней для выполнения испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Здесь стоит заметить, что при составлении запроса о расширении перечня оборудования в УФКиС вашего муниципалитета вам необходимо пояснить, для чего вам необходимы то или иное оборудование и инвентарь. Следующий шаг – УФКиС направляет запрос в Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, и дальше остается дождаться внесения изменений в приказ.

Непосредственно самим субсидированием, а вернее оформлением документов для получения субсидии, занимается бухгалтерия учреждения, и здесь важным моментом является то, что в конце календарного года необходимо подать информацию

главному бухгалтеру (в нашем учреждении это предварительная смета расходов на предстоящий календарный год). Как выяснилось, многие подают смету только на проведение спортивных мероприятий (наградная атрибутика, выезд спортсменов на соревнования), но на закупку необходимого вам оборудования для площадки ГТО также необходимо составить смету, в которой вы указываете, что закупка будет осуществляться на средства, выделенные для софинансирования расходов муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по развитию сети спортивных объектов шаговой доступности.

А теперь наш алгоритм действий для закупки оборудования ГТО:

1. Наличие трех коммерческих предложений от разных поставщиков на необходимое вам оборудование.

2. Служебная записка на имя руководителя учреждения, в котором вы работаете, о том, что для приема нормативов ВФСК ГТО необходимо следующее оборудование с приложенными к ней коммерческими предложениями (предварительно убедиться, что данное оборудование включено в перечень Приказа Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 18.06.2024 № 19-ПОД-178).

3. Письмо на начальника управления физической культуры и спорта администрации вашего муниципалитета о необходимости приобретения оборудования ГТО (также с коммерческими предложениями).

4. После согласования закупки пакет документов передается штатному юристу для заключения договора с поставщиком.

Заключение

Правильная закупка оборудования для площадки ГТО – важный этап в создании современной и безопасной инфраструктуры для физической подготовки. Внимательное планирование, соблюдение нормативных требований и выбор качественного инвентаря обеспечат долгосрочную эффективность и привлекательность площадки для всех участников и помогут привлечь большее количество заинтересованных в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»!

Литература

1. Постановление Правительства ХМАО-Югры от 30.12.2021 № 641-п (ред. от 24.03.2025) «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта».

2. Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 06.11.2020 № 337 «Об утверждении перечня оборудования по развитию сети спортивных объектов шаговой доступности» (в ред. Приказа Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 18.06.2024 № 19-ПОД-178).

К.С. Волкова,
руководитель регионального оператора ВФСК ГТО
на территории Свердловской области
(ГАУ СО «Региональный центр развития физической культуры
и спорта Свердловской области»)

О РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) НА ТЕРРИТОРИИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Нормативно-правовой аспект

Реализация комплекса ГТО на территории Свердловской области осуществляется в соответствии с Распоряжением Губернатора Свердловской области от 21.07.2014 № 188-РГ «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области».

Утвержден План мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области (14.01.2025 заместителем Губернатора Свердловской области П.В. Крековым).

Справочно: на региональном уровне утверждены:

1. План мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Свердловской области на 2022–2024 годы, утвержденный заместителем Губернатора Свердловской области П.В. Крековым от 20.01.2022 № 01-01-41/2.

2. Приказ Министерства физической культуры и спорта Свердловской области от 15.05.2020 № 138/ос «Об организации мониторинга внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальных образованиях, расположенных на территории Свердловской области».

3. Приказ Министерства физической культуры и спорта Свердловской области от 16.09.2024 № 216/ос «О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Свердловской области».

Организационный аспект

В Свердловской области во всех муниципальных образованиях созданы центры тестирования ГТО. Всего в настоящее время на территории Свердловской области функционируют 84 центра тестирования, определены 444 места тестирования, соответствующих требованиям для выполнения нормативов комплекса ГТО.

В центрах тестирования ГТО на постоянной основе работают 199 специалистов. Стоит отметить, что количество штатных единиц в расписании центров тестирования в 2024 году увеличилось на 5 единиц.

В 2024 году к оценке по выполнению нормативов комплекса ГТО привлечены 1 366 спортивных судей (2023 год – 1 055 спортивных судей).

Справочно:

С 1 января 2025 года работа функционала электронной базы данных, относящихся к реализации комплекса ГТО (АИС ГТО), приостановлена в связи с переходом на подсистему «ГТО» Федеральной государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» (далее – ФГИС «Спорт»).

Для работы в ФГИС «Спорт» в 78 центрах тестирования на рабочем месте сотрудников проведена оценка эффективности реализованных мер по обеспечению безопасности персональных данных в государственной информационной системе. 16 центров тестирования проведут оценку эффективности до конца 2025 года.

За 11 лет к движению комплекса ГТО на территории Свердловской области присоединилось более 330 тысяч человек, из них 321 377 человек стали обладателями знаков отличия.

Хочу отметить, что ежегодно наблюдается рост как численности участников движения, так и значков, повсеместно в регионе ведется подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В 2024 году в выполнении нормативов приняли участие более 86 тысяч человек (2023 год – 84 530 человек), из них на соответствующий знак отличия нормативы выполнили 61 507 граждан (2023 год – 64 540 человек):

- 22 873 человека – золотой знак отличия;
- 21 473 человека – серебряный знак отличия;
- 17 161 человек – бронзовый знак отличия.

Финансовый аспект

СУБСИДИИ ИЗ ОБЛАСТНОГО БЮДЖЕТА

В рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области» предусмотрено предоставление субсидий из областного бюджета муниципальным бюджетам на реализацию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на условиях бюджетной обеспеченности муниципальных образований.

Справочно:

субсидия направляется на:

- приобретение оборудования и инвентаря для оснащения мест тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО и обеспечения безопасности при проведении мероприятий комплекса ГТО;
- повышение квалификации и переподготовку специалистов и спортивных судей (не менее 72 часов), задействованных в реализации комплекса ГТО.

В 2024 году субсидию из областного бюджета получили все муниципальные образования, расположенные на территории Свердловской области.

Справочно:

- 2021 год – 69 муниципальных образований;
- 2022 год – 74 муниципальных образования;
- 2023 год – 74 муниципальных образования.

СУБСИДИЯ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ

В рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» субъектам Российской Федерации предоставляется субсидия на оснащение объектов спортивной инфраструктуры спортивно-технологическим оборудованием и создание малых спортивных площадок, на которых можно проводить тестирование комплекса ГТО.

За счет указанной федеральной субсидии с 2019 года на территории Свердловской области построено 7 малых спортивных площадок, на которых можно проводить тестирование комплекса ГТО.

Данные площадки находятся в свободном доступе для жителей муниципальных образований.

Информационный аспект

МЕРОПРИЯТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

В целях продвижения комплекса ГТО на территории Свердловской области ежегодно проводятся более 4 тысяч мероприятий, включающих оценку выполнения нормативов комплекса ГТО.

Мероприятия проводятся как для всего населения, так и для отдельных категорий и групп граждан. В 2024 году в мероприятиях приняли участие более 160 тысяч человек.

Справочно: в 2024 году на территории региона проведено 4 021 мероприятие по оценке выполнения нормативов комплекса ГТО: 3 212 мероприятий – муниципального

уровня, 23 мероприятия – регионального уровня, 786 – информационно-пропагандистских мероприятий (2023 год – 3 454 мероприятия: 2 656 мероприятий – муниципального уровня, 21 мероприятие – регионального уровня, 777 – информационно-пропагандистских мероприятий).

Перечень мероприятий, традиционно проводимых на территории Свердловской области (региональные этапы):

- Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения (2023 год – 274 человека, 2024 год – 426 человек);
- Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд (2023 год – 35 человек, 2024 год – 64 человека);
- Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (2023 год – 62 человека, 2024 год – 64 человека);
- Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди трудовых коллективов (2023 год – 270 человек, 2024 год – 278 человек);
- Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций (2023 год – 259 человек, 2024 год – 285 человек);
- Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса среди студентов образовательных организаций высшего образования (2023 год – 95 человек, 2024 год – 105 человек).

ИНФОРМИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Важное место в реализации комплекса ГТО занимает **информирование различных категорий и групп населения** о формах и методах физического воспитания, подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, ведении здорового образа жизни.

За 9 месяцев 2025 года на территории Свердловской области проведено свыше 600 информационно-пропагандистских мероприятий, посвященных комплексу ГТО.

К числу часто используемых форм информирования населения Свердловской области относятся информационно-пропагандистские мероприятия и акции:

1. Функционирование мобильных площадок ГТО во время проведения праздников (День города, День физкультурника и др.) и мероприятий (ежегодно на полигоне «Свердловский» в рамках проведения Международного военно-технического форума функционирует площадка ГТО).

2. Информационно-пропагандистские акции: «Урок ГТО» – проводится в сентябре, об истории комплекса ГТО, обучающимся образовательных организаций рассказывают спортсмены, сотрудники центров тестирования, представители муниципальных органов власти, акция «Зарядка с чемпионом», которую проводят известные спортсмены.

3. Церемонии торжественного награждения знаками отличия комплекса ГТО – знаки вручают известные спортсмены, представители муниципальных и региональных органов власти.

4. Публикация в средствах массовой информации и социальных сетях.

5. Взаимодействие со спортивным активом предприятий и организаций, в том числе общественных организаций.

В 2025 году особый акцент информирования граждан направлен на разъяснительную работу в части регистрации на интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Региональными средствами массовой информации осуществляется работа по информированию граждан об авторизации пользователя ФГИС «Спорт» с

использованием сервисов Единой системы идентификации и аутентификации и мероприятий комплекса ГТО, проводимых на территории региона.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЦЕЛЕВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Реализация указанных мер создает на территории Свердловской области необходимые условия для достижения целевых показателей, связанных с реализацией комплекса ГТО.

По итогам 2024 года показатель «Доля населения Свердловской области, выполнившего нормативы испытаний комплекса ГТО, в общей численности населения, принял участия в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО» в Свердловской области составил 71,3% при плановом значении 53% (2021 год – 54,1%, 2022 год – 64,6%, 2023 год – 76,3%).

В 2025 году на территории региона выстроена работа для достижения ключевых показателей реализации комплекса ГТО:

- количество граждан, зарегистрированных в информационной системе комплекса ГТО;
- количество граждан, принял участия в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- количество граждан, выполнивших нормативы ГТО на знак отличия.

Справочно:

Показатель в 2024 году коррелировал с целевым показателем Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302.

ВЫВОДЫ. Сегодня комплекс ГТО является инструментом межведомственного и межуровневого взаимодействия по решению задач федерального проекта «Развитие физической культуры и массового спорта» национального проекта «Спорт России».

Центры тестирования комплекса ГТО являются площадками для вовлечения населения в массовые занятия физической культурой и спортом, а также для отбора спортивно одаренных детей.

На сегодняшний день остается актуальной работа по вовлечению населения в движение комплекса ГТО, в особенности лиц среднего и старшего возрастов.

Обмен опытом и внедрение новых практик позволяют повысить интерес населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также к ведению здорового образа жизни.

УДК 796.034.2

*С.Ф. Балицкая,
заместитель директора по воспитательной работе,
Е.Н. Величко,
учитель физической культуры,
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 3»,
г. Ханты-Мансийск, Россия*

СПОРТ НЕ ДЛЯ ВСЕХ, ГТО ДЛЯ КАЖДОГО!

Аннотация. Статья посвящена анализу реализации комплекса ГТО, рассматриваются существующие проблемы и перспективы его развития. Анализируется успешность внедрения нормативов, выявляются основные трудности, связанные с организацией тестирования, мотивацией участников и инфраструктурой, а также предлагаются пути решения этих проблем и оцениваются будущие возможности.

Ключевые слова: ГТО, спорт, физическая культура.

Спорт – это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Для нормального функционирования организма необходимо заниматься спортом, вести активный и здоровый образ жизни. Трудно переоценить роль физической культуры и спорта в физическом и нравственном воспитании человека.

Спортивно-оздоровительное направление является одним из приоритетных в работе нашей школы. Задача школы – воспитать здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации, а также привлечь как можно больше обучающихся к занятию спортом, что способствует развитию командных и лидерских качеств. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. Именно это отметил Президент России Владимир Владимирович Путин в приветствии участникам и организаторам XIII Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава», который проходил в Самаре с 5 по 7 ноября 2015 года, о том, как важно расширять возможности для занятий спортом, особенно для юных поколений.

В марте 2014 года Президент России подписал указ о возрождении программы ГТО, и с 2014 года наша школа начала активно работать по внедрению ВФСК ГТО. Создана рабочая группа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработан план школы по внедрению ВФСК ГТО, разработан и утвержден порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО. На школьном методическом объединении учителей физической культуры изучено положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Оформлен стенд «От знака ГТО к олимпийской медали». Проведены классные часы «Из истории ГТО», «От норм ГТО – к олимпийским медалям». Проведены родительские собрания, на которых родители были ознакомлены с положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с планом школы по внедрению ВФСК ГТО.

И на I фестивале ГТО (2015 год) наша школа заняла 1 место среди обучающихся школ города Ханты-Мансийска, и четыре обучающихся школы вошли в состав команды города Ханты-Мансийска для участия в летнем региональном фестивале ГТО, где город Ханты-Мансийск занял 2 место. По итогу участия ученица 8 «А» класса нашей школы Хворенкова Александра завоевала золото ГТО на первом Всероссийском фестивале в Белгороде. В 2016 году ученица нашей школы Селиверстова Алена вошла в состав сборной округа для участия в III этапе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди учеников образовательных организаций, который проходил в городе Владимира. Наша сборная заняла 3 место в общекомандном зачете. В 2018 году сборная команда Югры в составе 8 обучающихся общеобразовательных школ заняла почетное 3 место, уступив высшие ступени пьедестала Удмуртской Республике и Новосибирской области. От города Ханты-Мансийска в сборную округа вошла ученица 8 «А» класса нашей школы Миненко Софья. В соревнованиях приняли участие лучшие юные физкультурники из 85 регионов страны, обладатели золотых знаков отличия комплекса ГТО.

Наша школа становилась лауреатом городского конкурса «Спортивная элита города Ханты-Мансийска» в номинации «Тройка лучших образовательных организаций, выполнивших нормативы ВФСК ГТО». Педагоги и обучающиеся неоднократно становились лауреатами в номинации «Лучший учитель физической культуры», «Лучший спортивный класс», «Золотой резерв Ханты-Мансийского спорта».

Школа имеет спортивный зал и спортивную площадку для занятий на свежем воздухе. Спортивный зал оснащен необходимым инвентарем и оборудованием, созданы хорошие условия для занятия физической культурой и спортом. Преподаванием уроков и спортивно-массовой работой по физическому воспитанию занимаются учителя

физкультуры и привлеченные тренеры. С 2023 года действует школьный спортивный клуб «Стимул». В школе развиваются хоккей, футбол, шахматы, волейбол, баскетбол. Организованы секции по спортивному туризму, общей физической подготовке, военно-спортивному многоборью.

В спортивных секциях занимаются 546 школьников. В школе реализуются всероссийские социально-спортивные проекты: «Чемпионат ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ», «Футбол в школе», «Биатлон в школу – биатлон в ГТО».

В МБОУ СОШ № 3 продолжаются мероприятия в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Еще одна важная задача, которая стоит перед нашей образовательной организацией, – это привлечь как можно больше педагогов и сотрудников школы к занятиям физической культурой. Здесь мы руководствуемся девизом: «Спорт не для всех, физкультура для каждого». Все новое – это хорошо забытое старое. Вернемся назад в СССР, была производственная гимнастика – это время для укрепления здоровья сотрудников, особенно при сидячей работе. На базе школы мы организовали «санаторий на работе». У нас есть ортопедический коврик, доски Садху, гимнастическая палка, соляная лампа, музыкотерапия, массажный ролик. Мы регулярно проводим дни здоровья и прогулки на свежем воздухе для педагогов. Любой желающий может потренироваться, сдать нормативы ГТО и получить свой заветный знак прямо на рабочем месте.

В 2025 году на педагогическом совете 10 педагогов получили знаки и удостоверения о сдаче норм ГТО. А всего более 25 педагогов нашей школы уже имеют знаки ГТО. И нам очень приятно, что в этом году золотой знак ГТО вручен и нашему директору – Галине Владимировне Кузнецовой. Глядя на своих коллег, и другие работники школы приняли решение – сдать и получить свой заветный знак. Только на личном примере. Если мы не будем мотивировать людей на успех, то результата не будет.

В школе проводится работа по привлечению учителей к занятию физкультурой и спортом. В городе Ханты-Мансийске ежегодно проводится комплексная спартакиада среди работников образовательных учреждений города Ханты-Мансийска, в которой принимает участие команда нашей школы. По итогам прошлого учебного года школа заняла 1 место в соревнованиях по стритболу среди мужских команд в зачет Спартакиады трудящихся города Ханты-Мансийска, посвященной присвоению городу почетного звания Российской Федерации «Город трудовой доблести», 2 место в соревнованиях по дартсу в зачет Спартакиады трудящихся города Ханты-Мансийска, посвященной присвоению городу почетного звания Российской Федерации «Город трудовой доблести».

Спортивная работа организована через работу спортивных секций посредством ведения курсов внеурочной деятельности.

Школьники посещают спортивные секции в спортивном комплексе «Дружба», «Югра-Атлетикс», спортивной школе олимпийского резерва, Федерации художественной гимнастики, спортивном комплексе ЮГУ, Ледовом дворце спорта, универсальном спортивном комплексе, Центре зимних видов спорта им. А.В. Филипенко, Центре развития теннисного спорта, фехтовальном клубе «На острие», спортивном клубе карате «Титул».

Школьные спортивные команды, команды классов участвуют в городских спортивных состязаниях, товарищеских встречах по волейболу, баскетболу, футболу, хоккею.

Заключены соглашения с МБУ ДО «Спортивная школа», АУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Конноспортивный клуб «Мустанг», БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта», поддерживаем связь с Федерацией баскетбола города Ханты-Мансийска, Федерацией баскетбола

ХМАО-Югры, Федерацией хоккея города Ханты-Мансийска, Федерацией футбола ХМАО-Югры.

Обучающиеся школы ежегодно принимают участие во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». Всего за три года приняли участие – 78 человек: из них 5 победителей и 11 призеров муниципального этапа олимпиады. На базе ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» ежегодно проходит олимпиада по физической культуре и спорту. Обучающиеся школы неоднократно становились победителями и призерами олимпиады, что дает им право поступить в ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» по специальности «Физическая культура».

По итогам учебного года проходит чествование победителей и призеров городских соревнований по спортивному многоборью в рамках II этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», муниципального этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» среди общеобразовательных организаций города Ханты-Мансийска.

Трудности организации спортивной работы состоят в том, что нет оборудованной спортивной площадки для качественной подготовки учащихся; спортивный зал требует капитального ремонта. Учителя физической культуры ведут совмещенные уроки с несколькими классами одновременно: с детьми разного возраста, разной физической подготовленности, по учебным программам разных классов. Для улучшения ситуации мотивируем обучающихся нашей школы заниматься спортом в учреждениях дополнительного образования города. Учитывая указанные проблемы, делаем акцент на дальнейшее развитие флорбола, баскетбола и волейбола.

ГТО сегодня – это про драйв и стиль жизни, где спорт становится частью личного бренда. Знак отличия ВФСК ГТО – это не просто металлический значок, это символ нашей силы, выносливости и стремления к здоровому образу жизни. Это доказательство наших достижений.

Золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО – это награда за наши усилия. Он показывает, что мы смогли преодолеть себя.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 16.08.2014 № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 № 739 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
7. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской

Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014).

УДК 796.011

*И.В. Гавришко,
ассистент*

*БУ «Сургутский государственный педагогический университет»,
г. Сургут, Россия*

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ УДАРНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования эффективности применения средств ударных видов единоборств как фактора решения проблемы повышения уровня физической подготовленности студентов педагогического вуза к сдаче нормативов ВФСК ГТО. На основе сравнительного анализа результатов контрольной и экспериментальной группы были показаны достоверно значимые различия, что позволяет говорить о целесообразности включения средств ударных видов единоборств в учебную программу. Доказано, что систематическое использование элементов единоборств способствует комплексному развитию физических способностей, необходимых при реализации нормативов в рамках ВФСК ГТО. Полученные результаты дают возможность говорить об эффективности использования средств ударных видов единоборств в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, ударные виды единоборств, ВФСК ГТО.

Актуальность проблемы исследования повышения уровня физической подготовленности студентов педагогического университета обусловлена их профессиональной деятельностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является плановой и нормативной основой системы спортивного развития различных групп населения РФ [2, с. 79]. Современная государственная политика Российской Федерации в сфере образования и физической культуры ориентирована на формирование гармонично развитой, социально активной и здоровой личности. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательные организации призваны создавать условия для укрепления здоровья, физического развития обучающихся, включая необходимость формирования устойчивого потенциала, позволяющего успешно противостоять физическим и психоэмоциональным воздействиям, возникающим в профессиональной среде.

Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172, которым был возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), определил основные ориентиры для системы физического воспитания. Комплекс «Готов к труду и обороне», представляющий под собой унифицированную систему оценки двигательных качеств и способностей, позволяет осуществлять контроль, оценку и динамику развития на основе сопоставительных норм, производимых преподавателем в рамках учебного года.

Однако традиционные подходы физического воспитания студентов вузов, используемые средства и методы в рамках реализации учебных программ по физической культуре не всегда обеспечивают достаточную эффективность развития уровня физической подготовленности студентов. В этой связи актуализируется потребность в поиске новых средств и методов, проведения и построения учебных занятий, подразумевающих под собой инновационный подход совершенствования процесса физического воспитания, позволяющий повысить уровень физической подготовленности студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО, на основе использования высокомотивирующих, ранее не использованных средств двигательной активности, способных формировать мотивационно-ценное отношение студентов к активной деятельности [4, с. 501].

Одним из таких подходов могут являться ударные виды единоборств, которые обладают значительным потенциалом для комплексного развития физических способностей студентов [3, с. 358]. Основной идеей является целенаправленное использование специфических двигательных действий с целью овладения студентами первичными навыками единоборств, повышения уровня физических качеств, которые задействованы при выполнении нормативов ВФСК ГТО [1, с. 388].

Исходя из вышеизложенного, целью исследования являлось теоретическое и экспериментальное обоснование результативности применения средств ударных видов единоборств, позволяющих повысить уровень физической подготовленности студентов педагогического вуза на основе учета нормативов ВФСК ГТО. Задачи исследования: изучить теоретические аспекты по проблеме исследования; разработать и обосновать комплекс применения средств ударных видов единоборств в учебном процессе по физической культуре для студентов педагогического вуза, ориентированный на успешное выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»; провести сравнительный анализ физической подготовленности студентов педагогического вуза на основе результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО. Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогический контроль; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование осуществлялось в городе Сургуте на базе Сургутского государственного педагогического университета (СурГПУ) в период с сентября 2024 года по май 2025 года. В исследовании участвовали студенты 1-х курсов, общий количественный состав 50 человек ($n = 50$), распределенных методом случайной выборки на контрольную (КГ, $n = 25$) и экспериментальную (ЭГ, $n = 25$) группы. Занятия в контрольной группе проводились согласно учебной программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В экспериментальной группе в основную часть учебного занятия внедрялись различные средства из ударных видов единоборств.

Комплекс средств контроля за уровнем физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп основывался на нормативных показателях ВФСК ГТО VII ступени – 18–19 лет. Результаты педагогического контроля за уровнем физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп педагогического вуза до эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1
Результаты контроля за уровнем физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатели	Тестовые задания	ЭГ ($n = 25$) $X \pm \delta$	КГ ($n = 25$) $X \pm \delta$	Достоверность значимых различий	
				t	p
Скоростные способности	Бег на 60 м, сек.	$10,32 \pm 0,38$	$10,15 \pm 0,56$	1,39	$p > 0,05$

Силовые способности	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	10,52 ± 0,46	10,79 ± 0,62	1,86	p > 0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	9,3 ± 0,58	9,4 ± 0,61	0,62	p > 0,05
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места толчком двумя, см	168,6 ± 8,2	172,1 ± 7,6	1,64	p > 0,05
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	34,2 ± 2.24	33,6 ± 3,09	0,84	p > 0,05

Как видно из таблицы 1, на начальном этапе исследования между экспериментальной и контрольной группами не наблюдается статистически достоверных различий по всем исследуемым показателям ($p > 0,05$ во всех случаях). Это подтверждает репрезентативность выборки и корректность организации педагогического эксперимента.

На этапе отбора средств для проведения формирующего эксперимента было принято решение остановиться на следующих ударных видах единоборств: кикбоксинг, тайский бокс, тхэквондо, и сделать их основополагающими ввиду того, что они служат разносторонним, сбалансированным и эффективным инструментом, позволяющим комплексно подходить к развитию физических способностей, составляющих основу ВФСК ГТО.

Проанализировав полученные результаты констатирующего эксперимента, специфику видов спорта и показатели тестовых заданий ВФСК ГТО, были сформированы два блока заданий, основой которых стали виды спортивной подготовки: специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

Блок специальной физической подготовки включал:

1. Упражнения с отягощением, носящие имитационный характер, исходя из специфики ударного вида единоборств;

2. Упражнения с использованием баллистического и полиметрического метода;

3. Динамические упражнения, направленные на развитие гибкости;

4. Анаэробные упражнения, в том числе с отягощением.

Блок технической подготовки включал:

1. Отработку ударных, защитных и контратакующих двигательных действий на неподвижных и движущихся мишенях, исходя из специфики ударного вида единоборств;

2. Комбинаторику ударов по лапам и макиварам;

3. Спарринги без использования снаряжения, а также по принципу «сухой» бой.

В кикбоксинге и тайском боксе был сделан акцент на удары руками, локтями и коленями, отработку базовых комбинаций на снарядах, позволяющих развивать простую и сложную двигательную реакцию, скоростную и силовую выносливость. В тхэквондо акцент ставился на прыжковую часть, в том числе на удары ногами и передвижение в боевой стойке, позволяющие развивать скоростно-силовые способности и активную динамическую гибкость.

После завершения формирующего эксперимента, в ходе которого в экспериментальной группе применялись различные средства из описанных ранее ударных видов единоборств, было проведено повторное тестирование физической подготовленности. Результаты педагогического контроля за уровнем физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп педагогического вуза после эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты контроля за уровнем физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Тестовые задания	ЭГ (n = 25) $\bar{X} \pm \delta$	КГ (n = 25) $\bar{X} \pm \delta$	Достоверность значимых различий	
				t	p
Скоростные способности	Бег на 60 м, сек.	9,3 \pm 0,31	9,76 \pm 0,47	4,32	p < 0,001
Силовые способности	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	13,85 \pm 0,35	13,35 \pm 0,65	3,46	p < 0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	13,27 \pm 0,49	12,75 \pm 0,55	3,67	p < 0,001
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места толчком двумя, см	182,13 \pm 5,9	175,69 \pm 6,3	3,86	p < 0,001
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	41,23 \pm 1,89	38,47 \pm 2,43	3,29	p < 0,05

Наиболее существенный прирост наблюдается в показателях динамической силовой выносливости, гибкости и скоростно-силовых способностей, в тестовом задании – прыжок в длину с места толчком двумя ($p < 0,001$). Это объясняется спецификой ударных видов единоборств, где выполнение серий ударов требует высокого уровня развития мышц верхнего плечевого пояса, наряду с развитием скоростных и силовых способностей, а выполнение ударов ногами предъявляет высокие требования к скоростно-силовым способностям и гибкости. Достоверно значимые различия также были выявлены в оставшихся испытаниях ($p < 0,05$), что связано с высокой интенсивностью и интервальным характером тренировочных нагрузок в единоборствах.

Результаты исследования позволяют сделать вывод не только о том, что обеспечивается значительное и статистически достоверное повышение уровня физической подготовленности студентов, но и информируют о высокой эффективности использования данных средств в процессе физического воспитания, в том числе и при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Полученные результаты подтверждают, что ударные виды единоборств являются эффективным инструментом не только для развития специфических двигательных навыков, но и для целенаправленного развития физических способностей, составляющих основу комплекса ГТО.

Литература

- Гиття М.А., Цветкова И.В., Ульянова Е.А. Методика повышения уровня физической подготовленности для студентов средствами единоборств // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 387–393.
- Гурский А.В. Возвращение ГТО / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 4. С 78–79.
- Панарин А.И. Кикбоксинг в жизни студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIX Международной научной конференции (г. Белгород, 25–26 апреля 2023 года). Белгород, 2023. С. 358–360.
- Щетинина С.Ю. Повышение мотивации студентов вузов к выполнению нормативов комплекса ГТО как фактор улучшения их физической подготовленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгавта. 2023. № 10 (224). С. 499–505.

ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮГОРСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Аннотация. В статье рассматривается опыт организации и проведения системной подготовки граждан пенсионного возраста к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках программы «Югорское долголетие». Анализируются ключевые проблемы, с которыми столкнулась целевая группа, и предлагаются практические решения, доказавшие свою эффективность. Приводятся сравнительные данные предварительного и заключительного тестирования, демонстрирующие положительную динамику.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для людей пенсионного возраста, «Югорское долголетие», физическая активность, эмоциональные барьеры, мотивация, здоровье.

Введение

В настоящее время одной из самых важных задач государственной социально-экономической политики является использование спорта и физической культуры для укрепления здоровья, воспитания патриотизма, гармоничного и всестороннего развития граждан России [1]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является основополагающим элементом системы физического воспитания населения, направленным на укрепление здоровья и продление активного долголетия. Особую социальную значимость комплекс приобретает в контексте работы с гражданами старшего поколения, для которых систематическая физическая активность становится ключевым фактором сохранения высокого качества жизни [2, с. 45].

Комплекс ГТО, будучи общенациональным проектом, призван охватывать все возрастные группы, однако среди пенсионеров наблюдается значительный разрыв между формальной возможностью участия и реальным вовлечением. Несмотря на наличие правовой базы и инфраструктуры ВФСК ГТО, существующие муниципальные механизмы зачастую не адаптированы к специфическим потребностям пенсионеров. Анализ ситуации показывает, что главным препятствием является комплекс психолого-педагогических и физиологических факторов: систематическая неподготовленность, вызванная отсутствием специализированных тренировок, стойкое неверие в свои силы и интенсивные эмоциональные переживания, которые парализуют мотивацию и приводят к отказу от участия [3, с. 112].

Целью нашего исследования стали разработка и реализация в рамках существующей физкультурно-оздоровительной программы «Югорское долголетие» комплексной системы подготовки, направленной на преодоление выявленных барьеров и обеспечение успешного выполнения нормативов ГТО гражданами пенсионного возраста.

Выявление ключевых барьеров на этапе предварительного тестирования

Исследование проводилось на базе МАУ ДО «СШ «Старт» с января 2023 года по декабрь 2024 года в рамках проведения тренировок физкультурно-оздоровительной программы «Югорское долголетие». Программа построена на основе комплексного

мультидисциплинарного подхода и направлена на решение задач, связанных с укреплением здоровья лиц пожилого возраста и коррекцией негативных социально-психологических факторов жизнедеятельности [4, с. 3].

Тренировки по данной программе проводились 2 раза в неделю в двух возрастных группах (60–69 лет, 70 лет и старше).

Для диагностики исходного состояния целевой группы было проведено предварительное тестирование в формате пробного выполнения нормативов ГТО соответствующих ступеней.

Для оценки предварительного тестирования использовались следующие виды испытаний комплекса ВФСК ГТО для людей XVI–XVIII возрастной ступени:

- скандинавская ходьба на 3 км;
- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью / о сиденье стула;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- плавание на 25 м.

Сбор первичных данных в январе 2023 года осуществлялся в соответствии с нормативной базой комплекса ГТО, действовавшей на момент начала исследования. Критически важным является тот факт, что применявшиеся нормативы для пятилетних возрастных ступеней в своих основных качественных и количественных показателях практически полностью соответствовали требованиям, утвержденным в новой редакции во II квартале того же года. Наблюдаемые различия не носили принципиального характера и не оказали значимого влияния на динамику подготовленности испытуемых и процедуру оценки их результатов.

Результаты оказались прогнозируемо низкими: из 77 занимающихся свыше 70% участников не смогли выполнить нормативы даже на бронзовый знак, более 20% просто не захотели. Наиболее низкие показатели были зафиксированы в таких видах, как сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью / о сиденье стула и поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для глубокого понимания причин таких результатов была организована встреча-дискуссия с участниками программы. В ходе беседы были выявлены следующие ключевые проблемы:

1. Технологический барьер и информационный дефицит. Подавляющее большинство пенсионеров испытывали трудности с регистрацией на официальном сайте ГТО. Процедура заполнения анкеты, получения УИН (уникального идентификационного номера) и подачи заявки на выполнение нормативов вызывала у них серьезные затруднения. Кроме того, участники слабо ориентировались в структуре комплекса ГТО: не понимали, какие именно нормативы им необходимо выполнять в соответствии с их возрастной ступенью, каковы условия и техника их выполнения.

2. Психологический барьер. Наиболее значимой проблемой оказалось неверие в собственные силы. У многих присутствовали страхи перед неудачей, боязнь выглядеть несостоинственно.

3. Проблема системной неподготовленности. У большинства участников отсутствовал не только опыт, но и понимание принципов тренировочного процесса. Их физическая активность носила эпизодический и бессистемный характер, что не позволяло целенаправленно готовиться к конкретным нормативам.

Разработка и реализация целевой программы подготовки

Для преодоления выявленных барьеров была разработана комплексная программа подготовки, интегрированная в занятия по программе «Югорское долголетие», включающая несколько этапов:

1. Ликвидация информационного дефицита и технологического барьера. Силами волонтеров и сотрудников Центра тестирования ГТО были организованы «живые» консультационные пункты, где каждый желающий мог получить помощь в регистрации

на сайте. Проводились мастер-классы по работе с личным кабинетом. Для участников были проведены подробные инструктажи с наглядными материалами, разъясняющие нормативы их возрастной ступени, правильную технику выполнения и критерии оценки. Акцент делался на доступность и безопасность.

2. Преодоление психологического барьера и работа с эмоциями. Была создана максимально доброжелательная и поддерживающая атмосфера, исключающая соревновательный стресс. Для борьбы с неверием в свои силы применялась методика позитивного подкрепления – акцент смещался с абсолютного результата на личный рост показателей каждого участника, отмечался любой, даже самый небольшой прогресс. Была сформирована среда взаимной поддержки, где исключалось сравнение с другими.

3. Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО. В рамках исследования была реализована модель мягкой интеграции элементов подготовки к выполнению нормативов ГТО в существующую программу «Югорское долголетие». В устоявшийся тренировочный процесс органично включили специализированные упражнения, направленные на развитие конкретных физических качеств, необходимых для успешного выполнения нормативов комплекса. Так, для подготовки к испытаниям по силовой гимнастике в занятия добавили упражнения, направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса (отжимания от стены, на четвереньках, с резиновым эспандером и другие варианты облегчения, поднимание туловища из положения лежа с вариантами облегчения и т.д.), что позволило целенаправленно улучшить результаты в соответствующих нормативах. Важным решением стало увеличение частоты тренировочных занятий с 2 до 3–4 раз в неделю, что позволило расширить типологию тренировочной деятельности: в программу подготовки включили плавание, скандинавскую ходьбу и ходьбу и передвижение на лыжах.

Тренировочный процесс был структурирован согласно принципу «от простого к сложному» с использованием метода постепенного прогресса нагрузки. На начальном этапе основной акцент делался на освоении корректной техники выполнения упражнений, что обеспечивало безопасность и эффективность. По мере роста тренированности участников происходило последовательное увеличение объема и интенсивности нагрузок вплоть до выполнения нормативных требований.

Важным мотивирующим фактором стала система поощрения. Все пенсионеры, выполнившие нормативы, награждались не только знаками отличия, но и получали публичное признание на торжественных церемониях, что напрямую воздействовало на их самооценку. Торжественная церемония награждения широко освещалась в местных СМИ, что повышало социальный статус участников и их уверенность в себе.

Результаты заключительного тестирования

После восьмимесячного цикла подготовительных занятий было проведено итоговое тестирование. Его результаты кардинально отличались от первоначальных. Количество участников, успешно выполнивших нормативы ГТО на знак отличия (золотой, серебряный или бронзовый), составило более 60%.

Сопоставление количества людей пенсионного возраста, занимающихся в группах физкультурно-оздоровительной программы «Югорское долголетие», выполнивших нормативы на знак отличия ВФСК ГТО за период 2021–2024 годов, представлено на рисунке 1.

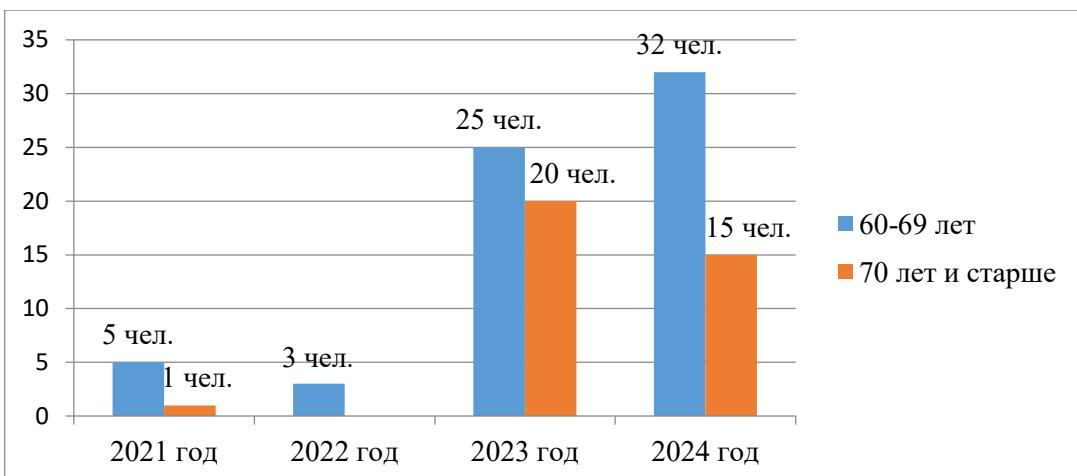


Рис. 1. Сопоставление количества людей пенсионного возраста, занимающихся в группах физкультурно-оздоровительной программы «Югорское долголетие», выполнивших нормативы на знак отличия ВФСК ГТО за период 2021–2024 гг.

Проведенный анализ данных выявил устойчивую негативную тенденцию в показателях выполнения нормативов ВФСК ГТО среди граждан пенсионного возраста в период, предшествующий началу исследования. В 2021 году нормативы на знак отличия успешно выполнили лишь 5 человек в возрастной категории 60–69 лет и 1 человек в категории 70 лет и старше. В 2022 году наблюдалось дальнейшее ухудшение ситуации: количество успешно прошедших испытание сократилось до 3 человек в группе 60–69 лет, при полном отсутствии таковых в группе от 70 лет и старше.

Реализация восьмимесячной программы подготовки в рамках физкультурно-оздоровительной программы «Югорское долголетие» позволила добиться значительного роста результативности. По итогам 2023 года был зафиксирован положительный результат у 25 человек в возрастной категории 60–69 лет и у 20 человек в категории 70 лет и старше. В 2024 году динамика сохранила положительный характер: 32 и 15 человек в соответствующих возрастных группах успешно выполнили нормативы комплекса ГТО.

Наблюдалась значительная положительная динамика во всех без исключения тестовых упражнениях. Сами участники отмечали не только улучшение физической формы, но и повышение настроения, общего тонуса, расширение социальных контактов.

Заключение

Реализованная в рамках программы «Югорское долголетие» система подготовки доказала свою эффективность в преодолении ключевых барьеров, препятствующих успешному выполнению нормативов ГТО гражданами пенсионного возраста.

Процесс подготовки и выполнения нормативов ГТО в группе сверстников выступил мощным психологическим инструментом. Он позволил сформировать новую социальную среду и значимые цели, повысить самооценку через достижение конкретного, официально признаваемого результата (знак отличия), преодолеть возрастные стереотипы и демонстрировать модель активной, успешной жизненной позиции.

Основной вывод заключается в том, что для эффективного вовлечения граждан старшего поколения в программу ГТО в условиях муниципального образования необходима интеграция нескольких направлений работы.

Решение организационно-технологических проблем.

1. Системная работа по повышению самооценки и разрушению негативных возрастных стереотипов.
2. Психолого-эмоциональное сопровождение, направленное на снятие стресса и страха перед тестированием.

3. Целевая физическая подготовка к конкретным нормативам.

Результаты исследования демонстрируют, что такая комплексная модель подготовки позволяет трансформировать пассивное и скептическое отношение пенсионеров в активную жизненную позицию и уверенность в своих силах, что является конечной целью как комплекса ГТО, так и государственной политики в области активного долголетия.

Литература

1. Савкина Н.В. Государственная политика в области развития физической культуры и спорта / Н.В. Савкина, Т.А. Тихомирова // Наука-2020. 2018. № 3. С. 68–72.
2. Лубышева Л.И. Спортивизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 44–46.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа саморегуляции // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 5–15.
4. Физкультурно-оздоровительная программа «Югорское долголетие» в рамках регионального проекта «Спорт – норма жизни» / Департамент физ. культуры и спорта Ханты-Мансийского авт. окр. – Югры, ФГБОУ ВО «Югорский гос. ун-т». Текст: электронный. URL: https://olimp86.ru/sites/default/files/2020/programma_yugorskoe_dolgoletie.pdf (дата обращения: 15.10.2024).

УДК 796/799

Л.А. Гошкодерова,
старший воспитатель,
3.В. Супонева,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ «ЦРР – детский сад «Чебурашка»,
пгт. Междуреченский, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются основные трудности и препятствия, мешающие широкому внедрению комплекса ГТО в дошкольные образовательные учреждения. Проанализированы причины низкой вовлеченности детей и их родителей, а также предложены конкретные меры по преодолению этих проблем. Разработаны организационные мероприятия по внедрению комплекса ГТО в дошкольной среде, адаптированные к новым нормативам для детей 6–7 лет.

Ключевые слова: дети 6–7 лет, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», дошкольные образовательные учреждения, физическая культура, физическая подготовленность, тренажер «fitLight trainer» («ФитЛайт»).

Актуальность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это критерий для оценки уровня физической подготовленности и нормативная основа физического воспитания, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие личности. Комплекс включает нормативы, соответствующие возрасту и полу, и состоит из трех уровней сложности, позволяющих получить золотой, серебряный или бронзовый знак отличия. Согласно приказу министра О.В. Матыцина от

22.02.2023 № 117 для детей 6–7 лет введена 1-я ступень программы ГТО, отражающая новые требования уровня физической подготовленности детей дошкольников [1, с. 1–5].

В условиях современных вызовов, таких как недостаточная активность детей, важно внедрять ГТО в дошкольные учреждения системно и целенаправленно. Так, адаптация нормативов для детей 6–7 лет и проведение мероприятий, учитывающих психологические и физиологические особенности детей, позволят повысить уровень физической активности с раннего возраста и благотворно повлияют на систематические занятия населения физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования

В 2024/2025 учебном году при регистрации желающих сдать нормы ГТО и выявить актуальную физическую подготовленность детей 6–7 лет в детском саду «Чебурашка» с помощью сдачи норм ГТО мы столкнулись с трудностями, которые заключаются в неспособности выполнить по испытанию (тесту) «Челночный бег 3x10 м (с)» норматив на знак бронза (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение результатов тестирования показателей физической работоспособности детей 6–7 лет с нормативными требованиями 1 ступени ГТО от 23.10.2025

Наименование испытания (теста)	Пол	Знак отличия			Результаты детей 6–7 лет	Физические качества
		Бронза	Серебро	Золото		
Бег 10 м (с)	М	3,8	3,4	3,1	3,6	Скоростные возможности
	Ж	4,0	3,6	3,3	3,7	
Шестиминутный бег (м)	М	400	600	800	400	Выносливость
	Ж	300	500	700	400	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	М	11	12	15	14	Скоростно-силовые возможности
	Ж	10	11	14	17	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	85	95	115	105	
	Ж	77	87	107	101	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	М	+1	+3	+7	+7	Гибкость
	Ж	+3	+5	+9	+11	
Челночный бег 3x10 м (с)	М	11,2	10,8	9,9	11,4	Координационные способности
	Ж	11,7	11,3	10,8	11,7	

Причины сложившейся ситуации – недостаточно развитые координационные способности. В связи с этим мы разработали комплекс упражнений с применением «fitLight trainer», направленный на совершенствование прохождения испытания (теста) «Челночный бег».

Так, в качестве средства развития координационных способностей и успешной сдачи норм ГТО мы разработали упражнения:

1. Бег по кругу с переключением направления. Описание: световые индикаторы расположены по кругу. Детям необходимо бежать с внешней стороны круга, при появлении сигнала (зеленого цвета) на индикаторе – быстро повернуть и сменить направление. Детям необходимо бежать зигзагом и касаться загоревшегося светового индикатора (рис. 1).

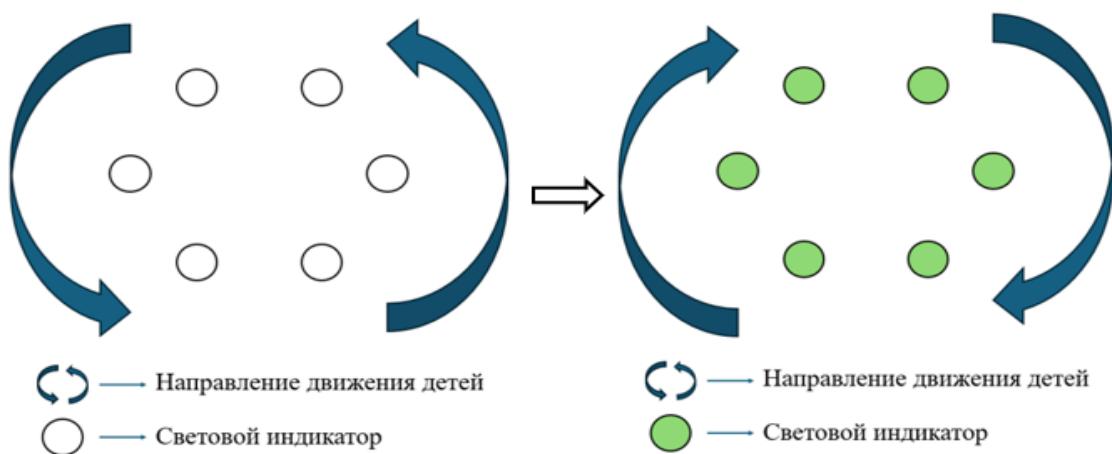


Рис. 1. Бег по кругу с переключением направления

2. Упражнение «Змейка». Описание: 8 световых индикаторов расположены в линию (рис. 2).

3. Челночный бег. Описание: световые индикаторы расположены на расстоянии 10 м друг от друга. Детям необходимо бежать прямо к загоревшемуся световому индикатору, нажать на него, развернуться и бежать к другому загоревшемуся световому индикатору.

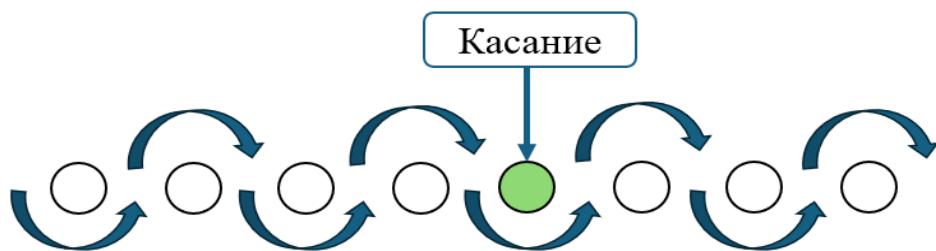


Рис. 2. Упражнение «Змейка»



Рис. 3. Челночный бег

Результаты. Анализируя результаты тестирования показателей физической работоспособности детей 6–7 лет контрольной (7 мальчиков и 7 девочек) и экспериментальной групп (7 мальчиков и 7 девочек), мы можем увидеть, что успешность сдачи норм ГТО у детей контрольной группы ниже, чем у детей экспериментальной группы (табл. 4).

Таблица 2
Сравнение результатов тестирования показателей физической работоспособности детей 6–7 лет контрольной группы (КГ) с нормативными требованиями 1 ступени ГТО от 23.05.2025

Наименование испытания (теста)	Пол	Знак отличия			Результаты детей 6–7 лет	Физические качества
		Бронза	Серебро	Золото		
Бег 10 м (с)	М	3,8	3,4	3,1	3,3	Скоростные возможности
	Ж	4,0	3,6	3,3	3,5	
Шестиминутный бег (м)	М	400	600	800	600	Выносливость
	Ж	300	500	700	600	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	М	11	12	15	15	Скоростно-силовые возможности
	Ж	10	11	14	18	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	85	95	115	107	
	Ж	77	87	107	104	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	М	+1	+3	+7	+8	Гибкость
	Ж	+3	+5	+9	+12	
Челночный бег 3x10 м (с)	М	11,2	10,8	9,9	10,8	Координационные способности
	Ж	11,7	11,3	10,8	11,2	

Таблица 3
Сравнение результатов тестирования показателей физической работоспособности детей 6–7 лет экспериментальной группы (ЭГ) с нормативными требованиями 1 ступени ГТО от 23.05.2025

Наименование испытания (теста)	Пол	Знак отличия			Результаты детей 6–7 лет	Физические качества
		Бронза	Серебро	Золото		
Бег 10 м (с)	М	3,8	3,4	3,1	3,2	Скоростные возможности
	Ж	4,0	3,6	3,3	3,3	
Шестиминутный бег (м)	М	400	600	800	600	Выносливость
	Ж	300	500	700	600	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	М	11	12	15	16	Скоростно-силовые возможности
	Ж	10	11	14	20	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	85	95	115	110	
	Ж	77	87	107	108	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	М	+1	+3	+7	+8	Гибкость
	Ж	+3	+5	+9	+13	
Челночный бег 3x10 м (с)	М	11,2	10,8	9,9	10,1	Координационные способности
	Ж	11,7	11,3	10,8	10,4	

Таблица 4

Сравнение результатов тестирования показателей физической работоспособности детей 6–7 лет контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) от 23.05.2025

Наименование испытания (теста)	Пол	Результаты детей 6–7 лет (КГ)	Результаты детей 6–7 лет (ЭГ)	Физические качества
Бег 10 м (с)	М	3,3	3,1	Скоростные возможности
	Ж	3,5	3,3	
Шестиминутный бег (м)	М	600	600	Выносливость
	Ж	600	600	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	М	15	16	Скоростно-силовые возможности
	Ж	18	20	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	107	110	
	Ж	104	108	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	М	+8	+8	Гибкость
	Ж	+12	+13	
Челночный бег 3x10 м (с)	М	10,8	10,1	Координационные способности
	Ж	11,2	10,4	

Выводы. Таким образом, разработанный комплекс упражнений с применением «fitLight trainer», направленный на совершенствование прохождения испытания (теста) «Челночный бег», позволил добиться положительной динамики физической подготовленности детей, а именно развития координационных способностей. Также следует отметить, что реализация программы физического воспитания, разработанной на основе федеральной образовательной программы дошкольного образования, к концу учебного года обеспечивает достаточный уровень развития детей старшего дошкольного возраста для сдачи нормативов ГТО на серебряный и золотой знаки отличия (табл. 2–3).

Литература

1. Министерство спорта Российской Федерации. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: приказ от 22.02.2023 № 117. Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023. Регистрационный № 72751.

УДК 796

*Н.И. Синявский, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМФВ,
Н.Н. Безноско, к.п.н., доцент кафедры физического воспитания,
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия*

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И КОМПЛЕКСУ ГТО

Аннотация. В данной научной работе представлены результаты социологического анализа отношения подростков допризывного возраста к физической подготовке, в том числе к выполнению нормативов ГТО. Исследование проводилось с использованием количественных методов и включало организацию онлайн-опроса посредством сервиса «Яндекс Forms». Участие в исследовании приняли школьники 11 классов из Сургута,

всего 249 человек. Результаты исследования показали, что лишь 32,1% подростков, посещающих дополнительные образовательные учреждения, регулярно занимаются спортом. Большинство же респондентов (67,9%) ограничиваются лишь формальным изучением физической культуры в рамках учебного плана, не проявляя инициативы в самостоятельном развитии физической активности. Данные свидетельствуют о преобладании пассивного отношения к физическим упражнениям среди подростков данного возраста, которые ограничиваются выполнением минимальных требований учебной программы.

Ключевые слова: отношение, допризывная молодежь, занятия физической культурой, комплекс ГТО.

Введение. Допризывная молодежь является значимым фактором формирования нации, ориентированной на здоровье и активный образ жизни. Занятия физической культурой и спортом играют критически важную роль в укреплении здоровья и развитии физической подготовленности молодого поколения.

Анализ научных публикаций и методических материалов показал, что мотивация старшеклассников к сдаче норм ГТО сталкивается с существенными трудностями. Это подтверждается результатами исследований, демонстрирующими низкий уровень выполнения нормативов [3–4; 6]. Недостаточность времени, выделенного на уроки физической культуры (всего два часа в неделю), существенно затрудняет подготовку к этим нормативным требованиям [1–2; 5]. Для эффективного решения данной задачи требуется комплексный подход, включающий создание передовых методик, внедрение разнообразных форматов занятий и обеспечение молодежи необходимыми дополнительными ресурсами для успешной сдачи норм ГТО.

Целью данного исследования стало изучение мнений и взглядов молодежи в возрасте до призыва на военную службу по вопросам отношения к ГТО, мотивации для его освоения и подготовки к выполнению установленных норм.

Методы и организация исследования

Для изучения позиций допризывной молодежи Сургута относительно спорта и норм ГТО на платформе «Яндекс Forms» было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 249 учащихся 11-х классов.

Результаты исследования. Анализ опроса среди молодежи призывного возраста выявил, что для 85,1% молодых людей занятия физической активностью занимают приоритетное или среднее значение среди их жизненных приоритетов.

Установлено, что 24,9% респондентов уделяют спорту и физической культуре более 5 часов в неделю, 28,9% – от 3 до 5 часов, а 30,1% – от 1 до 3 часов, при этом 13,7% проводят менее часа занятий за неделю.

В рамках исследования выявлено, что 32,1% молодежи занимаются спортом в дополнительных образовательных учреждениях. Однако подавляющая часть респондентов (67,9%) ограничивается лишь обязательными уроками физкультуры, не включая в свой распорядок дня дополнительные физические нагрузки, что указывает на то, что большинство предпочитает выполнять только обязательные требования учебного заведения.

Основными мотивами для занятий спортом у молодежи являются внутренние положительные факторы, связанные с физическим развитием (34,2%), стремление избежать проблем с учителями (20,5%) и родителями (13,2%). Однако эти мотивы не являются универсальными для всех участников опроса. Остальные причины имеют незначительное влияние, не превышая 10% в каждой категории.

Необходимо учитывать индивидуальный характер каждого человека, поскольку мотивационные факторы могут отличаться от одного к другому. Основная задача

состоит в выявлении персонализированных стимулов для активного вовлечения в физическую культуру и поддержания интереса у конкретного индивида.

Многие участники исследования отмечали занятия спортом как ключевой момент, побуждающий их углублять теоретические знания по физической культуре на уроках. Кроме того, значительная часть респондентов выразила желание поддерживать свое здоровье и оптимальную физическую форму.

Тем не менее стремление к обучению в сфере физической культуры для расширения профессиональных горизонтов проявили всего 21,4% опрошенных, среди которых преобладает намерение связать свою карьеру с профессиями, требующими высокого уровня физического развития.

Анализ показал, что хотя значительная часть (76,3%) допризывной молодежи знает о нормативах ГТО, почти четверть (23,7%) не обладает этой информацией. Это подчеркивает необходимость усиления работы по информированию подростков и популяризации здорового образа жизни.

Более половины (54,6%) опрошенных сдавали нормативы ГТО, что говорит об их заинтересованности в спорте и здоровом образе жизни. Однако почти половина (45,4%) не участвовала в сдаче нормативов. Важно учитывать их мнение и разрабатывать индивидуальные программы физической активности, чтобы мотивировать эту группу молодежи к занятиям спортом.

Среди тех, кто сдавал нормативы ГТО, 17,5% получили золотой знак, 16,9% – серебряный, а 10,5% – бронзовый. 12,9% не получили знака отличия. При этом значительная часть опрошенных (42,2%) вообще не принимала участия в сдаче нормативов ГТО.

Система ГТО, включающая тесты и нормативные требования, служит для определения уровня физической подготовленности и владения двигательными навыками. Анализ данных по стрельбе из пневматической винтовки выявил интересную картину: хотя 61,4% опрошенных утверждают, что умеют стрелять, лишь 25,7% получают соответствующее обучение в рамках образовательного процесса или дополнительного образования. Это означает, что подавляющее большинство респондентов (74,3%) не имеют доступа к формализованному обучению стрельбе.

Таблица 1

Владение прикладными умениями и навыками юношами допризывного возраста

№	Прикладные двигательные умения и навыки	Владеют	Не владеют
1	Стрельба из пневматической винтовки	61,4%	38,6%
2	Плавание	87,6%,	12,4%.
3	Лыжная подготовка	80,3%	16,7%
4	Метание спортивного снаряда	55,4%	44,6%
5	Рывок гири 16 кг	34,5%	65,5%
6	Самозащита без оружия	29,7%	70,3%
7.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	42,2%	57,8 %

В ходе опроса выяснилось, что умение плавать подтверждают 87,6% респондентов, в то время как 12,4% не владеют данным навыком.

Анализ мнений показал, что 80,3% опрошенных поддерживают включение лыжной подготовки в школьную программу по физической культуре, в то время как 16,7% выступают против такой инициативы, убежденные в ее отсутствии.

Исследование, проведенное среди подростков, готовящихся к военной службе, выявило существенный пробел в подготовке по физической культуре. Только 55,4% учащихся имели опыт метания спортивных снарядов. Ситуация с метанием гири еще

более показательна: освоили его как часть основной программы лишь 34,5%. Это подчеркивает острую необходимость пересмотреть учебные планы, уделив метанию гири должное внимание и сделав его обязательным элементом физической подготовки. Результаты опроса показали, что обучение самозащите без оружия пока не является повсеместной практикой: только 29,7% респондентов подтвердили его наличие в школах и на внеклассных занятиях, в то время как 70,3% сообщили об отсутствии такой подготовки. Тем не менее развитие навыков самообороны без оружия признается значимым для образовательного процесса и дополнительного развития, поскольку оно напрямую влияет на личную безопасность и уверенность в себе.

В сфере организации туристических походов с проверкой навыков ситуация схожая: 57,8% опрошенных не сталкивались с подобными мероприятиями в учебных заведениях, в то время как 42,2% подтвердили их наличие. Эти данные отражают растущую потребность молодежи в активном отдыхе и развитии туристических компетенций, что, в свою очередь, способствует их физическому совершенствованию и формированию устойчивости к различным жизненным вызовам.

Выводы. Исследование выявило: для почти половины подростков допризывного возраста (53,8%) физическая активность занимает приоритетное или значимое положение среди личных ценностей. По результатам опроса оказалось, что более четырех десятых участников (45,4%) не прошли обязательные нормативы ГТО и не имели соответствующего практического опыта. Главной причиной неуспеваемости молодежи в выполнении требований комплекса ГТО является недостаточность обучения практически полезным навыкам двигательной активности через занятия физической культурой и дополнительные мероприятия. Важность освоения нормативов ГТО для молодежи, готовящейся к службе Родине и трудовому вкладу, следует рассматривать как патриотическую задачу первостепенной важности.

Литература

1. Бахин Е.А. Проблемы внедрения комплекса ГТО в образовательных учреждениях / Е.А. Бахин, А.В. Стafeева, В.В. Соколов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 8. С 15–21.
2. 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.
3. Лубышева Л.И. Ведущие тренды продвижения ВФСК ГТО в парадигме вызовов новой реальности // Теория и практика физической культуры. 2023. № 4. С. 109.
4. Лукин Ю.Л. Восприятие комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций Красноярского края / Ю.Л. Лукин, Л.С. Шмульская, О.Б. Лобанова, Д.Д. Бурушкин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. № 2. С. 20–26.
5. Райзих А.А. Физическое воспитание юношей допризывного возраста в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 4 (21). С. 102–109.
6. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрай, В.И. Сиваков, Е.С. Гладкая // Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 63–64.

ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ВФСК ГТО В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема готовности детей 6–7 лет к выполнению нормативов ГТО в условиях детского дошкольного учреждения. В ходе проведения исследования выявлено процентное соотношение выполнения знаков отличия первой ступени комплекса ГТО детей 6–7 лет. Анализируются факторы, влияющие на успешность сдачи нормативов, и предлагаются пути повышения уровня физической подготовленности дошкольников.

Ключевые слова: ГТО, дошкольники, физическая подготовка, нормативы, готовность.

Введение. В современном обществе здоровье и физическая подготовленность детей приобретают особую значимость. Одним из механизмов, способствующих формированию у подрастающего поколения осознанного отношения к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой, является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Первая ступень комплекса ГТО, предназначенная для детей 6–7 лет, ставит перед ними конкретные задачи по демонстрации определенных физических качеств и двигательных навыков. Оценка готовности детей к сдаче нормативных требований этой ступени является важным этапом в процессе их физического развития и подготовки к дальнейшим спортивным достижениям [1, с. 3–7].

По мнению многих авторов, внедрение ГТО способствует повышению интереса детей к занятиям спортом, формированию у них мотивации к достижению результатов и укреплению здоровья. Однако для успешной реализации программы необходимо выявить факторы, влияющие на готовность детей к выполнению нормативов, и разработать эффективные методики подготовки [4, с. 434–440].

Физическое воспитание дошкольников играет важную роль в формировании их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности. В данном возрасте происходит интенсивное развитие всех органов и систем организма, формируются основные двигательные навыки и качества. Основными задачами физического воспитания детей 6–7 лет являются: укрепление здоровья, совершенствование основных двигательных навыков, развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости), формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом [3].

При организации физического воспитания дошкольников необходимо учитывать возрастные особенности их организма, индивидуальные особенности развития, состояние здоровья. Важными факторами являются создание благоприятных условий для занятий, обеспечение достаточной двигательной активности. Используемые методы и средства физического воспитания должны быть направлены на развитие всех физических качеств и формирование основных двигательных навыков [5, с. 265–269].

Цель исследования – определение уровня готовности детей 6–7 лет к сдаче нормативных требований первой ступени ВФСК ГТО и выявление факторов, влияющих на этот уровень.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы по проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста, нормативных документов ВФСК ГТО; педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях; педагогическое тестирование для оценки уровня физической подготовленности детей; методы математической статистики для обработки полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения № 70 «Голубок». В исследовании принимали участие дети в возрасте 6–7 лет (подготовительная к школе группа). На констатирующем этапе нами было проведено педагогическое тестирование детей. Для соревновательного эффекта тестирование проводилось в рамках спортивного мероприятия «Юность Югры». Целью данного мероприятия являлось выявление уровня физической подготовки юных спортсменов, а также популяризация здорового образа жизни и вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом. Испытания проводились в несколько этапов, каждый из которых был направлен на оценку различных физических качеств ребенка.

Для оценки уровня физической подготовленности детей 6–7 лет в соответствии с требованиями ГТО были включены шесть тестов. Первым этапом стало тестирование скоростных и скоростно-силовых показателей. Дети выполняли бег на короткие дистанции – 30 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) и поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с). Результаты фиксировались с помощью электронных систем измерения времени и расстояния, обеспечивая максимальную точность и объективность. Судьи из числа студентов факультета физической культуры и спорта внимательно следили за техникой выполнения упражнений, чтобы исключить возможность травм и добиться максимальной отдачи от каждого участника.

Далее следовал этап проверки гибкости и координационных способностей. Детям предлагалось выполнить тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи – см). Оценка гибкости проводилась с применением специальной шкалы, координационные способности проверялись тестом «Челночный бег». Этот этап требовал от ребят умения координировать свои движения, что является важным аспектом развития ребенка в этом возрасте.

Каждый тест оценивался по нормативным требованиям комплекса ГТО, который имеет три уровня сложности: золотой, серебряный и бронзовый. Для получения знака отличия ГТО необходимо выполнить определенное количество нормативов на соответствующий уровень.

Результаты педагогического тестирования. Анализ полученных данных позволяет оценить уровень физической подготовленности детей и определить направления для совершенствования образовательного процесса в дошкольном учреждении (рис. 1).

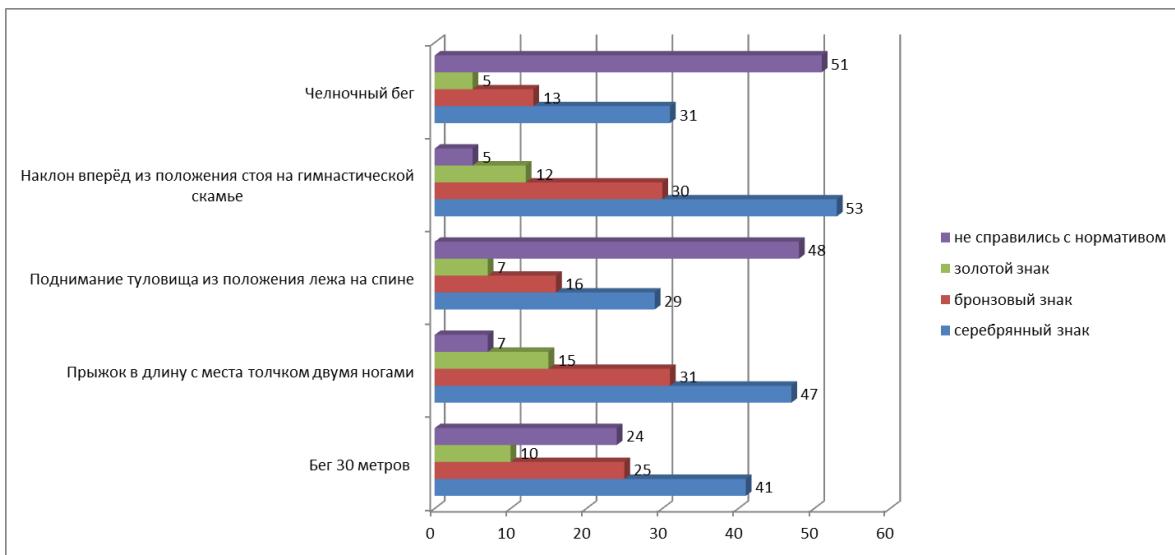


Рис. 1. Процентное соотношение выполнения нормативных требований первой ступени ГТО детей 6–7 лет в условиях детского дошкольного учреждения

Из представленных данных по выполнению теста «Бег 30 метров» видно, что 41% детей выполнили норматив на серебряный знак отличия, 25% – на бронзовый знак и 10% – на золотой знак отличия. При этом 24% детей не справились с нормативом. Данные результаты указывают на то, что значительная часть детей успешно справляется с бегом на короткую дистанцию, однако почти четверть воспитанников нуждается в дополнительной работе по развитию скоростных качеств.

Наибольшее количество детей (47%) выполнили норматив «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» на серебряный знак, 31% – на бронзовый, а 15% – на золотой знак отличия. Только 7% детей не смогли выполнить норматив. Данный вид испытания показывает высокую степень подготовленности детей к выполнению прыжка в длину с места. Незначительное число детей, не справившихся с нормативом, может говорить о необходимости индивидуального подхода в работе с этой группой детей.

Рассматривая полученные показатели по тесту «Поднимание туловища из положения лежа на спине», мы видим, что значительная часть детей (48%) не справилась с данным испытанием. Лишь 29% детей выполнили норматив на серебряный знак, 16% – на бронзовый и 7% – на золотой знак отличия. Результаты теста на поднимание туловища свидетельствуют о недостаточной развитости мышц брюшного пресса у большинства детей. Это требует усиления работы по укреплению мышц кора и формированию правильной техники выполнения упражнения.

Большинство детей продемонстрировали хорошие результаты в испытании теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». 53% детей выполнили норматив на серебряный знак отличия, 30% – на бронзовый и 12% – на золотой знак отличия. Только 5% детей не смогли достичь уровня скамьи. Гибкость и подвижность в суставах у большинства детей находятся на достаточном уровне. Отдельные случаи невыполнения норматива могут быть связаны с индивидуальными особенностями развития или недостаточной разминкой перед выполнением теста.

Самый низкий процент успешного выполнения норматива наблюдается в тесте «Челночный бег» – 51% детей не справились с испытанием. 31% детей выполнили норматив на серебряный знак отличия, 13% – на бронзовый и всего 5% – на золотой знак отличия. Челночный бег требует не только скоростных качеств, но и координации движений, ловкости и умения быстро переключаться между различными действиями. Низкие показатели в данном виде испытания указывают на необходимость уделять больше внимания развитию этих качеств у детей.

В ходе исследования были выявлены факторы, оказывающие влияние на готовность детей к сдаче нормативов ГТО:

1. *Уровень физической подготовленности*: очевидно, что чем выше уровень физической подготовленности ребенка, тем больше шансов на успешное выполнение нормативов ГТО.
2. *Регулярность занятий физической культурой*: дети, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокие результаты.
3. *Индивидуальные особенности развития*: индивидуальные особенности развития ребенка, такие как темпы роста, особенности телосложения, также оказывают влияние на его физическую подготовленность.
4. *Мотивация*: мотивация ребенка к занятиям спортом и достижению результатов играет важную роль в процессе подготовки к сдаче нормативов ГТО.

На основе полученных результатов были разработаны методические рекомендации по подготовке детей 6–7 лет к сдаче нормативных требований 1 ступени ВФСК ГТО:

- при подготовке детей необходимо учитывать их индивидуальные особенности развития, состояние здоровья, уровень физической подготовленности;
- необходимо использовать разнообразные средства и методы физического воспитания, направленные на развитие всех физических качеств и формирование основных двигательных навыков;
- занятия должны проводиться в игровой форме, что способствует повышению интереса детей к физической активности;
- нагрузка должна повышаться постепенно, чтобы избежать переутомления и травм;
- необходимо осуществлять контроль за состоянием здоровья детей, своевременно выявлять и устранять возможные проблемы;
- необходимо налаживать взаимодействие с родителями, привлекать их к участию в процессе физического воспитания детей;
- необходимо использовать современные технологии, такие как игровые комплексы, спортивное оборудование, для повышения эффективности занятий.

Заключение. Результаты исследования готовности детей 6–7 лет к сдаче нормативных требований первой ступени ВФСК ГТО в условиях дошкольного учреждения показывают, что дети демонстрируют разный уровень подготовки в различных видах испытаний. Наибольшие трудности вызывают упражнения, требующие специальной физической подготовки, такие как поднимание туловища из положения лежа на спине и челночный бег. В связи с этим необходимо усилить работу по развитию соответствующих физических качеств и формированию правильной техники выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Проведенное исследование позволило выявить факторы, оказывающие влияние на готовность детей к сдаче нормативов ГТО, и разработать методические рекомендации по подготовке детей к успешному выполнению нормативных требований. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение эффективности различных методик подготовки, разработку индивидуальных программ физической подготовки, а также на оценку долгосрочного влияния участия в ГТО на здоровье и физическое развитие детей.

Литература

1. Андреева И.Б., Данилова А.И. Методика подготовки детей дошкольного возраста к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» «Обобщение и распространение опыта реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в России: Республика Саха (Якутия)» // Материалы Всероссийской научной конференции, 25 ноября 2022 года. С. 3–7. <https://elibrary.ru/item.asp?id=49867345>.

2. Мищенко Н.Ю., Кугаевская Ю.Л. Подготовка детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) средствами ритмической гимнастики. / В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. Челябинск, 2024. С. 488–491. <https://elibrary.ru/item.asp?id=74027851>.

3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Издание пятое (инновационное), испр. и доп. М.: Мозаика-Синтез, 2019. С. 336. <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1762663729&tld=ru&lang=ru&name>.

4. Семенов Л.А. Силовая подготовка старших дошкольников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с опорой на применение облегчающих приемов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 434–440. <https://cyberleninka.ru/article/n/silovaya-podgotovka-starshih-doshkolnikov-k-vypolneniyu-normativnyh-trebovaniy-kompleksa-gto-s-oporoy-na-primenenie-oblegchayuschiy>.

5. Снигур М.Е., Овчинников О.А. Сформированность двигательных навыков и умений детей дошкольного возраста на основе проведения спортивного конкурса «Олимпийцы среди нас» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 265–269. <https://elibrary.ru/item.asp?id=42424831>.

УДК 796

Г.Н. Угарова,
преподаватель-организатор ОБЗР,

А.М. Зыков,

преподаватель ОБЗР,
АУ «Сургутский политехнический колледж»,
г. Сургут, Россия

РОЛЬ КЛУБА «РОСИЧ» АУ «СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ» В РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. В статье рассмотрена работа военно-патриотического клуба «РОСИЧ» по подготовке студентов к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), комплекс ГТО, нормативы, мотивация, ВПК «РОСИЧ».

В настоящее время перед образованием ставится множество задач по **воспитанию личности подрастающего поколения**. Кто-то верно подметил: «Педагог – инженер человеческих душ». Педагог в переводе с греческого – «ведущий». Но куда он должен привести подрастающего человека?

Рост национального самосознания, обеспечение долгосрочной социальной стабильности, создание благоприятных условий для процветания населения – такие задачи являются важнейшими для государственной политики любой страны. В современном мире роль спорта и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО без преувеличения стала не просто значимым социальным фактором, но и мощным политическим показателем успешности государства. Успехи на международных соревнованиях являются неоспоримым доказательством духовной силы, военной и политической мощи любой нации. Поэтому на сегодняшний день просто необходимо привлечение широких масс среди студенческой молодежи. В соответствии с Указом

Президента РФ от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» большое внимание уделяется содержанию, организации и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Хотим поделиться нашим опытом работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО студентов Сургутского политехнического колледжа, занимающихся в военно-патриотическом клубе «РОСИЧ».

Приоритетным направлением нашей деятельности является **возрождение** у студентов традиционного чувства гражданской гордости, ответственности и инициативы, формирование готовности к созиданию на благо Отечества и к его защите.

Гражданско-патриотическое воспитание выступает неотъемлемой составной частью этой деятельности.

Содержание гражданско-патриотического воспитания включает культурно-исторический, психолого-педагогический, духовный и, конечно, физический компоненты.

В процессе нашей работы в колледже с 2016 года мы проводим социологические исследования по теме «Гражданско-патриотические качества личности студентов I курса Сургутского политехнического колледжа». Результаты проведенных опросов за последние два года свидетельствуют о том, что большая часть поступающих в колледж студентов пассивна не только к жизни общества, колледжа, группы, но и жизни вообще. Современное преобладающее качество, которое присуще большинству членов коллектива, – лень, затем равнодушие, эгоизм, безответственность, нежелание служить в армии. В ходе проведения социологического опроса юношей в 2024 учебном году, которые прошли медицинское освидетельствование в городском военном комиссариате и стали на первичный воинский учет, на вопрос «Почему не хотите служить в армии?» ответили большинство: «не хочу терять год», «дедовщина», «пустая траты времени, потеря здоровья», «боюсь попасть на СВО». На вопрос «Как вы понимаете слова долг, честь, патриотизм?» 90% ответили, что «не знают», «это слова, смысл которых не понимаю», «эти все слова используются в армии». Только 7% опрошенных смогли назвать 5 героев Великой Отечественной войны. На вопрос «Хотели бы вы уехать из России, если бы вам предоставили такую возможность?» 65% ответили положительно.

Физическая подготовка наших студентов-первокурсников вызывает особую тревогу. Известно, что за годы учебы в школе количество здоровых детей сокращается в 4–5 раз. Уже привычными стали не только классические понятия «наркомания», «табакокурение», «пивной алкоголизм», но и более современные, такие как «интернет-и гейм-зависимость», «игромания». Около 80% первокурсников не выполняют нормативы по физической подготовке. Из 160 16–17-летних опрошенных 75 человек ответили, что курят, сроки курения до 5 лет, количество выкуриваемых сигарет в день от трех штук до двух пачек (III стадия никотиновой зависимости)! На вопрос «Употребляете ли вы пиво? Если да, то как часто?» ответили положительно 72%, причем некоторые пьют пиво вместе с родителями. На вопрос «Как вы обычно проводите выходной день?» практически все респонденты (99%) ответили: «играю в компьютер», «сижу в Интернете», «сплю до обеда», «гуляю с друзьями». И только 1% проводят активно выходные с семьей, ходят на лыжах, в кино, в театр. Малоподвижный образ жизни отчетливо виден в колледже на большой перемене, студенты практически все сидят или стоят, не отрываясь от телефона. Это приводит к целому ряду проблем со здоровьем, включая слабое зрение, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, сахарный диабет 2-го типа, проблемы с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, грыжи позвоночника, остеопороз) и пищеварительной системой.

Основные цели нашей деятельности – укрепление здоровья студентов, всестороннее развитие личности и воспитание патриотизма. Эти цели во многом совпадают с целями ГТО. И задач много общих:

- проведение целенаправленной политики по созданию условий для социального, культурного, духовного и физического развития студентов;
- подготовка студентов к служению Отечеству на гражданском и военном поприще;
- формирование осознанной потребности в ЗОЖ;
- организация и проведение мероприятий, направленных на развитие патриотизма через практическую деятельность;
- участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях различного уровня, связанных с проблемами гражданско-патриотического воспитания и обеспечением личной безопасности, укрепления здоровья студенческой молодежи.

Решение этих задач достигается проведением ряда мероприятий, которые можно объединить в два блока:

1 блок. Учебный процесс по предмету ОБЗР. Предмет в нашем колледже состоит из теоретического курса и практического в виде военно-спортивных сборов.

2 блок. Внеурочная деятельность. Представлена военно-патриотическим клубом «РОСИЧ», который развивает военно-прикладные виды спорта и полиатлон.

На первой стадии (*1 блок*) нашей работы уже на первых теоретических занятиях мы стараемся увлечь своим предметом. Большое место на уроках уделяем *мотивации*. «Что делать, если произошло короткое замыкание и в комнате вспыхнули шторы? Что делать, если у вашей пожилой мамы остановилось сердце, а скорая вряд ли приедет через 5 минут? И что, наконец, делать в армии и, более того, на СВО нашим юношам-выпускникам, чтобы остаться живыми и здоровыми?» На эти вопросы не могут порой ответить даже взрослые люди с высшим педагогическим образованием. Считаем, что начинать уроки нужно именно так (меняя примеры), и вряд ли кто-то из студентов продолжит после таких вопросов играть в «морской бой» или списывать домашнее задание по математике. Детей, пусть даже они уже студенты, надо увлечь.

Проводя уроки по основам военной службы (темы сложные, не очень любимые, особенно девушками), используем большое разнообразие наглядных пособий, видеофрагментов о Вооруженных Силах РФ. А когда мы приглашаем на уроки наших студентов-выпускников, которые побывали в зоне СВО, и они рассказывают, как физическая подготовка помогает выжить в бою, тут никто не остается равнодушным. Студентам из первых уст рассказывают, что без отличной спортивной подготовки в бою делать нечего: *«Вот представьте себе, что для выполнения задания боец должен преодолеть пешком около 10 километров. Кроме своего, там вес «снаряги» – бронежилета, винтовки снайперской в обмотке (с прицелами, коллиматором и т.д.). Плюс рюкзак, в котором небольшой запас продуктов, личная аптечка на случай ранения и прочее. Всё вместе может весить до 60 килограммов... А ты должен быть быстрым, незаметным, бодрым – не дай бог уставшим! Холодный рассудок прежде всего. Иногда, бывает, сидишь на точке несколько недель – не высунуться. И вот тут сильно выручают спортивная дисциплина, железная воля к победе. Это всё дает только спортивная закалка».*

На наших уроках объясняем, что в нашем колледже проходит массовое принятие по сдаче норм ГТО среди студентов и любой желающий может сдать на знак. Поэтому очень важно – начать заниматься. На уроках или за 5 мин. до звонка стараемся проводить физкультминутки, которые включают несложные физические упражнения. Также мотивируем: студенты, успешно сдавшие нормы ГТО, имеют дополнительные баллы в учебе, а это сказывается при назначении стипендии. За достигнутые результаты в соревнованиях регионального и всероссийского уровня назначают повышенную спортивную стипендию.

Таким образом, успешная сдача норм ГТО приносит участникам не только физическое удовлетворение, но и общественное признание.

На военно-спортивных сборах (практические занятия) во II полугодии занятия физической культурой уже заложены разделом «Общефизическая подготовка».

Обязательный элемент на сборах – принятие норм ГТО на оценку у всех групп I курса, которые проходят сборы по графику: стрельба, силовая подготовка, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, гибкость.

Вторая стадия – внеурочная деятельность курса «Основы безопасности жизнедеятельности» – представлена молодежным военно-патриотическим клубом «РОСИЧ» (Россия, Отечество, Сургут и Честь) на базе колледжа. В первом полугодии Клуб проводит дополнительную массовую работу со студентами-первокурсниками, позволяющую получше их узнать и поглубже из вовлечь в практическую деятельность. С 2010 года внедряем в нашем колледже проект по гражданско-патриотическому воспитанию «Служу Отечеству», который способствует формированию патриотических чувств и гражданских качеств у студентов I курса. Данный проект разбит на несколько этапов и включает все основные компоненты городских спартакиад по военно-прикладным видам спорта, фестивалей по ГТО и соревнований по полиатлону. Полиатлон появился в России в 1992 году как развитие советского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Летний полиатлон в нашем городе развивается на базе нашего колледжа – в ВПК «РОСИЧ» с 2006 года.

Первокурсники соревнуются между группами в силовом и военно-прикладном многоборье.

Конечный результат этого проекта – вхождение молодых студентов-первокурсников в ряды военно-патриотического клуба «РОСИЧ». Клуб «РОСИЧ» имеет свою программу, которая предполагает добровольное участие студентов I–IV курсов. Все занятия бесплатные, что особенно важно для малообеспеченных и многодетных семей, подростков из группы риска.

Внеурочное обучение рассчитано на четыре года, состоит из шести ступеней, построено по блочно-модульному принципу организации содержания занятий.

Одна из задач программы на I курсе (три ступени программы):

– развить умения в общефизической подготовке, заложить основу для занятий полиатлоном (многоборьем).

Задачи на вторые три ступени программы (II–IV курсы):

– улучшать физическую подготовку через занятия полиатлоном;
– дать знания по начальной военной подготовке.

Задачи разные и в то же время тесно переплетены между собой.

Обучение строится от простого к сложному и по принципу расширения кругозора по модулям. В расписание занятий включены силовая подготовка, плавание, стрельба – три занятия в неделю, легкая атлетика – четыре раза в неделю. Заключены договоры безвозмездного пользования с бассейном, Центром адаптивного спорта г. Сургута.

После прохождения первых трех ступеней программа предусматривает базовую подготовку воспитанника, который посвящается в «росичи» и переходит на четвертую ступень обучения (II курс). На этой ступени студент должен определить свою специализацию, учитывающую его интересы: совершенствоваться более профессионально по спортивному направлению или по военно-прикладному.

Результаты работы на каждой ступени определяются результативностью в выступлениях на соревнованиях и спартакиадах по военно-прикладным видам спорта, на фестивалях ГТО. Соревнования проходят внутри колледжа, между структурными подразделениями, которые организовывает сам Клуб: чемпионат колледжа по пулевой стрельбе, по легкой атлетике, соревнования по четырехборью, посвященные Дню защитника Отечества, новогодняя гонка Героев, «Призывник года», «А ну-ка, девушки!» и т.д. Ребята, которые показывают достойные результаты, выходят на городской, затем на региональный и всероссийские уровни по полиатлону и фестивали ГТО.

Реализация программы предполагает выполнение спортивных разрядов и нормативов на звание «Кандидат в мастера спорта России» по летнему полиатлону, пулевой стрельбе и легкой атлетике, военному многоборью.

Данная программа для города Сургута является *инновационной*, так как, кроме студентов колледжа, в ней задействованы учащиеся школ и студенты других учебных заведений. В объединении продолжают заниматься выпускники Сургутского политехнического колледжа, работая на различных предприятиях города. Занятия полиатлоном, который гармонично и всесторонне развивает физические и духовные качества, позволяют выступать на российских соревнованиях до категории «70 лет и старше». В ВПК «РОСИЧ» тесно связаны младший (возрастная категория 15–18 лет) и старший (возрастная категория 18 лет и старше) составы, идет постоянный обмен опытом, старшие обучают младших.

Ханты-Мансийский автономный округ – край нефтяников и газовиков. Воспитанники колледжа, учась в колледже и занимаясь в клубе, посещают объекты данной категории организаций, встречаются с ветеранами и руководством предприятий города, изучают их историю, проходят практику и выступают после окончания колледжа на соревнованиях и фестивалях ГТО различного уровня уже в качестве работников этих предприятий.

Выводы. Результатом нашей работы, направленной на воспитание прежде всего нравственных и духовных ценностей в молодых людях, стало признание клуба «РОСИЧ» с 2008 года в числе сильнейших клубов России по военно-прикладным видам спорта. С 2006 года команда принимает участие как на городских и окружных соревнованиях, так и на всероссийских соревнованиях и мировых первенствах по полиатлону. На базе колледжа за последние пять лет подготовлено 24 кандидата в мастера спорта, 56 человек получили I спортивный разряд. Команда «РОСИЧ» Сургутского политехнического колледжа три года подряд – чемпионы ХМАО-Югры по летнему полиатлону (г. Мегион); в 2025 году 18 человек вошли в сборную округа по полиатлону; с 2021 года – победители Всероссийских соревнований среди студентов по четырехборью (г. Ярославль, г. Калуга). Команда «РОСИЧ» успешно выступает на мировом уровне: в 2023 году на Кубке мира по полиатлону, собравшем в Калуге команды шести стран, «росичи» заняли 4 место. А в 2025 году на чемпионате мира в городе Могилеве (Республика Беларусь) «росичи» заняли 2 место среди спортивных клубов, воспитанники Соловьев Александр – 2 место среди юношей 18–20 лет, Семенов Арсений – 3 место среди мужчин 21–24 года.

Команда «РОСИЧ» Сургутского политехнического колледжа уверенно лидирует на фестивалях ГТО городского и окружного уровней с 2021 года. За это время выполнили нормативы на золотой знак отличия ГТО – 25 человек, серебряный – 56 человек, бронзовый – 42 человека.

В мае 2025 года команда завоевала почетное 1 место на первом Всероссийском Фестивале ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций (VI–VII ступени) в городе Калуге. В личных зачетах: среди девушек 16–17 лет в общем зачете заняла 1 место – Гореванова Арина, среди девушек 18–19 лет в общем зачете заняла 1 место – Примчук Виолетта, 2 место – Сорокина Мария; среди юношей: в личном зачете среди юношей 16–17 лет в общем зачете занял 1 место Рузиев Артикали, 3 место занял Денисов Егор, среди юношей 18–19 лет в общем зачете занял 1 место – Соловьев Александр. Все ребята награждены почетным знаком «Юнармейская доблесть».

Воспитанники клуба ежегодно входят в число ребят, награждаемых почетным знаком «Юнармейская доблесть», за последние пять лет 24 воспитанника удостоены этой награды. ВПК «РОСИЧ» четыре раза был помещен на городскую Доску почета за успехи и любовь к родному городу. Всего с 2004 года в военно-патриотическом клубе «РОСИЧ» в различных проектах гражданско-патриотического направления приняли участие более 1 500 человек.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 12.10.2025).

2. Приказ Минспорта России «О реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 12.10.2025).

3. Здравоохранение в России: статистический сборник. М.: Росстат, 2017. 170 с.

4. Ваганова И.Ю., Терентьев А.Е. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 62–66.

5. Годяева Е.Г. Подготовка современной молодежи к сдаче норм ГТО в образовательной среде // Наука и образование: новое время. 2018. № 3 (26). С. 744–749.

6. Ванюшкин В.А., Тарасевич И.В. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург: УралГПУ, 2014. С. 24–26.

7. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 33–36.

8. Зюрин Э.А., Матвеев А.П. Анализ организационных форм взаимодействия по управлению процессом внедрения комплекса ГТО // Вестник спортивной науки. 2016. № 6. С. 45–48.

9. Мицан Е.Л. К вопросу формирования у школьников мотивационной составляющей выполнения нормативов комплекса ГТО // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. № 12-3 (66). С. 201–203.

УДК 57

К.А. Муштай, А.С. Белоглазова,

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТКАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи психологического статуса и физической готовности студенток к выполнению нормативов ГТО. Выявлено влияние эмоционального состояния на спортивные достижения. Показана значимость уровня тревожности для мониторинга и коррекции психологического состояния.

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), студенты, организм, психологический статус, тревожность, депрессия.

Современное высшее образование характеризуется высокими интеллектуальными и психоэмоциональными нагрузками. Дефицит двигательной активности усугубляет адаптационные процессы, что особенно актуально для студенток педагогических вузов.

Исследования ряда авторов показывают [4; 6], что обучение в высших учебных заведениях является сложным и длительным процессом, требующим от студентов затрат

внутренней энергии, физических усилий и эмоциональной устойчивости. Это приводит к большой умственной и психологической нагрузке, что зачастую усложняется дефицитом двигательной активности [15]. Данные проблемы в совокупности приводят к развитию дезадаптации и патологии той или иной системы организма. Период обучения в высших и профессиональных образовательных учреждениях у молодежи сопровождается адаптацией к новым социально-экономическим условиям, длительность и полнота которой может быть различной [12; 20]. Возникновение ограничений в жизнедеятельности, психоэмоциональные проблемы, сопровождающие обучение в высших учебных заведениях, снижение двигательной активности могут привести к дезадаптации молодого организма. Важную роль в формировании комплекса дезадаптивных процессов играет именно увеличение уровня психоэмоционального напряжения со сдвигом в сторону отрицательных эмоций, зачастую сопровождающее разные стороны студенческой жизни [9; 14].

Физическая активность позволяет повысить стрессоустойчивость к психоэмоциональным нагрузкам, тем самым снизив стрессогенное действие факторов студенческой среды, уменьшить частоты дезадаптивных процессов. Одним из эффективных направлений расширения двигательной активности студенчества является использование комплекса нормативов ГТО в процессе учебной деятельности. Включение в учебный процесс высших учебных заведений выполнения комплекса нормативов ГТО позволяет оценить уровень физической подготовленности студентов, создает благоприятные предпосылки нивелирования отрицательных воздействий условий внешней среды на психологическое состояние. Оценка психологического статуса играет важную роль в повышении результативности выполнения нормативов комплекса ГТО.

В исследованиях, посвященных изучению взаимосвязи тревожности и адаптации студентов в вузе [9; 11; 14; 17], авторы приходят к выводам о том, что адаптация студентов с высоким уровнем личностной тревожности проходит с большим напряжением адаптивных механизмов, что может негативно сказываться на результативности сдачи нормативов ГТО. В силу высокого уровня нагрузок, стресса, многообразия проблем и трудностей адаптации студентов тревожность способна оказать серьезное негативное влияние на качество жизни молодежи, способствовать социальной дезадаптации [1–2].

Методы исследования

Исследование выполнено с участием 50 студенток 1–2 курсов неспортивных факультетов Сургутского государственного педагогического университета. По результатам выполнения комплекса ГТО студентки были распределены на две группы: выполнившие нормативы (12 девушек) и не выполнившие (38 девушек). Средний возраст участниц исследований составил $19 \pm 0,6$ года. Средняя продолжительность северного стажа составила $17 \pm 0,4$ года.

Для оценки психологического статуса была использована шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Спилбергера – Ю. Ханина (1976), которая позволяет дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство и состояние. Шкала состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Оценка уровня тревожности проводилась следующим образом: до 30 баллов – низкая тревожность, 31–45 – умеренная, 46 и более баллов – высокая тревожность. Исследование уровня депрессии проводилось с помощью опросника А.Т. Бека (1961), который включает 21 категорию симптомов и жалоб. Каждой из категорий соответствует 4–5 утверждений. Интерпретация результатов производилась в соответствии с установленными А.Т. Беком (1961) значениями: 0–9 – отсутствие депрессивных симптомов, 10–15 – легкая депрессия (субдепрессия), 16–19 – умеренная депрессия, 20–29 – выраженная депрессия (средней тяжести), 30–63 – тяжелая депрессия.

Статистическая обработка полученных данных была проведена с помощью программ «Microsoft Excel» и «Statistica 8.0». Для сравнения значений анализируемых признаков использовался t-критерий Вилкоксона.

От всех участниц исследования было получено информированное согласие на участие в исследовании, все были здоровы и не болели в течение двух недель, предшествовавших исследованию.

Результаты исследования

Выполнение нормативов комплекса ГТО требует определенного психологического напряжения, о наличии которого мы судили на основании величины «ситуативная тревожность». Установлено, что среди обследованных студенток низкий уровень ситуативной тревожности чаще встречался в группе студенток, успешно выполнивших нормативы (66,6%), тогда как среди девушек, не сумевших выполнить нормативы ГТО, частота встречаемости умеренного и высокого уровня ситуативной тревожности составила 39,4 и 31,5% соответственно (рис. 1). Отмечено, что в процессе исследований эмоциональной устойчивости Ю.А. Александровский обращает внимание на то, что эффективность соревновательной деятельности зависит от психологической готовности, которая, как правило, оказывает значительное влияние на спортивный результат [10; 15]. Выполнение нормативов можно отнести к соревновательной деятельности, наличие критериев, ступеней сложности и судейства позволяет оценить физическую подготовку в зависимости от возраста.

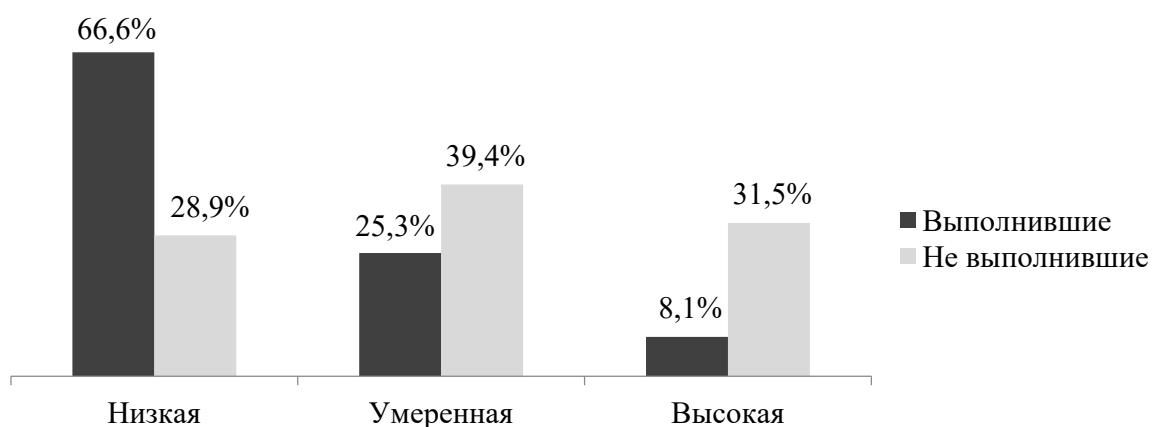


Рис. 1. Частота встречаемости различных уровней ситуативной тревожности у студенток в зависимости от успешности выполнения нормативов комплекса ГТО, %

Установлено, что большинство студенток характеризовались низким уровнем личностной тревожности (рис. 2). При этом среди девушек, не сумевших выполнить нормативы комплекса ГТО, в два раза чаще встречался высокий уровень личностной тревожности по сравнению с успешно выполнившими (18,4 и 8,5% соответственно). Таким образом, полученные данные могут говорить о наличии студенток, у которых отмечается психоэмоциональное напряжение и происходят процессы дезадаптации, что, в свою очередь, может влиять на результативность выполнения нормативов.

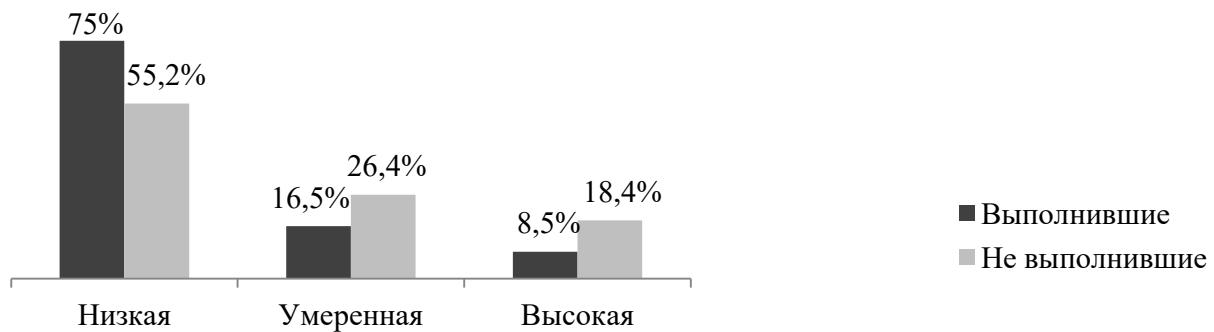


Рис. 2. Частота встречаемости различных уровней личностной тревожности у студенток в зависимости от успешности выполнения нормативов комплекса ГТО, %

Согласно современным критериям, депрессия характеризуется понижением настроения, снижением или отсутствием интереса или удовольствия, сочетающимися со снижением аппетита или его повышением, снижением или прибавкой массы тела, инсомнией или гиперсомнией, психомоторной заторможенностью, чувством утомления или потери энергии, неадекватным чувством вины, уменьшением способности думать или концентрировать [6; 10]. Многие авторы отмечают влияние депрессивных состояний на функциональные показатели, параметры гемодинамики, спортивную результативность [9].

Установлено, что среди студенток, выполнивших нормативы ГТО, не имели проявлений депрессии 65,5%, у 35,5% – выявлена легкая депрессия, тогда как среди девушек, не сумевших выполнить нормативы, у 47,3% выявлена легкая депрессия, у 18,4% – умеренная и у 5,1% – выраженная депрессия (рис. 3). Полученные результаты свидетельствуют о влиянии психологического состояния на мотивацию и результативность выполнения нормативов комплекса ГТО.

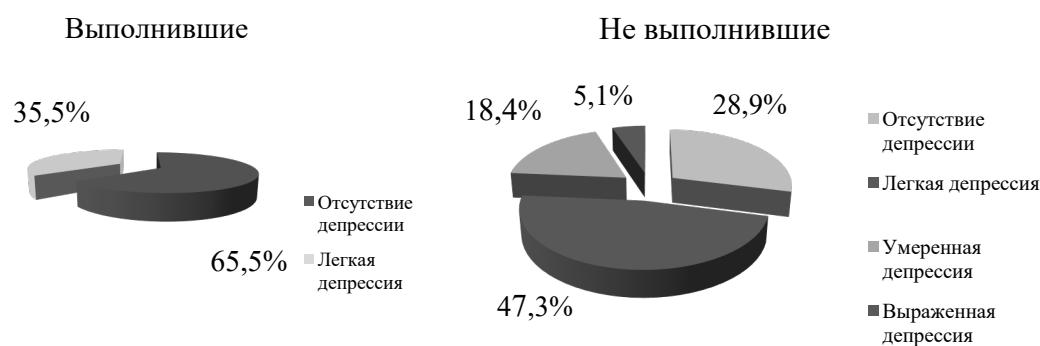


Рис. 3. Частота встречаемости различных уровней депрессии у студенток, принимавших участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, %

В настоящем исследовании использовалась шкала депрессии Бека, при анализе которой важным моментом является не только изучение суммарного показателя, но и данных субшкал, характеризующих когнитивно-поведенческий компонент (С-А) и соматический компонент (S-P). Когнитивно-поведенческая шкала (С-А) отражает изменения настроения, наличие тревоги, чувства вины, удовлетворенность жизнью, наличие суицидальных мыслей и т.д. Соматическая шкала (S-P) включает оценку соматических признаков депрессии (изменения работоспособности, сна, аппетита, массы тела и т.д.). Результаты оценки субшкал представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатель		Студентки 1–2 курсов (n = 50)		
		Выполнившие нормативы ГТО (n = 12)	Не выполнившие нормативы ГТО (n = 38)	p-уровень
Шкала депрессии Бека	C-A	3,50 (2,00–4,25)	5,00 (3,00–6,00)	0,155
	S-P	2,00 (1,75–3,00)	3,00 (2,00–4,00)	0,779
	£	6,00 (5,00–6,00)	7,00 (5,00–8,00)	0,091

Показатель шкалы депрессии Бека студенток исследуемой группы, Md (Q1-Q3)

Установлено, что медианы показателей шкалы депрессии Бека в группе выполнивших ГТО были несколько ниже, чем в группе сравнения. Кроме того, в группе студенток, не выполнивших нормативы ГТО, доля девушек с признаками депрессии значительно выше, чем в группе девушек, выполнивших нормативы. Также число не выполнивших нормативы девушек превосходит более чем в два раза число девушек, выполнивших нормативы, что может свидетельствовать о широкой распространенности депрессии среди студентов и ее неблагоприятного влияния на физическое состояние и учебный процесс. Одной из причин значительной распространенности депрессии среди студенток 1–2 курсов может служить нарушение адаптации к условиям обучения в вузе. Как отмечают многие исследователи [7], в российских вузах, особенно у студентов первых курсов, до сих пор фиксируются случаи дезадаптивного поведения, неприятия вузовских норм и ценностей, отмечаются значительные трудности адаптационного процесса [2; 5; 8].

Полученные данные свидетельствуют о значимой роли психологического фактора в успешности выполнения нормативов ГТО. Выявлена прямая зависимость между эмоциональным состоянием и спортивными результатами.

Таким образом, полученные результаты обосновывают необходимость мониторинга психофункционального состояния, что позволит выявить нарушения адаптационных, психологических и функциональных резервов организма. Кроме того, организация коррекции выявленных нарушений в условиях высшего учебного заведения может быть положена в основу улучшения состояния здоровья и повышения результативности выполнения нормативов комплекса ГТО. Результаты исследования подтверждают необходимость комплексного подхода к подготовке студенток к выполнению нормативов ГТО с учетом их психологического статуса.

Практические рекомендации следующие: внедрение системы мониторинга психологического состояния, разработка программ коррекции тревожности и усиление физической активности в учебном процессе.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.
2. Амирджанова В.Н., Горячев Д.В., Коршунов Н.И., Ребров А.П., Сороцкая В.Н. Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «МИРАЖ» // Научно-практическая ревматология. 2008. № 1. С. 36–48.
3. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 572–575.
4. Будук-оол Л.К. Динамика процессов адаптации к обучению студентов, проживающих в дискомфортном климатогеографическом регионе / Л.К. Будук-оол, Р.И. Айзман, В.А. Красильникова // Физиология человека. 2009. Т. 35, № 4. С. 103–109.

5. Дюкова Г.М. Вегетативные расстройства и депрессия / Г.М. Дюкова, А.М. Вейн // Мед. консультация. 2003. № 4. С. 15–20.
6. Зашихина В.В., Цыганок Т.В. Влияние климатоэкологических факторов на адаптационные возможности студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С. 21–26.
7. Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук. М.: МГППУ, 2011. С. 32–37.
8. Кривошеков С.Г. Стресс, функциональные резервы и здоровье // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/stress-funktionalnye-rezervy-i-zdorovie> (дата обращения: 28.04.2016).
9. Локтева О.В. Взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в вузе. Минск, 2008. С. 21–27.
10. Мельникова Е.П. Учебно-профессиональная успешность студентов как условие социально-психологического здоровья // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Всерос. молодежная конф. с элементами науч. школы, 16–18 ноября 2011 года. М., 2011. С. 80–82.
11. Морозова О.В. Исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе // Научные исследования: от теории к практике: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. С. 205–208.
12. Палкина О.А., Гудков А.Б., Шаренкова Л.А. Динамика показателей деятельности сердечно-сосудистой системы студенток в течение пятилетнего обучения в вузе // Экология человека. 2007. № 2. С. 22–25.
13. Сергета И.В., Тимошук О.В., Стоян Н.В., Дунец И.Л., Панчук А.Е. Особенности взаимосвязи показателей качества жизни у студентов с ведущими характеристиками психофизиологической адаптации их организма // Вестник Национального медико-хирургического центра им. Н.И. Пирогова. 2013. Т. 8, № 3 (Приложение). С. 44–46.
14. Слободчиков В.И. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. 2005. № 4. С. 71–77.
15. Фомин В.С. Проблема физиологического нормирования нагрузок при занятиях физической культурой и спортом / В.С. Фомин, В.С. Левин // Вестник спортивной медицины России. 1998. № 1. С. 35–36.
16. Хаснуллин В.И. Психоэмоциональные проявления северного стресса и состояние иммунитета у пришлых жителей Севера / В.И. Хаснуллин, А.В. Хаснуллина // Экология человека. 2011. № 12. С. 3–7.
17. Шаренкова Л.А., Гудков А.Б., Голубева В.М. Динамика ЭКГ-показателей у студентов I курса технического университета в течение учебного года // Экология человека. 2000. № 3. С. 31–32.
18. Bowling A. Measuring disease. A review of disease-specific quality of life measurement scales. Philadelphia: Open University Press, 1996.
19. Elkinton Y. Medicine and the quality of life // Ann. Int. Med. 1996. № 64. Р. 711–714.
20. Zinida M.A., Carrillo-Jimenez G.T., Fos P.J. et al. Evaluation of health status using Survey SF-36: preliminary results in Mexico // Salud Publ. (Mexico). 1999. V. 41. Р. 110–118.

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РАМКАХ СОТРУДНИЧЕСТВА С НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ НА БАЗЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки детей дошкольного возраста к успешному выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступени. Анализом ключевых моментов являются физические качества, двигательные умения и психологическая подготовка, необходимые для успешного выполнения нормативов на знак отличия. За основу взята модель системной работы в дошкольной образовательной организации (ДОО), включающая интеграцию физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательный процесс, создание специальных условий и взаимодействие с семьями воспитанников, с некоммерческим сектором, с инструктором по подготовке детей. Приводятся данные работы, которые подтверждают эффективность такого подхода. Целенаправленная и систематическая подготовка в ДОО является первоисточником для успешного участия дошкольников в программе ГТО и формирования у них привычки к здоровому образу жизни [2, с. 45].

Ключевые слова: ВФСК ГТО, дошкольники, физическое развитие, физические качества, двигательная активность, физическая подготовленность, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная работа.

Введение. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является значимым элементом государственной политики в области физического воспитания и оздоровления населения. Комплекс направлен на развитие массового спорта и оздоровление нации, начиная с самого раннего возраста. I ступень комплекса, предназначенная для детей 6–7 лет, задает важный ориентир для дошкольных образовательных организаций [1].

Данная тема актуальна с точки зрения необходимости научно-методического и практического процесса подготовки дошкольников к выполнению нормативов ГТО. Несмотря на то, что сдача нормативов для данной возрастной группы является добровольной, она выступает активным стимулом для совершенствования системы физического воспитания в ДОО. Проблема заключается в том, что без физической и психологической подготовки, учитывающей специфику испытаний, дети часто демонстрируют результаты ниже своих реальных возможностей, что может привести к разочарованию и снижению мотивации к занятиям физической культурой.

Цель исследования – теоретически обосновать и апробировать на практике модель подготовки детей 6–7 лет к выполнению нормативов ГТО I ступени на базе дошкольных образовательных учреждений в рамках сотрудничества с некоммерческой организацией; выявить ключевые барьеры на этапе предварительного тестирования.

Материалы и методы исследования

За основу были взяты следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы и нормативных документов по ВФСК ГТО.
2. Наблюдение и выводы за двигательной активностью детей 6–7 лет.
3. Тестирование уровня развития физических качеств (скоростные способности, выносливость, сила, гибкость, координация).
4. Эксперимент, в котором приняли участие 60 воспитанников подготовительной к школе группы, разделенные на контрольную группу (КГ 30 человек) и экспериментальную группу (ЭГ 30 человек).

Исследование проводились на базе МБДОУ «Детский сад № 10 «Снежинка» при содействии местной общественной организации города Урая по поддержке развития и популяризации физической культуры и спорта «Арена Спорта» в течение 2024 учебного года.

Результаты исследования

Анализ нормативов ГТО I ступени показал, что для их успешного выполнения необходима комплексная развитость основных физических качеств:

- быстрота: бег на 10 м, бег на 30 м;
- выносливость: шестиминутный бег, ходьба на лыжах, смешанное передвижение;
- сила: поднимание туловища из положения лежа на спине, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места;
- гибкость: наклон вперед из положения стоя;
- координация: метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3x10 м;
- прикладные навыки: плавание.

На первом этапе эксперимента было выявлено, что лишь 25% детей ЭГ и 30% КГ показали результаты, соответствующие бронзовому знаку ГТО по большинству испытаний. Наибольшие трудности вызвали испытания на выносливость (шестиминутный бег) и координационные способности (метание теннисного мяча в цель). 50% детей с двух групп не умели плавать или боялись воды. По половому признаку было выявлено, что девочки выполняют наклон из положения стоя в 2 раза лучше мальчиков (девочки – средний наклон +10 см, мальчики – средний наклон +5 см).

Для экспериментальной группы была разработана и внедрена модель подготовки, включающая следующие блоки:

1. Организационно-педагогический блок:

– Интеграция в образовательный процесс. В календарно-тематическое планирование были включены занятия, направленные на развитие конкретных физических качеств. Например, на утренней гимнастике использовались комплексы с элементами, имитирующими движения в прыжках в длину, в метании, на растяжку.

– Специальные занятия. Одно физкультурное занятие в неделю было посвящено целенаправленной отработке видов испытаний ГТО в игровой и соревновательной форме. Например, эстафеты с броском набивного мяча, челночный бег. Данная ДОО оснащена бассейном, что позволило проводить одну тренировку в неделю в бассейне.

– Создание мотивирующей среды. В физкультурном зале и на участке были размещены схемы-подсказки по технике выполнения упражнений, организованы «тренировочные центры» для отработки отдельных элементов (например, полоса препятствий для развития выносливости и координации).

2. Содержательный блок:

– Разработка и применение комплексов специальных упражнений. Для развития силовой выносливости использовались упражнения в парах, с гимнастическими палками, эспандерами, работа в парах на поднимание туловища из положения лежа на спине, работа в парах на растяжение мышц задней поверхности бедра. Для подготовки к бегу применялся метод постепенного увеличения дистанции во время прогулок и игр на свежем воздухе, что соответствует рекомендациям по методике физического воспитания [4, с. 89].

– Использование игровых технологий. Были организованы игры-эстафеты «Мы – рекордсмены», сюжетно-ролевая игра «Центр тестирования ГТО», что позволило снять психологическое напряжение и повысить интерес детей [5, с. 56].

3. Блок взаимодействия с семьей:

– Проведены родительские собрания и мастер-классы «ГТО в детском саду: что могут родители?».

– Организованы совместные спортивные праздники «Мама, папа, я – ГТО-вская семья!».

– Разработаны и распространены среди родителей памятки по регистрации детей в подсистеме ГТО.

– День открытых дверей для родителей дошкольят в Центре тестирования ГТО, где родителям была предоставлена возможность выполнения нормативов ГТО, что послужило примером для детей.

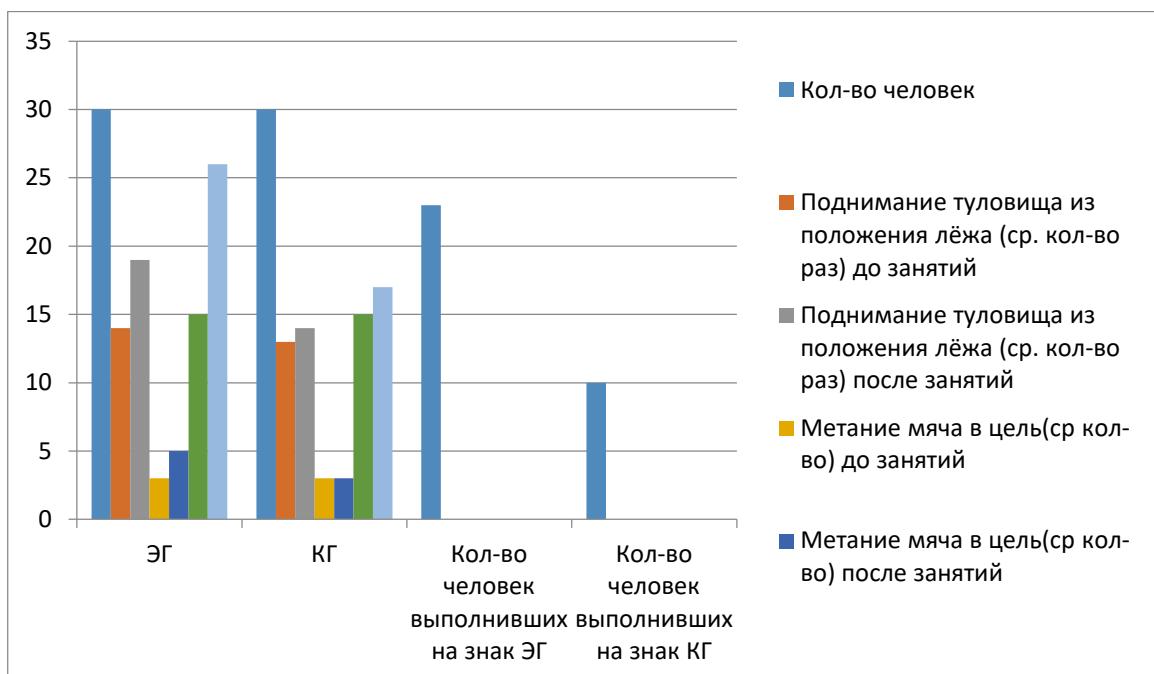
После формирующего этапа было проведено итоговое тестирование в формате Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – «С детства будь готов к труду и охраняй свою страну!». Его результаты показали значительный прирост показателей в экспериментальной группе:

Результаты

Количество детей, готовых выполнить нормативы на бронзовый знак и выше, в ЭГ увеличилось до 80%.

В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, этот показатель составил 35%.

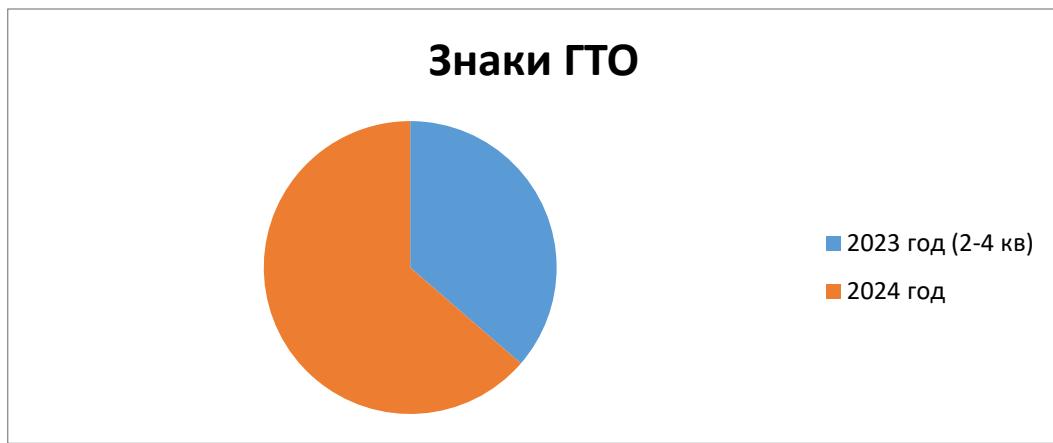
Наиболее значительная динамика в ЭГ наблюдалась в испытаниях на силу, координацию (количество повторений упражнения «поднимание туловища из положения лежа» увеличилось на 40%, количество попаданий упражнения «метание теннисного мяча в цель» увеличилось на 36%) и выносливость (шестиминутный бег давался детям легко, без перехода на шаг), так же 78% детей освоили вид испытания «плавание» и могли преодолеть дистанцию в 25 метров одним заплывом, не прибегая к использованию бортиков.



После проведенного эксперимента в ряде ДОО были введены отделения подготовки к выполнению нормативов ГТО для дошкольников в сотрудничестве с МОО г. Урала «Арена Спорта», в которых насчитывается на сегодняшний день более 50 детей

в возрасте 6–7 лет. Делая выводы о целесообразности таких групп, за основу анализа Центром ГТО была взята статистическая информация за 2023 (2–4 кв.) – 2024 годы по количеству успешно выполнивших нормативы ГТО на знак отличия в I ступени:

- 2023 (2–4 кв.) – 96 знаков;
- 2024 – 168 знаков.



Выводы:

1. Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО должна быть не эпизодическим мероприятием, а целостной, системной работой, интегрированной в образовательный процесс ДОО.
2. Предложенная трехкомпонентная модель (организационно-педагогический, содержательный блоки и блок работы с семьей) доказала свою эффективность, что подтверждается положительной динамикой развития физических качеств у детей экспериментальной группы.
3. Участие в подготовке к ГТО способствует не только улучшению физической подготовленности, но и формированию у дошкольников положительной мотивации к занятиям спортом, воспитанию волевых качеств и интереса к здоровому образу жизни.

Таким образом, дошкольная образовательная организация, федерации, некоммерческие организации играют ключевую роль в создании фундамента для успешного участия ребенка в программе ГТО и становления его как физически развитой и активной личности.

Литература

1. Приказ Минспорта России от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. М.: Академия, 2018. 368 с.
3. Аксенова О.Е. Комплекс ГТО как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / О.Е. Аксенова // Дошкольная педагогика. 2022. № 5. С. 34–37.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина. М.: ВЛАДОС, 2019. 175 с.
5. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: методические рекомендации к программе «От рождения до школы» / под ред. М.А. Руновой. М.: Мозаика-Синтез, 2021. 112 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

В целях укрепления здоровья и развития человеческого потенциала Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс создан «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения».

Включение комплекса ГТО позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, сформировать у них полезные привычки и подготовить их к активной и здоровой жизни.

Комплекс ГТО представляет собой систему физического воспитания населения, направленную на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Актуальность ГТО в дошкольных образовательных учреждениях обусловлена несколькими факторами:

- развитие двигательных способностей (регулярные занятия физической культурой способствуют развитию координации, силы, выносливости и гибкости у детей дошкольного возраста);
- формирование здорового образа жизни (участие в соревнованиях и выполнение норм ГТО помогают воспитывать у детей привычку вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и правильно питаться);
- повышение интереса к спорту (дети, участвующие в мероприятиях ГТО, проявляют больший интерес к различным видам спорта, что способствует их дальнейшему увлечению спортивной деятельностью);
- социальная адаптация (совместные мероприятия и соревнования помогают детям развивать коммуникативные навыки, учиться взаимодействовать друг с другом и уважительно относиться к соперникам);
- воспитание патриотизма (комплекс ГТО также играет важную роль в формировании чувства гордости за свою страну и желания внести вклад в ее развитие).

Для разработки программы дополнительного образования на базе нашего детского сада основой послужили итоги 2024/2025 года.

Мы провели сравнительный анализ и обобщение результатов подготовки детей к сдаче нормативов ГТО. За 2022/2023 год сдали нормативы 12 человек. В 2023/2024 году – 14 человек. А в 2024/2025 году 25 человек, из которых 12 – золотых, 10 – серебряных и 3 – бронзовых. Исходя из этих данных, а также проанализировав проведенную работу, мы определили, как модернизировать программу и улучшить результаты сдачи нормативов ГТО.

Целями программы являются обеспечение всестороннего физического развития детей, формирование положительно-эмоциональных качеств, устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни.

Задачи:

- познакомить детей с программой ГТО, историей возникновения и сдачи нормативов;
- формировать двигательные умения и навыки, развивать двигательные качества (ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) у детей старшего дошкольного возраста;

– воспитать потребности к здоровому образу жизни у воспитанников.

Программа физкультурной подготовки «ГТО для дошкольят» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. О внесении изменений в Федеральный закон 30.09.2015 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ.

3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание данной программы охватывает широкий круг деятельности детей дошкольного возраста, что позволяет уже на раннем этапе дошкольного детства начать формировать у детей представление о спортивных достижениях, привить здоровый образ жизни, а также развитие физических качеств.

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 1 год. Ребенок может включаться в освоение программы на разных этапах реализации.

Ожидаемые результаты: выявление предрасположенности у дошкольника к какому-либо спорту; выполнение нормативов I ступени ГТО; повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту; снижение уровня заболеваемости.

В процессе подготовки детей были проведены консультации с родителями, создан чат, в котором была выгружена основная информация по сдачам нормативов. При этом мы столкнулись с проблемой, что родители не имеют представления о требованиях по сдаче нормативов. Затем, проведя анкетирование и проанализировав обращения родителей, мы разработали сайт виртуального помощника по подготовке дошкольников к ГТО, на котором все данные актуальны и систематизированы.

Вся информация обновляется по мере необходимости.

В основном меню собраны разделы:

1. Буклеты (шпаргалки для родителей с краткой информацией).

2. История создания нормативов ВФСК ГТО (в нем можно ознакомиться с историей создания ГТО для осмыслиения корней и значимости программы, а также формирования гордости и гражданской ответственности – через знание своих традиций).

3. Интересные факты о ГТО (это краткая и интересная информация, как для родителей, так и для молодых педагогов, чтобы заинтересовать ребенка).

4. Что, зачем и почему (здесь расположены конкретные этапы для получения знака отличия).

5. Все о нормативах и нормативы I ступени (описание видов нормативов и техника их выполнения с видеоИнструкцией).

6. Плюсы и минусы сдачи нормативов ГТО (для повышения мотивации участников, а также снизить негативный опыт сдачи нормативов).

7. Упражнения для подготовки к сдаче (это ключ к успешной подготовке участников, развитие необходимых физических качеств, способность готовиться не только на занятиях, но и дома, помогая достигнуть лучших результатов).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО СРЕДИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье анализируются нормативно-правовые и организационно-методические проблемы реализации комплекса ВФСК ГТО среди студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях. Показано, что действующие приказы и методические документы Минобрнауки и Минздрава России не обеспечивают единого порядка допуска обучающихся с различными нозологиями к выполнению нормативов комплекса, что приводит к значительной вариативности практик на уровне вузов. На основе эмпирического исследования, включавшего тестирование студентов 6–9 ступеней ГТО, выявлены особенности проявления физических качеств у лиц с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и другими заболеваниями. Полученные результаты демонстрируют необходимость адаптации тестового материала, разработки индивидуализированных методик оценки и уточнения нормативной базы для обеспечения доступности комплекса ГТО и безопасности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студенты с ОВЗ, инвалидность, специальные медицинские группы, адаптивная физическая культура, нормативно-правовое регулирование, тестирование физической подготовленности.

Актуальность исследования. Реализация комплекса ВФСК ГТО в отношении студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в системе высшего образования осложняется рядом нормативно-правовых противоречий, которые становятся ключевым барьером для обеспечения равного доступа к физической подготовке и участию в тестировании. Действующие регламенты, определяющие содержание дисциплины «Физическая культура» в вузах, закреплены еще в документах 1990-х годов, в частности, в положении, утвержденном приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию № 777. Этот документ определяет физическую культуру как составную часть общей и профессиональной подготовки студента, однако не содержит механизмов адаптации учебного процесса для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, а тем более для участия таких студентов в сдаче нормативов ГТО.

Современные требования к обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ в вузах закреплены в приказе Минобрнауки России № 245, который регулирует организацию образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования. Документ вводит положения об индивидуализации обучения, специальных условиях и необходимости учета состояния здоровья при формировании учебных групп. Однако и он не устанавливает единых критериев распределения студентов по медицинским группам, не регламентирует формы практических занятий по физической культуре для разных нозологических категорий и не определяет, каким образом должна быть организована подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В рамках организационной и методической деятельности вузов используются также «Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта» (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023). Эти рекомендации описывают особенности работы со студентами, имеющими ограничения по здоровью, включая необходимость адаптивного сопровождения и дифференциации нагрузки. Вместе с тем статус рекомендаций не носит обязательного характера, что приводит к вариативности практик в разных образовательных учреждениях и отсутствию единого подхода к подготовке студентов с ОВЗ к выполнению нормативов ГТО.

Особенно значимы нормативы Минздрава России, определяющие порядок прохождения медицинских осмотров и распределения по медицинским группам. Современные приказы (включая актуализированные версии приказов № 404н, № 1144н и особенно нового приказа № 211н, вступившего в силу в 2025 году) подробно описывают структуру медицинских групп, критерии их формирования и особенности физической нагрузки для обучающихся. Однако большая часть этих документов ориентирована на несовершеннолетних и только частично описывает допустимую нагрузку для полноценных взрослых студентов. Кроме того, ни один из этих приказов не содержит прямого регулирования участия студентов с ОВЗ и инвалидностью в выполнении нормативов ГТО, что создает правовой вакuum.

Нормативы также выделяют специальные подгруппы А и Б внутри специальных медицинских групп, определяя различия в уровне допустимой физической активности, но не связывают эти категории с возможностью или формами выполнения испытаний комплекса ГТО. Новые положения Минздрава подчеркивают необходимость оздоровительной физической культуры и лечебной физической культуры (ЛФК), однако границы между ЛФК, адаптивной физической культурой и нормативами ГТО не определены. Это приводит к тому, что образовательные организации оказываются вынужденны самостоятельно интерпретировать нормативы ГТО, принимая решения о допуске и адаптации на основе локальных актов, а не федеральных стандартов.

Таким образом, противоречия между приказами разных ведомств, отсутствие единого документа, закрепляющего порядок участия студентов с ОВЗ и инвалидностью в выполнении нормативов ВФСК ГТО, а также фрагментарность методического обеспечения создают сложную ситуацию, в которой вузы несут значительную ответственность за безопасность, корректность и научную обоснованность физической подготовки обучающихся. Нормативно-правовая несогласованность формирует объективную необходимость научного анализа и разработки последовательных организационно-методических решений, позволяющих обеспечить доступность комплекса ГТО для всех категорий студентов высшей школы.

Указанные нормативно-правовые несоответствия и разнообразие трактовок статуса обучающихся с ограничениями возможностями здоровья создают необходимость не только теоретического анализа, но и практического исследования того, каким образом данные противоречия проявляются в реальной образовательной среде. Особенно остро проблема выражена в системе высшего образования, где обучаются студенты с разными нозологиями, утратившие статус ОВЗ после 18 лет, но продолжающие нуждаться в адаптированных условиях физической подготовки и объективной оценке своей физической работоспособности.

В этих условиях особую ценность представляет изучение особенностей участия студентов с инвалидностью, хроническими заболеваниями, нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, обмена веществ и другими подтвержденными медицинскими ограничениями в выполнении нормативов комплекса ВФСК ГТО. Анализ реальных данных позволяет выявить, насколько существующие

нормативные документы согласуются с практикой, какие организационно-методические трудности возникают у преподавателей, специалистов по адаптивной физической культуре и сотрудников муниципальных центров тестирования, а также какие барьеры испытывают сами обучающиеся [1–2].

В рамках проведенного исследования в выборку вошли студенты педагогического вуза, имеющие подтвержденные медицинские ограничения здоровья: лица с инвалидностью I, III группы, с нарушениями слуха и зрения, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, спастическая диплегия нижних конечностей), детским церебральным параличом, эндокринными нарушениями, в том числе сахарным диабетом, а также участники, отнесенные к специальным медицинским группам по результатам диагностики. Их участие в выполнении нормативов ГТО позволяет оценить реальные трудности, возникающие при попытке включения данной категории в массовые физкультурно-спортивные программы, и определить направления совершенствования нормативно-правового и методического обеспечения.

Такой подход обеспечивает научно обоснованное продолжение исследования, позволяя сопоставить нормативные требования с практическими результатами и выявить разрыв между правовым регулированием и реальными условиями подготовки студентов к выполнению комплекса ВФСК ГТО.

Для оценки физической подготовленности студентов с инвалидностью и ОВЗ применялась система тестов, соответствующая структуре комплекса ВФСК ГТО и адаптированная с учетом возрастных ступеней (6–9), пола, а также индивидуальных медицинских ограничений. Всего в исследовании приняли участие 17 студентов, среди которых 2 юноши и 15 девушек. В выборку вошли обучающиеся следующих ступеней комплекса ГТО: 6-я (2 человека), 7-я (11 человек), 8-я (3 человека), 9-я (1 человек). Обучающиеся имели различные нозологические группы.

Комплекс тестов был сформирован таким образом, чтобы обеспечить оценку основных физических качеств, допускаемых нормативами для соответствующих ступеней, и при этом не противоречить медицинским рекомендациям, указанным в индивидуальных справках студентов. Каждый тест использовался из перечня вариантов, предусмотренных комплексом ГТО, с учетом различий между юношами и девушками. Представленные тесты соответствовали правилам проведения соревнований по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в рамках III Всероссийского фестиваля студенческой молодежи по адаптивной физической культуре и спорту «Стирая грани» для образовательных организаций высшего образования Российской Федерации.

Тесты на определение силовых способностей: вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Тесты на выносливость: удержание медицинбола 500 г / 1 кг на вытянутых руках (с). Тесты на оценку координационных способностей: метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м / 3 м / 6 м (количество попаданий из 5 / 10 бросков). Тесты развития гибкости: выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см); наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см). Тесты для оценки скоростно-силовых возможностей: поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 секунд).

Таблица 1
Показатели выполнения тестов физической подготовленности студентами с инвалидностью и ОВЗ по ступеням ВФСК ГТО

№	Ф.И.О.	п	Ступень	Сила	Выносливость	Координационные способности	Гибкость		Скоростно-силовые возможности
				Вис на согнутых	Удержание медицинбола	Метание теннисного	Выкрут в плечевых	Наклон вперед из	Поднимание туловища

				руках на перекладине (ноги над коляской, с)/ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	500 г / 1 кг на вытянутых руках (с)	мяча в цель, дистанция 2 м / 3 м / 6 м (количество попаданий из 5 / 10 бросков)	суставах (расстояние между кистями, см)	положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	из положения лежа на спине (количество раз)
1.	Г.Р.	м	9	19/золото	140/золото	5/золото	81/золото	45/золото	-
2.	В.Д.	м	8	-	140/золото	3/без знака	94/золото	2/серебро	-
Удельный вес				100% – золото	100% – золото	50% – золото, 50% – без знака	100% – золото	50% – золото, 50% – серебро	-
3.	П.Д.	ж	8	-	40/золото	-	115/без знака	0/без знака	12/золото
4.	Ч.В.	ж	8	0/без знака	86/золото	3/без знака	98/золото	0/без знака	10/золото
5.	А.А.	ж	7	0/без знака	58/серебро	2/без знака	102/бронза	5/бронза	6/бронза
6.	В.В.	ж	7	0/без знака	40/серебро	0/без знака	83/золото	19/золото	10/золото
7.	И.Ю.	ж	7	0/без знака	41/серебро	3/без знака	65/золото	0/без знака	2/без знака
8.	К.В.	ж	7	3/без знака	47/серебро	1/без знака	84/золото	10/золото	12/золото
9.	К.К.	ж	7	3/без знака	170/золото	1/без знака	83/золото	15/золото	15/золото
10.	Л.М.	ж	7	0/без знака	176/золото	0/без знака	81/золото	20/золото	8/серебро
11.	С.Д.	ж	7	3/без знака	43/серебро	2/без знака	58/золото	10/золото	10/золото
12.	С.А.А.	ж	7	0/без знака	40/серебро	4/без знака	80/золото	12/золото	12/золото
13.	С.А.Д.	ж	7	1/без знака	43/серебро	3/без знака	88/золото	11/золото	11/золото
14.	С.А.Н.	ж	7	1/без знака	44/серебро	1/без знака	90/золото	5/бронза	15/золото
15.	У.М.	ж	7	0/без знака	42/серебро	2/без знака	79/золото	1/без знака	9/золото
16.	М.В.	ж	6	10/серебро	50/серебро	2/без знака	78/золото	19/золото	19/золото
17.	С.И.	ж	6	0/без знака	40/серебро	0/без знака	80/золото	16/золото	16/золото
Удельный вес				7,14% – серебро, 92,86% – без знака	26,67% – золото, 73,33% – серебро	100% – без знака	86,66% – золото, 6,67% – бронза, 6,67% – без знака	60% – золото, 13,33% – серебро, 26,67% – без знака	79,99% – золото, 6,67% – серебро, 6,67% – бронза, 6,67% – без знака

Данный набор тестов позволил объективно оценить базовые физические качества студентов с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью и выявить реальный уровень их готовности к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В исследовании приняли участие двое юношей, относящихся к разным ступеням комплекса ГТО и имеющих различные нозологии. Несмотря на небольшую численность, эта подгруппа демонстрирует стабильные и высокие результаты по большинству тестов. Из табличных результатов мы видим, что юноши продемонстрировали высокие показатели по ряду тестов, направленных на оценку силовой выносливости, статической силы и гибкости. Участник с травмой позвоночника с поражением спинного мозга выполнил тест «Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской)» на уровне золотого знака, что свидетельствует о сохраненной силовой подготовке плечевого пояса и высокой способности к работе в режиме изометрического напряжения.

Аналогично выполнено удержание медицинбола на вытянутых руках также на уровне золотого знака обоими испытуемыми. Эти данные подтверждают, что статически силовая выносливость у юношей находится на высоком уровне, что может быть связано как с общими возрастными характеристиками, так и с индивидуально сформированной двигательной активностью.

Вместе с тем координационный тест «Метание теннисного мяча в цель» оказался выполнен лишь одним из двух участников. Нарушения точности, характерные для

студента с ДЦП, не справившегося с заданием, обусловлены особенностями нозологии. Несмотря на это, результаты по гибкости у обоих участников достигли уровня золотого знака, что отражает сохранение подвижности плечевого пояса и достаточную эластичность мягких тканей. Скоростно-силовой тест в юношеской подгруппе не проводился.

Анализ результатов девушек выявил более выраженную вариативность, что объясняется большей гетерогенностью нозологических категорий. В силовом тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» лишь 7,14% студенток достигли уровня серебряного знака, тогда как 92,86% участниц не смогли выполнить данный норматив. Подобное распределение обусловлено функциональными ограничениями плечевого пояса, недостаточной силовой выносливостью и сопутствующими заболеваниями опорно-двигательной системы. Это подтверждает необходимость использования альтернативных тестов.

Результаты теста на статическую выносливость (удержание медицинбола) распределились между серебряным (73,33%) и золотым уровнем (26,67%), что говорит о высокой доступности данного теста для студенток с различными нозологиями. Все участницы справились с заданием, что позволяет рассматривать данный тест как безопасный и, возможно, неинформативный для оценки функциональных возможностей девушек с ограниченными возможностями здоровья.

Координационный тест «Метание теннисного мяча в цель» оказался не выполнен ни одной студенткой. Такой результат свидетельствует о том, что координационные упражнения, требующие точности и зрительно-моторной интеграции, могут быть некорректны для оценки студентов с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата. Эти данные согласуются с наблюдениями специалистов по адаптивной физической культуре, указывающих на необходимость разработки адаптированных координационных тестов для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Тесты гибкости выявили значительно более высокие показатели. В упражнении «Выкрут в плечевых суставах» 86,66% студенток получили золотой знак, что отражает характерное для девушек сохранение высокой мобильности суставов. Лишь небольшая часть участниц (6,67%) показала бронзовый уровень или не справилась с тестом, что связано с индивидуальными ограничениями, прежде всего двигательными нарушениями в верхнем плечевом поясе.

Показатели наклона вперед из положения сидя также демонстрируют благоприятные результаты: 60% получили золотой знак, 13,33% – серебряный. У одной четверти студенток тест не выполнен ввиду выраженных нарушений ОДА, болевой симптоматики, функциональных ограничений позвоночного столба.

Скоростно-силовой тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» оказался наиболее успешно выполненным: 79,99% показали золотой уровень, 6,67% – серебряный, 6,67% – бронзовый, и лишь 6,67% не справились с тестом. Этот результат отражает сохраненный уровень мышечной выносливости мышц брюшного пресса, что характерно для большинства девушек данной возрастной категории.

Таким образом, сопоставление результатов юношей и девушек демонстрирует ряд закономерностей. Юноши показывают более высокие результаты по силовым и статическим тестам, тогда как девушки заметно успешнее выполняют упражнения на гибкость и скоростно-силовую выносливость. Это соответствует как общебиологическим закономерностям физической работоспособности, так и особенностям влияния нозологий на различные физические качества.

Наиболее проблемным компонентом физической подготовленности для обеих групп оказались координационные способности, что потребовало бы изменения методических подходов к оценке данного качества у студентов с нарушениями здоровья. Вторым критическим направлением является силовая подготовка девушек, где невыполнение теста у большинства участниц указывает на необходимость включения

адаптированных упражнений и постепенного повышения нагрузки.

Полученные данные подтверждают, что выполнение нормативов комплекса ГТО студентами с инвалидностью и ОВЗ требует строгой индивидуализации условий, наличия адаптированных тестов и учета медицинских рекомендаций, закрепленных в федеральных и ведомственных приказах. Сочетание нозологической неоднородности и ограничений нормативной документации формирует объективную потребность в разработке специализированных методик включения студентов с ОВЗ в систему массового физкультурного тестирования.

Проведенное исследование позволило выявить комплекс нормативно-правовых, организационных и методико-практических проблем, возникающих при реализации комплекса ВФСК ГТО среди студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательной организации. Анализ действующей нормативной базы Минобрнауки и Минздрава России показал, что формальные требования к физической подготовке обучающихся и порядок распределения нагрузки по медицинским группам остаются фрагментарными, а регламентация участия лиц с хроническими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и иными функциональными ограничениями в выполнении нормативов ГТО фактически отсутствует. Разрыв между декларативными целями массового охвата населения и реальными механизмами допуска студентов с ограничениями здоровья приводит к неоднородности практик в вузах и муниципальных центрах тестирования.

Результаты тестирования студентов подтвердили влияние нозологических особенностей на выполнение отдельных нормативов комплекса. Юноши продемонстрировали устойчиво высокие показатели по силовым и статическим тестам, однако испытывали затруднения при выполнении координационных упражнений. У девушек выявлена выраженная вариативность результатов: высокие показатели гибкости и скоростно-силовой выносливости сочетались с ограничениями в силовых тестах и полной невозможностью выполнения координационной пробы у большинства участниц. Эти различия обусловлены как типичными для женского контингента особенностями развития отдельных физических качеств, так и многообразием заболеваний, требующих индивидуализации нагрузки.

Особую группу составляют студенты с соматическими заболеваниями: сахарным диабетом, хроническими болезнями почек, бронхиальной астмой, пороками сердца, онкологией и другими состояниями, требующими щадящего режима двигательной активности. В соответствии с действующими медицинскими рекомендациями данные студенты подлежат зачислению в специальные медицинские группы, для которых выполнение нормативов ВФСК ГТО в традиционном виде является нежелательным или противопоказанным. В их отношении приоритет должен отдаваться оздоровительной и адаптивной физической культуре, а оценка их физической подготовленности должна основываться не на абсолютных нормативах, а на динамике функциональных показателей, контроле самочувствия и возможностях безопасного выполнения физической нагрузки.

Совокупность выявленных данных свидетельствует о необходимости разработки комплексного нормативно-методического решения, которое обеспечило бы согласование федеральных требований, локальных актов вуза и реальных медицинских показаний обучающихся. Представляется целесообразным формирование адаптированных моделей оценки физической подготовленности студентов с инвалидностью и ОВЗ, основанных на принципах индивидуализации, безопасности и педагогической целесообразности. В долгосрочной перспективе реализация таких подходов позволит расширить участие студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в физкультурно-спортивной деятельности, обеспечив одновременно доступность ГТО и сохранение здоровья обучающихся.

Литература

1. Аксенов А.В., Ладыгина Е.Б., Крюков И.Г., Грачиков А.А. Технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности инвалидов в формате ВФСК ГТО // ТиПФК. 2023. № 1. С. 53–55.

2. Русяйкина А.В. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) как средство социальной адаптации в условиях вуза // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. № 18. С. 87–89.

УДК 796.9

Н.С. Карсакова,

*магистрант направления подготовки «Физическая культура
(направленность физкультурно-оздоровительная деятельность)»
БУ «Сургутский государственный педагогический университет»,
г. Сургут, Россия*

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ ПРОГРАММЫ CNN STAMINITY

Аннотация. В статье представлена технология построения циклов подготовки на основе анализа данных программы Staminiti. Разработаны и обоснованы микроциклы подготовки. Представлено обоснование микроциклов на основе аналитических данных мониторинга ЧСС с применением программы Staminiti.

Ключевые слова: тренировочный процесс, комплекс ГТО, планирование, микро- и макроциклы, физические нагрузки, функциональные показатели, лыжные гонки, программные средства и устройства, пульсовые показатели.

Введение. На сегодняшний день со стороны нашего государства идет активная популяризация занятий спортом через технологии массового вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом, в том числе в рамках реализации комплекса ГТО. Лыжная подготовка является одним из видов испытаний комплекса ГТО.

Чтобы тренировки шли не во вред здоровью, а приносили пользу и результат, важно оценивать параметры физических нагрузок и в результате оперативного контроля вносить изменения в программу тренировочных занятий. В своем исследовании «Обоснование планирования макроцикла спортивной подготовки в современных лыжных гонках» А.В. Шишкина писала, что «процесс подготовки спортсмена в циклических видах спорта является творческой деятельностью, основанной на интуиции тренера» [1]. Однако нами была предпринята попытка построения тренировочных микроциклов на основе результатов проведенного прикладного научного исследования в тренировочном процессе лыжников-гонщиков. Нововведением является реализация нового подхода к построению тренировочных циклов с учетом типов тренировочных занятий в лыжных гонках на основе анализа данных программы Staminity.

Цель исследования – обобщение результатов исследования тренировочного процесса лыжников-гонщиков на основе информационно-коммуникационных технологий для анализа данных программы Staminity.

Организация и методы исследования. Для составления тренировочных циклов лыжников-гонщиков нами были проанализированы данные спортивной подготовки

лыжников-гонщиков групп спортивного совершенствования с применением программы Staminity. Полученная научная информация подвергалась анализу и обобщению.

Результаты исследования. В статье «Классифицирование типов тренировочных занятий в лыжных гонках на основе анализа данных программы Staminity» мы выделили такие типы тренировок, как аэробная равномерная, анаэробная переменная, анаэробная равномерная с субмаксимальной мощностью, анаэробная равномерная с максимальной мощностью.

Аэробная выносливость необходима для закладки фундамента дальнейшей подготовки лыжника-гонщика, а также для восстановления организма. Следовательно, большую часть тренировочного процесса должны составлять именно занятия аэробного характера. Недельный микроцикл подготовительного периода представлен в таблице 1.

Первый тренировочный день является втягивающим и подготавливает организм к последующей работе. По длительности небольшой – 1 ч. 20 мин. – 1 ч. 40 мин. Второй и пятый тренировочные дни – аэробная равномерная силового характера. На третий день проводится анаэробная переменная.

Таблица 1

Характеристика микроцикла подготовительного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Аэробная равномерная	Аэробная равномерная (силового характера)	Анаэробная переменная	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная (силового характера)	Аэробная равномерная	Выходной

Работа проводится после силовой тренировки, чтобы на фоне небольшого утомления мышц развивалась силовая выносливость в интенсивности. На четвертый день после тяжелой работы организму нужно восстановление, поэтому необходимо выполнить аэробную равномерную работу.

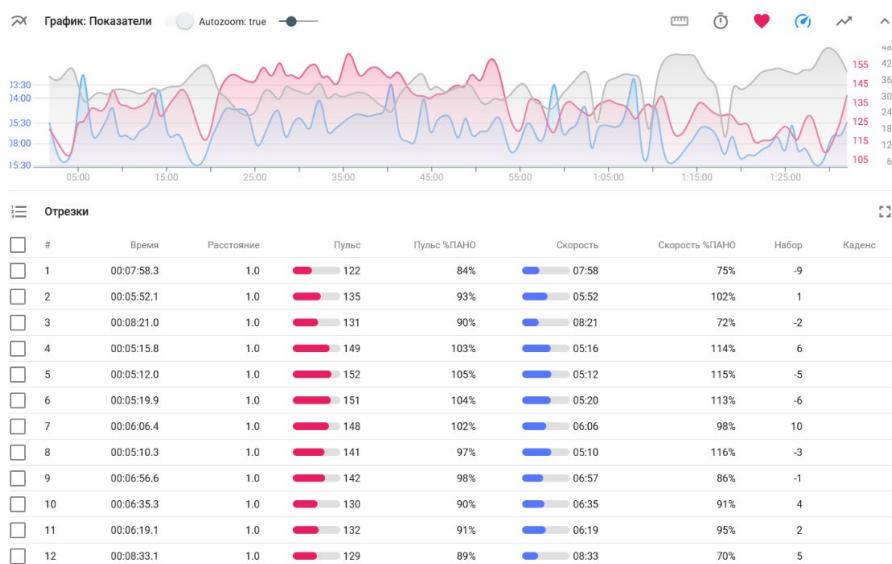


Рис. 1. Характеристика аэробной равномерной тренировки в программе Staminity

По длительности она составляет от 1 ч. 40 мин. до 2 часов. Шестой день – аэробная равномерная. По длительности – самая большая тренировка недели – от 1 ч. 50 мин. до 2 ч. 30 мин. Через определенные интервалы времени необходимо делать ускорения по 10–15 сек., чтобы организм не «засыпал» от продолжительной монотонной работы и мышцы находились в тонусе.

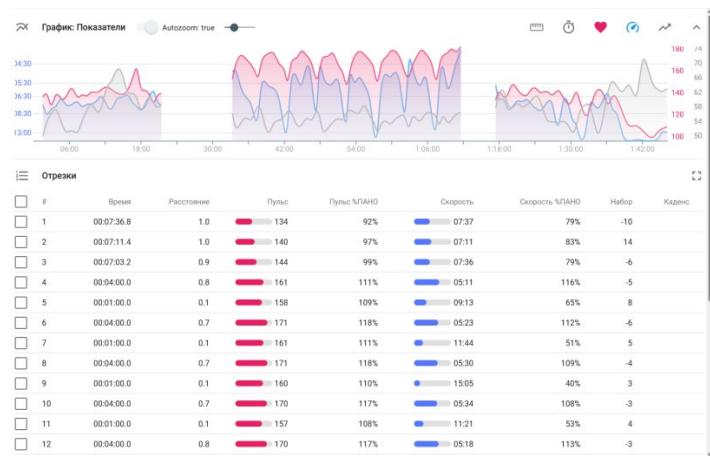


Рис. 2. Характеристика анаэробной равномерной тренировки в программе Staminity

Микроцикл заканчивается полным выходным днем для восстановления организма перед следующим циклом. Данный тип микроцикла применяют в первые 3-и недели макроцикла (месяца) с постепенным увеличением объема тренировок.

Таблица 2

Характеристика четвертого недельного микроцикла подготовительного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная (силового характера)	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Анаэробная равномерная с максимальной мощностью	Выходной

Данный микроцикл является восстановительным. В период с 1-го по 5-й день включительно – аэробные равномерные тренировки, небольшие по длительности – 1 ч. 10 мин. – 1 ч. 30 мин. Но на 3-й день на занятии необходимо сделать силовую вставку. На 6-й день проводится анаэробная равномерная тренировка – контрольная тренировка. По итогам этой тренировки делаются выводы о текущем состоянии организма спортсмена, сравнение с предыдущим результатом и корректировка дальнейших тренировок. Седьмой день микроцикла – полный выходной, восстановление организма.



Рис. 3. Характеристика анаэробной равномерной тренировки с максимальной мощностью

Таблица 3

Характеристика недельного микроцикла переходного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Выходной/аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Выходной

В переходный период необходимо полностью восстановить организм после соревновательного сезона и подготовить к дальнейшей работе, поэтому используются только аэробные равномерные тренировки. К концу переходного периода увеличивается объем занятий от 1 ч. в начале периода до 2–3,5 ч. к концу периода.

В соревновательный период при длительном отсутствии соревнований используется микроцикл первых трех недель подготовительного периода. Если на неделе проходят одни соревнования, то используется следующий микроцикл:

Таблица 4

Характеристика микроцикла с одним соревнованием на неделе соревновательного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Выходной	Аэробная равномерная	Анаэробная переменная	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная	Аэробная равномерная (подготовка к старту)	Анаэробная равномерная с максимальной мощностью

Во второй день проводятся равномерные тренировки – от 1 ч. 30 мин. до 1 ч. 50 мин. Третий день – небольшая интервальная работа. На четвертый и пятый дни необходимо провести меньшие по объему тренировки – от 1 ч. до 1 ч. 30 мин. В шестой день надо сделать ускорения по 1–2 минуты для приведения мышц в тонус и подготовки к стартам в седьмой день. После соревнований идет полный день отдыха для восстановления организма после соревнований.

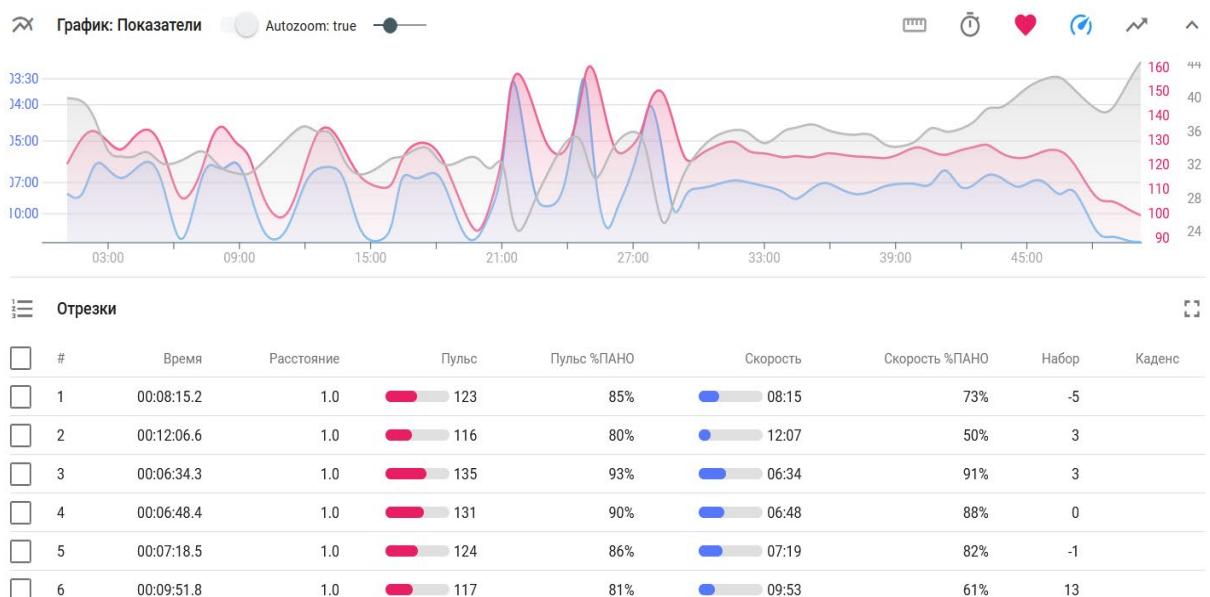


Рис. 4. Характеристика аэробной равномерной тренировки (подготовка к старту)

Если соревнования делятся несколько недель, то нет необходимости проводить анаэробную работу в микроцикле, так как на организм идет достаточная нагрузка от

большого количества соревнований и ему необходимо успеть восстановиться в период между стартами. Поэтому на третий день вместо анаэробной проводится аэробная работа.

Таблица 5

Характеристика микроцикла с продолжительными соревнованиями соревновательного периода

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Выходной	Аэробная равномерная (подготовка к старту)	Анаэробная равномерная с максимальной мощностью				

Совершенствование технической подготовленности в лыжных гонках также играет немаловажную роль. Поэтому во время аэробных равномерных тренировок во всех микроциклах необходимо уделять ей особое внимание. Можно выполнять различные упражнения на низком пульсе, чтобы не выходить в анаэробную зону.

Выводы. Результаты исследования тренировочного процесса лыжников-гонщиков на основе информационно-коммуникационных технологий анализа данных программы Staminity позволили нам выявить особенности построения тренировочного процесса в зависимости от периода, поставленных задач и самочувствия спортсмена. Учитывая, что период подготовки и задачи – это вполне объективные факторы, которые влияют на содержание тренировочного процесса в соответствующих циклах подготовки, но одним из важнейших факторов является объективная оценка функционального состояния и общего самочувствия, нами данный фактор был более детально проанализирован с применением анализа данных программы Staminity, и на основе полученных данных были разработаны и спроектированы экспериментальные недельные микроцикли подготовки в зависимости от периода подготовки и задач соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

Литература

1. Шишкина Анна Валерьевна. Обоснование планирования макроцикла спортивной подготовки в современных лыжных гонках // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-planirovaniya-makrotsikla-sportivnoy-podgotovki-v-sovremennoy-lyzhnyy-gonkah> (дата обращения: 10.03.2023).
2. Шишкина Анна Валерьевна. Планирование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в макроцикле // Вестник ЮУрГПУ. 2009. № 5.

УДК 796.011

А.Ю. Дронь,
к.б.н., доцент,

БУ «Сургутский государственный педагогический университет»,
г. Сургут, Россия

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА

Аннотация. В статье рассматриваются практические аспекты интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательный процесс педагогического вуза. На примере Сургутского государственного педагогического университета проанализированы организационные

формы работы кафедры физического воспитания, система учета нормативов ГТО при промежуточной аттестации студентов, а также опыт проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Представлены результаты внедрения комплекса ГТО в учебную и внеучебную деятельность за 2022–2024 учебные годы. Выявлено, что интеграция нормативов ГТО в образовательный процесс способствует повышению мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой, формированию профессионально значимых компетенций будущих педагогов и объективной оценке их физической подготовленности.

Ключевые слова: комплекс ВФСК ГТО, физическое воспитание, педагогический вуз, фестивали ВФСК ГТО.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях в рамках реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Реализация Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» обусловила необходимость системной интеграции комплекса ГТО в образовательные программы высших учебных заведений.

Проблема повышения двигательной активности и физической подготовленности молодого, подрастающего поколения является одной из наиболее дискутируемых и актуальных в педагогических исследованиях. В ранее проведенных исследованиях авторами отмечается повсеместное снижение уровня физической активности студентов, что негативно сказывается на их здоровье и умственной работоспособности [2].

Уровень физической подготовленности является важнейшим компонентом готовности студентов педагогических вузов к освоению содержания элективных курсов. Он охватывает такие характеристики, как выносливость, сила, гибкость, быстрота и координационные способности, которые, в свою очередь, играют значительную роль в профессиональной деятельности будущего педагога [2].

Особую значимость внедрение Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» приобретает в педагогических вузах, где формируется кадровый потенциал для реализации государственной политики в области физического воспитания подрастающего поколения. В Сургутском государственном педагогическом университете разработана и реализуется комплексная программа внедрения ГТО в образовательный процесс, включающая три основных составляющих: учебную, методическую и организационную. Данные направления комплексной программы подразумевают под собой интеграцию в учебные дисциплины, учет результатов при аттестации и организацию массовых мероприятий.

Организационная структура работы кафедры физического воспитания по внедрению комплекса ГТО включает четыре взаимосвязанных направления:

1. Организационно-методическое направление – подразумевает создание центра тестирования ГТО, подготовку инструкторов-методистов и разработку учебно-методических материалов.

2. Учебное направление – предполагает включение нормативов ГТО в рабочие программы дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре».

3. Мотивационное направление – включает систему поощрений студентов и преподавателей, а 4-е направление – контрольно-аналитический блок – предусматривает регулярный мониторинг показателей физической подготовленности.

Исходя из вышеизложенного, целью исследования являлись разработка и апробация модели интеграции комплекса ГТО в систему физического воспитания

студентов педагогического вуза. Задачи исследования включали: анализ динамики основных показателей внедрения комплекса ГТО; оценку влияния интеграции ГТО на показатели успеваемости; изучение мнения участников образовательного процесса об эффективности организационной модели. Использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование физической подготовленности, статистическая обработка данных. Для оценки эффективности организационной модели был проведен сравнительный анализ показателей за три учебных года.

Исследование проводилось на базе Сургутского государственного педагогического университета в период с 2022 по 2024 год. В исследовании приняли участие 512 студентов 1–3 курсов.

Процесс интеграции нормативов ГТО в образовательный процесс потребовал кардинального пересмотра структуры практических занятий. Вместо традиционных подходов была внедрена модульная система подготовки, где каждый учебный блок посвящался определенной группе нормативов комплекса.

В рамках модернизации системы контроля успеваемости была создана гибкая модель аттестации, предусматривающая взаимозачет результатов выполнения нормативов ГТО. Студенты, продемонстрировавшие высокие результаты в рамках комплекса, получали возможность альтернативной формы промежуточной аттестации. Критерии оценивания были строго регламентированы: обладатели золотого знака отличия автоматически получали высший балл, серебряного – оценку «хорошо», бронзового – «удовлетворительно». Данная система не только стимулировала регулярную подготовку, но и позволяла объективно оценивать индивидуальный прогресс каждого обучающегося в течение семестра.

Создание насыщенной событийной среды стало ключевым элементом популяризации комплекса ГТО среди студенческой молодежи. Ежемесячно организовывались тематические спортивные фестивали, сочетающие соревновательную и образовательную составляющие. Программа мероприятий включала не только непосредственное выполнение нормативов, но и интерактивные лекции по основам здорового образа жизни, практикумы по самоконтролю физического состояния, встречи с чемпионами различных видов спорта. Особый акцент делался на командных форматах проведения мероприятий, где студенты разных факультетов соревновались в творческом представлении своих команд и выполнении нормативов в эстафетной форме [1].

С целью мониторинга количественных показателей вовлеченности студентов СурГПУ в программу ГТО, в том числе сравнения динамики основных показателей, была разработана система оценки, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1
Динамика основных показателей внедрения комплекса ГТО в СурГПУ

Показатель	2022/2023 учебный год	2023/2024 учебный год	Абсолютный прирост
Количество студентов, принявших участие в тестировании	385	512	+127
Доля студентов, выполнивших нормативы на золотой знак	18,4%	23,7%	+5,3%
Доля студентов, выполнивших нормативы на серебряный знак	26,2%	29,1%	+2,9%
Доля студентов, выполнивших нормативы на бронзовый знак	32,1%	30,4%	-1,7%
Общий процент выполнения нормативов	76,7%	83,2%	+6,5%

Анализ данных таблицы 1 показывает устойчивую положительную динамику по всем ключевым параметрам. Особенно значимым является рост количества студентов, принявших участие в тестировании, с 385 до 512 человек за два года, что свидетельствует о повышении интереса к комплексу ГТО. Увеличение доли студентов, выполнивших нормативы на золотой знак, с 18,4 до 23,7% демонстрирует эффективность системы подготовки. Снижение показателей по бронзовому знаку подтверждает прогресс в физической подготовленности.

Для оценки влияния интеграции комплекса ГТО на образовательный процесс был проведен сравнительный анализ показателей успеваемости и физической подготовленности, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2
Влияние интеграции ГТО на показатели успеваемости и физической подготовленности

Параметр	До внедрения системы (2021/2022)	После внедрения системы (2023/2024)	Темп прироста
Процент качества успеваемости, %	76,3	85,7	+12,3%
Доля студентов, регулярно посещающих занятия, %	81,5	90,2	+10,7%
Количество студентов, систематически занимающихся спортом, (кол-во)	42,8	61,3	+43,2%

Данные таблицы 2 демонстрируют существенное улучшение всех контролируемых параметров. Особого внимания заслуживает темп прироста количества студентов, систематически занимающихся спортом, – с 42,8 до 61,3%, что составляет увеличение на 43,2%. Столь значительный рост подтверждает эффективность мотивационного потенциала комплекса ГТО. Увеличение процента качества успеваемости с 76,3 до 85,7% свидетельствует о положительном влиянии интеграции ГТО на общую академическую активность студентов [3].

Для изучения мнения участников образовательного процесса об эффективности организационной модели было проведено анкетирование, результаты которого представлены в таблице 3.

Таблица 3
Результаты анкетирования участников фестиваля ГТО (n = 156)

Критерий оценки	Положительные ответы	Нейтральные ответы	Отрицательные ответы
Удовлетворенность организацией	94,2%	4,5%	1,3%
Мотивация к регулярным занятиям	89,7%	8,3%	2,0%
Профессиональная значимость	86,5%	11,5%	2,0%
Объективность оценки физической подготовленности	91,0%	7,1%	1,9%
Качество образовательной программы фестиваля	88,4%	9,6%	2,0%

Анализ результатов анкетирования показывает высокую эффективность организационной модели. Экспертиза удовлетворенности организацией мероприятий показывает 94,2% положительных ответов, что подтверждает соответствие формата мероприятия ожиданиям целевой аудитории. Высокие показатели профессиональной значимости (86,5%) свидетельствуют об осознании студентами практической ценности комплекса ГТО для будущей педагогической деятельности.

Реализация комплексного подхода к внедрению ГТО в СурГПУ позволила достичь значительных результатов в совершенствовании системы физического воспитания. Наблюдается устойчивая положительная динамика основных показателей физической подготовленности студентов. Особенно заметен рост в таких тестах, как бег на 100 метров (улучшение результатов на 8,3%) и подтягивание (улучшение на 11,7%). Существенно увеличилось количество студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, – с 28,4% в 2022 году до 41,6% в 2024 году, что свидетельствует о формировании устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании.

Проведенное исследование подтвердило эффективность интеграции комплекса ГТО в систему физического воспитания педагогического вуза. Комплексный подход, сочетающий учебную, методическую и организационную составляющие, позволяет не только улучшить показатели физической подготовленности студентов, но и сформировать у будущих педагогов профессиональные компетенции, необходимые для реализации задач физического воспитания в образовательных организациях. Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой цифровой платформы мониторинга физической подготовленности и созданием методического обеспечения процесса интеграции ГТО в образовательные программы педагогических вузов.

Литература

1. Ботяев В.Л. Круговая тренировка как одна из дисциплин по выбору у студентов бакалавров педагогического вуза / В.Л. Ботяев, А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 46–51. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p46-51. EDN TIQNYP.
2. Дронь Ю.А. Экспериментальная оценка физической подготовленности студентов педагогического вуза при освоении элективных дисциплин физкультурно-спортивной направленности / Ю.А. Дронь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 7 (245). С. 46–53. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-46-53. EDN STULXT.
3. Отношение студентов к направлению и внедрению кроссфита в образовательный процесс вуза / В.Л. Ботяев, Ю.А. Дронь, А.Ю. Дронь, В.В. Чистова // Образование и наука как основа устойчивого развития региона: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Сургут, 11–12 ноября 2022 года / Редколлегия: О.В. Власова, Д.С. Петрова, В.В. Толмачева, В.А. Яковчук. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2022. С. 134–136. EDN GXVVPK.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ФОРМАТЕ ВФСК ГТО СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования оценки физической подготовленности в формате ВФСК ГТО для обоснованного подбора методов, средств поддержания должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Оценка представленных показателей обучающихся позволяет эффективно организовывать физическую нагрузку на занятиях, увеличивать уровень двигательной активности, стимулировать осознанное выполнение движений и способствовать развитию необходимых умений и навыков.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая подготовленность, комплекс ВФСК ГТО.

Оптимальное развитие физических качеств и высокая степень владения двигательными навыками играют ключевую роль в подготовке студентов к социальной и профессиональной жизни. Целью наших исследований явился анализ показателей физической подготовленности студентов Сургутского государственного педагогического университета, основываясь на результатах выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», для рационального распределения учебной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.

Для определения уровня физической подготовленности в феврале 2025 года прошли тестирование 124 студента, как девушки, так и юноши, допущенные к сдаче нормативов [1, с. 221–225] и проявившие готовность к тестированию.

Оценку уровня физической подготовленности у обучающихся СурГПУ определяли по пяти тестовым упражнениям, входящим в комплекс ВФСК ГТО. Это были следующие испытания: наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание на перекладине, сгибание рук из положения лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Определили 4 уровня физической подготовленности согласно знакам и нормам ВФСК ГТО: высокий уровень – показатель нормы золотого знака, выше среднего – показатель нормы серебряного знака, средний – показатель нормы бронзового знака и показатели ниже среднего – это низкий уровень.

Гибкость определяли, выполняя наклон вперед из положения стоя. Из общего числа тестируемых 43% показали высокий результат, 29% – результат выше среднего, 6% – средний, и низкий уровень физической подготовленности определился у 22% обучающихся. При этом у девушек высокий уровень подготовленности показали 46% обучающихся. У юношей как высокий уровень, так и низкий процент обучающихся был одинаковым – 34%.

Для подготовки к сдаче норматива на гибкость рекомендуется заниматься следующими видами двигательной активности: аэробика, латино-аэробика, пилатес, степ-аэробика, калланетика, хатха-аэробика [2, с. 221].

Для определения развития взрывной силы обучающиеся выполняли прыжок в

длину с места. Высокий уровень подготовки показали 31% студентов, 26% – выше среднего уровня, 11% – средний уровень, 34% – низкий, а значит, ниже значений бронзового значка. У юношей (51%) высокий уровень физической подготовленности в процентном соотношении – самый большой показатель. Уровень физической подготовленности ниже среднего у девушек в прыжке составил 39% от общего числа тестируемых – это больше, чем на других уровнях, что требует отдельного внимания.

Упражнения, которые рекомендуется выполнять для развития взрывной силы: упражнения с отягощением с равномерной скоростью, упражнения с ускорениями, упражнения с отягощениями с равномерной скоростью, упражнения с отягощением с максимальными ускорениями. Отдельно упражнения с гантелями и со штангой. [3, с. 4].

Для определения силы мышц брюшного пресса обучающиеся выполняли поднимание туловища за одну минуту. Низкий уровень развития составил 32% от общего числа тестируемых, 30% обучающихся показали уровень выше среднего, высокий уровень развития 20% и средний уровень развития силовой выносливости у 18% обучающихся. У юношей по 28% от общего числа обучающихся, выполнивших тест в высоком, среднем и низком уровнях развития силовой выносливости. У девушек 36% составил показатель уровня выше среднего и 33% – уровня ниже среднего показателя силовой выносливости, это необходимо учесть при планировании учебной нагрузки.

Для развития силы мышц рекомендуются следующие упражнения: упражнения для гибкости и повышения подвижности в суставах, укрепления мышц брюшного пресса, упражнения на сгибание туловища, растяжки подвздошно-поясничной мышцы, упражнения для совершенствования мышечной стабилизации туловища, упражнения оздоровительной аэробики [4, с. 197–198].

Определяя уровень развития силовой выносливости, обучающиеся выполняли сгибание и разгибание рук в упоре лежа, как девушки, так и юноши. Самый высокий процент по всем упражнениям и уровням развития в этом тестовом упражнении составил 71% – низкий уровень развития силовой выносливости, из них 84% у девушек и 60% у юношей. Показатели у обучающихся, которые преодолели порог значений выше среднего уровня, у девушек 16% и юношей 40%. Эти показатели указывают на коррекцию этих значений на учебных занятиях через разные формы.

Для развития силы мышц рук предлагаются следующие упражнения: из системы йоги (динамичные упражнения, перевернутые упражнения, восстанавливающие упражнения), упражнения с вытяжением (с боковым вытяжением), упражнения для пресса [5, с. 120–121].

Для определения развития силовых способностей обучающиеся выполняли подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине. Порог средних значений преодолели 19% девушек и 37% юношей. Высокий уровень достигли 3% девушек и 14% юношей. Низкий уровень развития у 68% обучающихся от общего количества тестируемых. У девушек 77% тестируемых оказались за порогом низких значений и 42% юношей. Эти значения требуют коррекции как на учебных занятиях, так и на самостоятельных.

Для развития способности преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий предлагаются следующие средства и методы: подтягивание различными хватами, упражнения для растягивания мышц спины, укрепление мышц спины [6, с. 147–148].

Таким образом, результаты исследования позволяют дифференцировать учебную нагрузку в зависимости от уровня физической подготовленности студентов, уделяя особое внимание тем, кто имеет низкие показатели. Необходимо разрабатывать и внедрять программы, направленные на развитие конкретных физических качеств, где выявлены наибольшие проблемы. Важно повышать мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, демонстрируя им связь между физической подготовленностью и успешностью в жизни. Регулярное тестирование и анализ

результатов позволяют отслеживать динамику физической подготовленности студентов и своевременно корректировать учебный процесс.

Литература

1. Солдатенков Ф.Н., Засыпкина О.А., Коломиец С.В., Фомина Е.В. Мониторинг функциональных резервов и физической подготовленности обучающихся Сургутского государственного педагогического университета // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 6. С. 221–225.
2. Овсянникова М.А. Средства развития гибкости для подготовки студентов к сдаче норм ГТО / М.А. Овсянникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 3. С. 11–14.
3. Корнев С.В. Развитие взрывной силы // <https://cyberleninka.ru> / Науки об образовании. 2022. С. 3–5.
4. Платонова Я.В., Князев М.В. Теоретические и практические аспекты развития силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса у студенток вуза // Вестник Тамбовского университета. 2021. Т. 26. № 195. С. 192–198.
5. Гринько Л.К., Павлова И.В. Физическая подготовка студенток к выполнению упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» // Вестник НВГУ. 2019. № 1. С. 119–122.
6. Колодкин А.С., Овсянников Л.Д., Шушканова А.Н. Подготовка студентов вуза к сдаче норматива ВФСК ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. Т. 1. № 1. С. 146–149.

УДК 796.377.1

*А.А. Солонкин,
к.п.н., директор,
Е.А. Зобкова, преподаватель,
ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище
(колледж) олимпийского резерва»,
г. Брянск, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ЦЕНТРОМ ТЕСТИРОВАНИЯ ФГБУ ПОО «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Аннотация. В настоящее время возрожденный в 2014 году Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) представляет собой важную государственную программу, направленную на развитие массового спорта среди населения Российской Федерации. Одной из ключевых организаций, активно внедряющих мероприятия ВФСК ГТО на территории Брянской области, является Центр тестирования федерального государственного бюджетного учреждения профессионального образования «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва».

В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для различных слоев населения.

Ключевые слова: комплекс ВФСК ГТО, физическое развитие, реализация мероприятий по комплексу ГТО, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Современный взгляд на физическую активность населения представляет собой многогранную структуру: тестирование населения различных возрастных групп, проведение спортивно-массовых мероприятий по нормативам, входящим в комплекс ГТО, подготовка судей для судейства мероприятий комплекса ГТО, реализация учебной программы по обучению студентов по предмету профессионального цикла «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО».

Таким образом, комплекс ГТО, возродившийся в России в 2014 году, продолжает активно развиваться и адаптироваться к новым реалиям. 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)» внесло значительные изменения, направленные на расширение охвата населения и повышение доступности занятий спортом.

В обновленный комплекс ГТО включены 18 ступеней, нормативы для лиц с нарушением в состоянии здоровья.

В связи с расширением деятельности по реализации мероприятий комплекса ГТО основными направлениями в работе Центра тестирования являются:

- организация массовых спортивных мероприятий;
- тестирование населения по комплексу ГТО;
- организация и проведение соревнований по ГТО различного уровня, направленных на популяризацию здорового образа жизни и привлечение молодежи к занятиям спортом, например, ежегодные спартакиады ГТО среди студентов профессиональных образовательных организаций, эстафеты и батлы ГТО;
- консультирование населения по выполнению нормативов комплекса ГТО и регистрации на портале ГТО;
- методическое сопровождение и консультирование населения;
- пропаганда здорового образа жизни.

Тестирование участников по установленным нормам ВФСК ГТО позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности каждого участника. Регулярное тестирование способствует мотивации занимающихся спортом, помогает выявить сильные и слабые стороны физического развития.

Методическое обеспечение работников отрасли физической культуры и спорта, спортсменов и населения Брянской области включает разработку методических рекомендаций, проведение семинаров и тренингов для повышения квалификации инструкторов, судей по видам тестирования ГТО. Это позволяет эффективно внедрять современные методики проведения тестирования и подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Пропаганда здорового образа жизни. Осуществляется активная работа по пропаганде занятий спортом и здоровым образом жизни среди учащихся образовательных учреждений, населения города Брянска и региона. Включаются лекции, беседы, публикации в средствах массовой информации, акции и флешмобы.

Современный подход к реализации мероприятий ВФСК ГТО предполагает использование инновационных технологий и методов, позволяющих повысить эффективность и привлекательность участия в программе:

- цифровые технологии: внедрение электронных систем учета результатов тестирования, автоматизация процесса обработки данных, онлайн-тестирования позволяют оперативно получать обратную связь и анализировать динамику изменений;

– индивидуализация тренировочного процесса: учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена путем разработки персональных планов тренировок, анализа динамики показателей здоровья и функционального состояния организма;

– использование новых форматов мероприятий (организация фестивалей) расширяет круг заинтересованных лиц и повышает интерес к участию в мероприятиях.

С июля 2023 года по настоящее время Центром тестирования ФГБУ ПОО БГУОР были проведены масштабные мероприятия, в которых принимали участие широкие слои населения нашего региона.

Первым значимым мероприятием стал «БатлГТО-2023», в котором приняли участие трудовые коллективы Брянской области. Проанализировав полученные сведения, мы увидели, что в подобном мероприятии в 2022 году приняли участие всего 11 коллективов (88 человек), в то время как в 2023 году участвовали 28 команд (224 человека).

Особенно ярким и продуктивным стал 2024 год. Так, нами впервые были организованы и проведены такие массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, как:

– Фестиваль ГТО для сотрудников АО «Транснефть-Дружба», собравший более 200 участников.

– Фестиваль ГТО для СПО – в тестировании приняли участие 20 команд, представляющих профессиональные образовательные организации Брянской области, более 250 участников. Фестиваль был проведен в рамках грантового проекта «ГТО для СПО, направленного на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО».

– Фестиваль «ГТО – моя семья» – в мероприятии приняли участие 11 семейных команд (более 150 человек) в возрасте от 6 до 59 лет. Фестиваль прошел по инициативе уполномоченного по правам ребенка в Брянской области Инны Николаевны Мухиной.

В нашем Центре тестирования для пропаганды и проведения дальнейших мероприятий по внедрению комплекса ГТО проводится цикл мероприятий, таких как «Зарядка с чемпионом» и «Лица ГТО».

В мероприятиях принимают участие как именитые спортсмены, так и спортсмены-ветераны, которые своим примером привлекают к участию молодое поколение.

Так, в номинации «Лица ГТО» приняли участие: 10-кратный чемпион мира по самбо, заслуженный мастер спорта России Артем Осипенко, который является «Послом ГТО» в Брянской области; директор нашего учебного заведения, кандидат педагогических наук Солонкин Алексей Алексеевич; преподаватель – мастер спорта России, призер соревнований по стрельбе из электронного оружия на V Всероссийском Фестивале ВФСК ГТО среди трудовых коллективов Кошечкина Ирина Николаевна; ветеран спорта Горлин Юрий Валентинович; наш выпускник – заслуженный мастер спорта России по легкой атлетике лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, чемпион мира и Европы в толкании ядра Владислав Фролов.

– Молодежный спортивно-патриотический марафон «Истории памяти и славы». Приняли участие 10 команд (40 человек), представляющих 10 училищ олимпийского резерва Российской Федерации.

Помимо вышеуказанных мероприятий, нашим Центром тестирования проводятся выездные мероприятия по внедрению комплекса ГТО.

Однако по-прежнему основную массу желающих пройти тестирование составляют школьники выпускных классов и студенты профессиональных образовательных организаций, планирующие получение дальнейшего образования. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в основном это связано с возросшим престижем иметь знаки отличия ГТО, которые позволяют при поступлении получать дополнительные баллы.

Из вышесказанного следует, что современный комплекс ГТО способствует формированию принципов здорового образа жизни, устойчивого желания заниматься физической культурой и спортом. Основными целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по-прежнему являются: использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья населения; всестороннее и гармоничное развитие личности, начиная с самого раннего возраста; мотивация граждан Российской Федерации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитание патриотизма среди населения; обеспечение преемственности в физическом воспитании населения.

В настоящее время проводятся методические разработки, на основании которых рекомендуется включить основные испытания ГТО в содержание образовательных программ по физическому воспитанию. Вследствие этого появится дополнительная возможность проводить более целенаправленную и планомерную подготовку населения (детей, юношей, молодежи) к сдаче нормативов, это будет возможно начиная с раннего школьного возраста.

Так, в ФГБУ ПОО БГУОР с 2024/2025 учебного года на основании ФГОС СПО в программу обучения студентов по специальности 49.02.01 – «Физическая культура» вводится новая учебная дисциплина «Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В дополнение к этому в ФГБУ ПОО БГУОР разработана программа для проведения курсов повышения квалификации по теме «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурно-спортивных мероприятий ВФСК ГТО». На курсах повышения квалификации проходят обучение представители центров тестирования Брянской области, нами было обучено более 200 слушателей.

Проведение курсов повышения квалификации позволило существенно повысить качество проведения мероприятий по ВФСК ГТО в Брянской области, подготовить судейские бригады, соответствующие установленным требованиям [2; 4].

Полученные в результате обучения практические умения и навыки позволяют выполнять нашим выпускникам более профессионально значимые действия по реализации программы ВФСК ГТО: проводить методически правильно мероприятия по ГТО; использовать необходимый инвентарь и оборудование во время проведения занятий по подготовке к тестированию ВФСК ГТО, в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по подготовке к проведению спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК ГТО [3].

Хотелось бы отметить, что проведение всех вышеперечисленных мероприятий по дальнейшей реализации и внедрению комплекса ГТО приведет к повышению престижа выполнения нормативов и получения знаков отличия, что в целом будет способствовать не только продвижению основных направлений комплекса ВФСК ГТО, но и позволит привлечь большее количество различных слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Перспективами дальнейшего развития системы ВФСК ГТО являются усиление взаимодействия с образовательными организациями всех уровней, привлечение волонтерских движений, развитие инфраструктуры спортивной базы, создание условий для полноценного раскрытия физических способностей различных слоев населения.

Таким образом, современный подход к реализации мероприятий ВФСК ГТО обеспечивает комплексный подход к развитию физической активности населения, формированию здоровых привычек и воспитанию спортивного поколения, способного достойно представлять страну на международной арене.

Литература

1. Пономарев В.В. Всероссийская научно-практическая конференция // Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО) (г. Красноярск, 6 ноября 2015 года). Красноярск: СибГТУ, 2015. 177 с.
2. Дедловская Е.Г., Углынская О.А, Уткин С.В. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе // Молодой ученый. 2021. № 51. С. 489–491.
3. Волынская Е.В. Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. 255 с.
4. Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО: учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов. Ульяновск: УлГУ, 2016. 224 с.
5. 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) [Электронный ресурс].
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс].

УДК 796.377.1

А.Д. Семенюк,

Н.А. Бойко, к.п.н., доцент,

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТУРИЗМЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. В статье представлены результаты общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе занимающейся туризмом молодежи. Полученные данные могут быть использованы для обоснования средств, способствующих коррекции показателей общей и специальной физической подготовки занимающейся молодежи, для подготовки к сдаче комплекса ГТО.

Ключевые слова: показатели общей и физической подготовки, занимающаяся молодежь.

Введение. Успешное преодоление дистанции, сохранение здоровья и безопасности участников напрямую зависят от их способности переносить длительные физические нагрузки, справляясь с экстремальными условиями и быстро восстанавливаться. Для подготовки к соревнованиям важно учитывать как общую, так и специальную физическую подготовку. Именно нормативы ОФП и СФП позволяют оценить готовность к конкретным условиям. В приказе Минспорта от 21.11.2022 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду «спортивный туризм» представлены показатели, от которых зависит успешное прохождение дистанции. Около 75% результата – это показатели ОФП и СФП, остальные 25% занимают другие показатели, такие как инструкторская и судейская практика, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, а также медицинские тестирования и контроль.

Туристический поход с оценкой туристических умений представляет собой одно из самых содержательных и интересных испытаний комплекса ГТО, направленное не

только на развитие двигательных способностей участников, но и на повышение их экологического сознания и навыков безопасного поведения.

В данном испытании присутствует множество компонентов, сочетающих и основные, и дополнительные средства физического воспитания, а также компетенции, способствующие формированию личности, ориентированной на безопасность.

Цель исследования – определить показатели общей и специальной физической подготовки у молодежи, занимающейся туризмом, для подготовки к сдаче комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Провести оценку показателей общей и специальной физической подготовки занимающихся туризмом.

2. Обосновать средства, способствующие повышению показателей общей и специальной физической подготовки занимающихся туризмом, для подготовки к сдаче комплекса ГТО.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в апреле 2025 года. Участниками были представители группы третьего года обучения по туризму. Количество испытуемых – 14, в возрасте от 14 до 17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы определить уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся, на основе нормативов, представленных Министерством спорта, мы провели тестирования.

Из результатов, приведенных ниже в таблице 1, видно, что у 57% (8 человек) показатель выполнимости всех нормативов – 100%. У 36% (5 человек) показатель выше среднего – 87,5%, и лишь у 7% (1 человек) показатель на низком уровне.

Также из таблицы следует, что 4 норматива из 7 занимающиеся выполнили полностью (100%), а именно: бег на 1 000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см для девушек. Однако на высоком уровне также оказался еще один норматив (челночный бег 3х10 м), но его показатель выполнимости меньше (92,8%). На среднем уровне оказались бег на 30 м и прыжок в длину с места толчком двумя ногами (78,5%).

Таблица 1
Результаты нормативов общей физической подготовки для спортивной дисциплины
«дистанция»

№	Ф.И./ возраст	Бег на 30 м (сек.)	Бег на 1 000 м (мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3х10 м (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)/ юноши	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)/ девушки	Процент выполнения спортивмена
1	В.Б. (17 лет)	5.9/в	3.20/в	13/в	11/в	8.0/в	185/в	-	21/в	100%

2	К.Н. (16 лет)	5.7/в	3.15/в	15/в	18/в	7.8/в	186/в	-	19/в	100%
3	Н.В. (14 лет)	6.0/в	3.37/в	13/в	14/в	8.1/в	169/в	-	13/в	100%
4	С.Т. (14 лет)	6.2/в	3.50/в	11/в	12/в	8.3/в	163/н	-	11/в	87.5%
5	В.С. (16 лет)	6.3/в	3.20/в	20/в	15/в	8.1/в	180/в	-	40/в	100%
6	В.Г. (16 лет)	6.5/н	3.50/в	21/в	13/в	8.4/в	165/в	-	24/в	87.5%
7	А.Г. (16 лет)	6.5/н	4.0/в	10/в	25/в	8.1/в	166/в	-	17/в	87.5%
8	А.Ф. (15 лет)	5.2/в	2.50/в	73/в	14/в	7.0/в	182/в	17/в	-	100%
9	В.р.Д. (15 лет)	5.4/в	3.02/в	67/в	7/в	7.1/в	212/в	17/в	-	100%
10	Н.К. (14 лет)	5.6/в	3.15/в	43/в	10/в	7.3/в	178/н	13/в	-	87.5%
11	Г.Р. (15 лет)	5.9/в	3.40/в	47/в	11/в	7.3/в	186/в	8/в	-	100%
12	Р.Х. (14 лет)	5.6/в	3.35/в	30/в	6/в	7.7/в	177/н	6/в	-	87.5%
13	К.Г. (14 лет)	5.8/в	3.40/в	37/в	9/в	7.8/в	181/в	8/в	-	100%
14	С.Г. (15 лет)	6.5/н	4.30/в	23/в	6/в	9.0/н	175/н	5/в	-	62.5%
Итог выполнения:		78.5%	100%	100%	100%	92.8%	78.5%	100%	100%	

Условные обозначения: в – выполнил, н – не выполнил.

В таблице 2 приведены результаты специальной физической подготовки, из них следует, что 64,2% (9 человек) показали 100% выполнения всех нормативов, а 35,8% (5 человек) показали более низкий результат выполнения – 75% (один норматив не выполнен).

Таблица 2

Результаты нормативов специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»

№	ФИО/ возраст	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Вис на перекладине на двух руках (сек.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Процент выполнения спортсмена

		в каждую сторону) (раз)				
1	В.Б. (17 лет)	8/в	78/в	34/в	68/в	100%
2	К.Н. (16 лет)	7/в	73/в	40/в	65/в	100%
3	Н.В. (14 лет)	5/в	56/в	31/в	57/в	100%
4	С.Т. (14 лет)	5/в	53/в	25/в	49/в	100%
5	В.С. (16 лет)	7/в	50/в	33/в	50/в	100%
6	В.Г. (16 лет)	4/в	57/в	20/н	50/в	75%
7	А.Г. (16 лет)	5/в	46/в	37/в	45/в	100%
8	А.Ф. (15 лет)	8/в	81/в	64/в	74/в	100%
9	В.Д. (15 лет)	7/в	79/в	49/в	74/в	100%
10	Н.К. (14 лет)	7/в	73/в	32/н	65/в	75%
11	Г.Р. (15 лет)	6/в	69/в	27/н	68/в	75%
12	Р.Х. (14 лет)	5/в	64/в	31/н	71/в	75%
13	К.Г. (14 лет)	6/в	70/в	36/в	66/в	100%
14	С.Г. (15 лет)	4/в	61/в	27/н	57/в	75%
Итог по виду:		100%	100%	64.2%	100%	

Также в таблице представлены результаты по каждому нормативу. Такие нормативы, как вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону), прыжок вверх с места со взмахом руками, поднимание туловища из положения лежа на спине, – были выполнены всеми спортсменами на 100%. Лишь один норматив оказался на уровне ниже среднего – вис на перекладине на двух руках, с ним справились 64,2% (9 человек).

Выводы

Изучив научно-методическую литературу по проблеме подготовки к соревнованиям молодежи, занимающейся туризмом, мы можем сделать вывод, что решение вопроса об улучшении показателей спортсменов возможно с помощью наиболее информативных и доступных методов тестирования, которые могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе для оценки уровня физической подготовленности занимающихся туризмом. Внедрение этих методов в учебно-тренировочный процесс позволит объективно оценивать уровень физической подготовленности спортсменов, что, в свою очередь, позволит более точно корректировать тренировочные программы, выявлять сильные и слабые стороны и в конечном итоге повысить результативность выступлений на соревнованиях. Использование информативных и легкодоступных тестов позволяет тренерам и спортсменам оперативно получать обратную связь и принимать своевременные решения для оптимизации тренировочного процесса.

Литература

1. Тимофеева Е.С. Спортивный туризм: электронное учебное пособие / Е.С. Тимофеева. СПб.: ИЭО СПБУТУиЭ, 2009. ISBN 978-5-94048-033-4. Текст: электронный. С. 121–128.

2. Приказ Минспорта РФ от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».

УДК 796.011

И.Г. Крюков, к.п.н.,

А.В. Аксенов, к.п.н., доцент,

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ В РАМКАХ ВФСК ГТО

Аннотация. В статье приводятся результаты сравнительного анализа нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей выполнения нормативов испытаний (тестов) лиц с нарушением слуха, зрения, интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, инвалиды и лица с ОВЗ, особенности тестирования, норматив, испытание (тест).

Представленные результаты исследования получены в ходе выполнения 2-го промежуточного этапа работы по научно-методическому обеспечению на тему «Совершенствование разделов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе учета современных требований к спортивно-функциональной классификации лиц, участвующих в выполнении нормативов испытаний (тестов), а также экспертно-аналитического анализа результатов реализации данного комплекса» (2024–2026 гг.) [1, с. 75].

В ходе проведенного исследования была изучена нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – с нарушением слуха, зрения, интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата.

Были проанализированы:

- приказ Минспорта России № 117 от 22.02.2023 (нормативы испытания (тесты) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [2, с. 57–353];
- методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- приказ Минспорта России № 852 от 17.10.2025 «О внесении изменений в перечень спортивно-технологического оборудования для создания малых спортивных площадок, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2024 № 1286» [3, с. 2–4];

– приказ Минспорта России № 909 от 19.10.2017 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [4, с. 5].

В результате проведения сравнительного анализа были выявлены особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО при тестировании уровня физической подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Выявленные особенности представлены в таблице 1.

Таблица 1
Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – с нарушением слуха, зрения, интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата

№ п/ п	Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья						
	Физические качества						
	Инвалиды и лица с ОВЗ	СВ	В	С	Г	CCB	КС
1	Лица с нарушением слуха				+		
2	Лица с остаточным зрением				+		+
3	Лица totally слепые	+	+		+		+
4	Лица с интеллектуальными нарушениями				+		
5	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей			+	+	+	+
6	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей	+	+	+	+	+	+
7	Лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга	+	+	+	+	+	+
8	Лица с церебральным параличом	+	+	+	+	+	+
9	Лица с низким ростом			+	+		

Примечание: ОВЗ – ограниченные возможности здоровья; СВ – скоростные возможности; В – выносливость; С – скорость; Г – гибкость; ССВ – скоростно-силовые возможности; КС – координационные способности; «+» – особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Особенности были выявлены при тестировании уровня физической подготовленности инвалидов и лиц с ОВЗ в следующих группах [5, с. 110]:

- лица с нарушением слуха – физическое качество: гибкость;
- лица с остаточным зрением – физическое качество: гибкость, координационные способности;
- лица totally слепые – физическое качество: скоростные возможности, выносливость, гибкость, координационные способности;
- лица с интеллектуальными нарушениями – физическое качество: гибкость;
- лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей – физическое качество: сила, гибкость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей – физическое качество: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга – физическое качество: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- лица с церебральным параличом – физическое качество: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- лица с низким ростом – физическое качество: сила, гибкость [5, с. 110].

В результате анализа научно-методической литературы и нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО лиц с нарушением слуха, зрения, интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата были сформулированы следующие предложения:

- по увеличению количества единиц спортивно-технологического оборудования для проведения тестирования ВФСК ГТО;
- по порядку допуска спортивных судей по видам адаптивного спорта для оценки нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- по классификации участников ВФСК ГТО;
- по разделению на отдельные подгруппы участников ВФСК ГТО с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата.

Проведенный сравнительный анализ результатов тестирования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей выполнения нормативов испытаний (тестов) лиц с нарушением слуха, зрения, интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата выявил потребность в разработке дополнительных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с учетом особенностей нозологических групп.

Литература

1. Совершенствование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на основе сравнительного анализа результатов тестирования лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.С. Аксенова // Теория и практика физической культуры. 2023. № 8. С. 75–77.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Официальный интернет-портал правовой информации. Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003> (дата обращения: 18.11.2025).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 852 от 17.10.2025 «О внесении изменений в перечень спортивно-технологического оборудования для создания малых спортивных площадок, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2024 № 1286» // Спортивная организация «ГТО» «СО ГТО»: [сайт]. URL: <https://sogto.ru/catalog/prikaz-852-ot-17-10-2025g/> (дата обращения: 18.11.2025).
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 909 от 19.10.2017 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] / Гарант.ру: информационно-правовой портал. Режим доступа: <https://base.garant.ru/71868646/> (дата обращения 18.11.2025).
5. Аксенов А.В. Определение стратегии тестирования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.В. Аксенов, И.Г. Крюков, С.С. Аксенова // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (30–31 октября 2025 года) / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2025. С. 108–112.

Сборник материалов
IX Региональной научно-практической конференции (21 ноября 2025 года)
«Перспективы развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» в муниципальных образованиях
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»

