

УДК 796 : 378 : 159.9

**Крылова А.В., Балберова О.В., Федосеева А.Р.**  
Стерлитамакский институт физической культуры  
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
Стерлитамак, Россия  
sifk\_nayka@mail.ru  
olga-balberova@mail.ru

## ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности студентов 18-24 лет, добровольно принявших участие в выполнении нормативов 6 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Проведено эмпирическое исследование, в ходе которого были выявлены существенные различия в характере отношения и готовности к сдаче ГТО у студентов спортивных и гуманитарных направлений подготовки.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовленность, нормативы комплекса ГТО, психологические условия, мотивационно-потребностная сфера.

**Kriylova A., Balberova O., Fedoseeva A.**  
Sterlitamak Physical Culture Institute (branch) of  
Ural State University of Physical Culture  
Sterlitamak, Russia  
sifk\_nayka@mail.ru  
olga-balberova@mail.ru

## THE STUDY OF READINESS OF STUDENTS TO PASS THE STANDARDS «READY FOR LABOR AND DEFENSE»: PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECT

**Annotation.** The article presents the results of the physical fitness of students 18-24 years of age, voluntarily took part in the implementation of regulations 6 stage of All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD)". An empirical study in which revealed significant differences in the nature of the relationship and the willingness to surrender RLD students sports and liberal arts colleges.

**Keywords:** physical education, physical fitness, the RLD complex regulations, psychological conditions, need-motivational sphere.

**Актуальность.** Проект внедрения современного комплекса ГТО обусловлен в первую очередь необходимостью укрепления и сохранения здоровья детей, подростков и молодежи, роста числа физически активного населения, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. В данном контексте можно отметить, что повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями политики вуза становятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного

процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности [2, 6, 7, 8, 14].

В целях совершенствования системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья россиян, и повышении роли государства в области физической культуры и спорта с 1 сентября 2014 года был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО).

Нормативными документами, регламентирующими деятельность комплекса ГТО явились:

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 [11];

- Положение о комплексе ГТО от 11.06.2014 № 540 [10];

- План мероприятий по поэтапному внедрению Комплекса ГТО от 30.06.2014 г. № 1165-р.

Комплекс ГТО содержит нормативную основу физического воспитания всех возрастных групп населения, в том числе и студенческой молодежи, и является критерием определения уровня физической подготовленности, с одной стороны, и запросом государства, адресованным образовательным учреждениям, с другой.

На сегодняшний день ведется активная научная деятельность, направленная на эффективную реализацию данной задачи. Исследованы уровень физической подготовленности, степень владения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности у различных возрастных групп населения в соответствии с нормами ГТО [3, 4]; перспективы и проблемы внедрения ГТО в систему образования [7, 13, 15]; взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесберегающих технологий [12]; отдельные средства физического воспитания и их возможности в подготовке субъектов образовательного процесса к сдаче ГТО [5,7]; разработаны модели внедрения комплекса ГТО на различных уровнях образования [14] и др. Работ посвященных внедрению комплекса ГТО в систему высшей школы на основании развития мотивационного компонента практически нет. Однако данная проблема является крайне актуальной, что подтверждается рядом положений.

Во-первых, научно обосновано, что основными детерминантами уровня физической подготовленности и состояния здоровья у студентов являются: мотивационный комплекс, характер потребностной сферы и ценностных ориентаций [1, 9] и др.

Во-вторых, основой любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. То есть основным механизмом приобщения человека к занятиям физической культурой и спортом является формирование потребности в сохранении и укреп-

лении здоровья, потребности в физическом совершенствовании.

В-третьих, одной из целей внедрения комплекса ГТО, которая также определена Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р., является значительное увеличение числа российских граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, что делает явным запрос именно на мотивирование широких масс населения в данном аспекте деятельности.

**Цель исследования** – выявление отношения студентов к факту внедрения ГТО в систему высшей школы и оценки их готовности к сдаче соответствующих нормативов.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Опрос респондентов;
4. Анализ экспериментальных данных.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 118 студентов в возрасте 18-24 лет Стерлитамакского института физической культуры (филиала) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (далее СИФК) и студентов Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО Башкирского государственного университета (далее СФ БашГУ). Из них 73 человека – юноши и 45 – девушки.

**Результаты исследования** продемонстрировали следующее.

Обнаружены значительные различия в данных опроса между студентами спортивного и гуманитарного профилей подготовки. Так 86% студентов спортивного профиля положительно относятся к внедрению ГТО, отмечают, что это будет способствовать повышению значимости и престижности их профессиональной деятельности. Уровень своей физической подготовленности они оценивают как достаточный для успешной сдачи нормативов. 14% студентов гуманитарных направлений подготовки («реклама и связи с общественностью», «юриспруденция», «педагогическое образование»), отметили, что данный комплекс

должен реализовываться по принципу добровольности и давать возможность студентам отказаться от участия в сдаче нормативов. Аргументировали они данное мнение значительными различиями в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья студентов. Из этих 14%, 8% студентов выразили нежелание участвовать в подобных мероприятиях ввиду недостаточной подготовленности.

Среди студентов гуманитарного профиля подготовки нежелание принимать участие в сдаче нормативов ГТО выразили 26% опрошенных, ссылаясь на неуверенность в собственных силах и тревогу относительно демонстрации своей физической несостоятельности. 20% опрошенных продемонстрировали нейтральное отношение к данному организационному факту; 34% – отметили, что им это интересно, они готовы принять участие; 20% – отметили значимость введения ГТО в вузовскую систему и его положительное влияние на здоровье студентов. Однако, подавляющее большинство студентов (82%) отметили необходимость обеспечения доб-

ровольности участия в сдаче нормативов и соответствующей подготовки.

Анализ физической подготовленности студентов осуществлялся по результатам предварительного тестирования, которое включало в себя следующие испытания:

1. Обязательные испытания (тесты): бег 100 м, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши), подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами.

2. Испытания (тесты по выбору): прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание 50 м.

Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний для большинства девушек (таблица 1) и юношей (таблица 2) оказались положительными, большинство студентов справились с поставленным заданием.

Бег на короткие дистанции (100 м) является тестом на проявление скоростных показателей занимающихся.

Таблица 1 – Результаты проведения тестирования по нормативам комплекса ГТО (девушки)

| Виды испытаний  | Не выполнили норматив,% | Бронзовый знак,% | Серебряный знак,% | Золотой знак,% |
|---|-------------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Бег 100м (с)  | 8,3                     | 16,7             | 8,3               | 66,7           |
| Бег 2 км (мин,с)  | 16,7                    | 8,3              | 8,3               | 66,7           |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)   | -                       | 25               | 8,3               | 66,7           |
| Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см) | -                       | -                | 33,3              | 66,7           |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)              | 33,3                    | 8,3              | 33,3              | 25             |
| Плавание 50 м (мин,с)   | -                       | 50               |                   | 50             |

Таблица 2 – Результаты проведения тестирования по нормативам комплекса ГТО (юноши)

| Виды испытаний  | Не выполнили норматив,% | Бронзовый знак,% | Серебряный знак,% | Золотой знак,% |
|---|-------------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Бег 100м (с)  | 1,8                     | 14,6             | 21,8              | 61,8           |
| Бег 3 км (мин,с)  | 9,1                     | 16,4             | 12,7              | 61,8           |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)      | 18,2                    | 21,8             | 9,1               | 51             |
| Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см) | -                       | 3,6              | 38,2              | 58,2           |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)              | 20                      | 27,3             | 21,8              | 31             |
| Плавание 50 м (мин,с)   | -                       | 38,2             |                   | 61,8           |

В результате проведенного испытания девушки в беге на короткую дистанцию показали результат  $14,87 \pm 0,9$ , что соответствует нормативу на золотой значок, у юношей средний результат составил  $13,8 \pm 1,4$  сек. (таблица 3), что соответствует нормативу на серебряный значок. С заданием не справились 8,3% девушек и 1,8% юношей. В целом, скоростные возможности студентов находятся на высоком уровне.

Бег на дистанцию 2 или 3 км в данной возрастной группе является тестом на проявление показателей выносливости зани-

мающихся. В комплексе ВФСК ГТО этот тест является обязательным. Анализируя данный показатель, можно отметить высокое развитие качества выносливости у студентов: 66,7% девушек и 61,8% юношей выполнили данный норматив на золотой значок, 8,3% и 12,7 % – на серебряный и 8,3 % и 16,4 % на бронзовый девушек и юношей соответственно. Не достигли минимального порога для получения знакового отличия по данному испытанию 16,7 % девушек и 9,1% юношей.

Таблица 3 – Результаты проведения тестирования по нормативам комплекса ГТО (среднее значение)

| Контингент | Виды испытаний  |                      |  |   |                     |                              |                        |
|------------|-----------------|----------------------|--|---|---------------------|------------------------------|------------------------|
|            | Бег 100м, (с)   | Бег 2, 3 км, (мин,с) | Сгиб. и разг. рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз) | Подтягивание из виса на высок. перек., (кол-во раз) | Наклон вперед, (см) | Прыжок в длину с места, (см) | Плавание 50 м, (мин,с) |
| девушки    | $14,87 \pm 0,9$ | $10,83 \pm 0,8$      | $12,4 \pm 1,6$                                       | -   | $17,67 \pm 0,8$     | $178,25 \pm 22,11$           | 1 мин 38               |
| юноши      | $13,8 \pm 1,4$  | $13,07 \pm 2,1$      | -  | $10,77 \pm 3,2$                                     | $10,46 \pm 3,3$     | $212,25 \pm 18,92$           | 1 мин 10               |

В испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» девушки показали средний результат –  $12,4 \pm 1,6$  раз, что соответствует серебряному знаку комплекса ГТО (таблица 3). Юноши в испытании на определение силовых способностей (подтягивание из виса на высокой перекладине) показали средний результат –  $10,77 \pm 3,2$  раз, что тоже в среднем соответствует серебряному знаку комплекса ГТО. Следовательно, данное физическое качество у ребят хорошо развито.

В результате проведенного испытания на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье) мы определили у 66,7 % девушек и 58,2 % юношей уровень развития данного качества на золотой значок ГТО, у 33,3% девушек и 38,2 % юношей – на серебряный и 3,6 % юношей на бронзовый. Все 100% студентов справились с заданием. У девушек в этой возрастной группе гибкость развита несколько лучше, чем у юношей.

Тестирование «прыжок в длину с места», характеризующее скоростно-силовые воз-

можности, показало, недостаточное развитие данного качества у 33,3% девушек и 20% юношей. По данному тестированию выявлен самый низкий процент студентов, сдавших на золотой значок: 25% и 31% девушек и юношей соответственно. Среднее значение данного показателя у юношей составляет  $212,25 \pm 18,92$ , что ниже уровня норматива на бронзовый знак отличия комплекса ГТО. У девушек среднее значение показателя, характеризующего скоростно-силовые возможности составило  $178,25 \pm 22,11$ , что соответствует бронзовому знаку комплекса ГТО.

Результаты испытаний по выбору комплекса ГТО выявили хороший уровень плавательной подготовленности студентов, все справились с поставленной задачей, а 50% девушек и 61,8 % юношей выполнили данный норматив на золотой значок.

**Выводы.** Анализ результатов тестирования ВФСК ГТО (6 ступень) позволил выявить высокий уровень физической подготовленности студентов. Из всех физических качеств, самые низкие показатели зарегист-

рированы при выполнении теста «прыжок в длину с места», характеризующее скоростно-силовые возможности студентов.

Кроме этого, становится очевидной необходимость формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях реализации комплекса ГТО. Результаты опроса выявили недостаточный уровень готовности студентов к сдаче нормативов ГТО, при этом наиболее актуальным данный факт является для студентов, обучающихся на направлениях подготовки, не имеющих спортивной специфики.

Мы предполагаем, что процесс внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания студентов требует обеспечения следующих психологических условий:

- осуществление мониторинга отношения студентов разных возрастных групп к нормативам ГТО с учетом их здоровья, физической подготовленности, развития физических качеств и двигательных навыков;

- исследование характера мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях реализации комплекса ГТО;

- наличие модели работы психологической службы вуза в целях повышения мотивации студентов к физическому развитию в ходе внедрения Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса (ГТО);

- создание системы психологического сопровождения студентов в процессе подготовки к сдаче норм ГТО;

- наличие критериально-диагностического инструментария, позволяющего определить уровни сформированности физической культуры личности в процессе подготовки к сдаче норм ГТО.

### Список литературы

1. Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации / Е.Г. Бабушкин. – Омский научный вестник. – № 1(125) / 2014. – С. 158-160.

2. Быков Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Е.В. Быков, М.В. Егоров, Л.В. Смирнова и др. // Че-

ловек. Спорт. Медицина. – 2004. – Т. 4. – №3. – С. 60.

3. Вавилов В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО: автореф. дис. канд. пед. наук / В.В. Вавилов; Ульяновский государственный пед. университет. – Набережные Челны, 2015. – 23 с.

4. Ванюкова Т.В. Значение туристско-краеведческой деятельности для духовно-нравственного и патриотического воспитания детей и молодежи при подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Т.В. Ванюкова, О.В. Янцер // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 35-37.

5. Зуев В.Н. Эволюционное развитие нормативно-правовой базы физической культуры и спорта в период 1918-1931 гг. в контексте проектирования комплекса ГТО / В.Н. Зуев, П.Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 52-55.

6. Исаев А.П. Основы закаливания учащихся / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. // Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2002. – 120 с.

7. Кадакин В.В. Опыт Мордовского государственного педагогического института им. М.Е. Евсевьева в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.В. Кадакин, А.В. Шигаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 10-12.

8. Коваленко А.Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

9. Любимова Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре /

Ю.В. Любимова. – Спб. : СПбГАФК, 2004. – С. 22.

10. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf>. Дата: 14.11.2015.

11. Российская газета – Федеральный выпуск № 6340 [Электронный ресурс]: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»: [вып. от 24.03.2014]. Режим доступа: <http://www.rg.ru/>.

12. Спиринов В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в реализации здоровьесформирующего подхода в образовании / В.К. Спиринов, О.А. Чупехина // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область). – Липецк : ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М. : Издательство Перо, 2015. – С.59-62. [Электронное издание].

13. Спиринов В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спиринов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. С. 36-38.

14. Усков Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния // Г.В. Усков, Е.В. Быков, А.В. Чипышев, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры, 2003. – №6. – С. 17 – 19.

15. Формы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования Липецкой области / Е.Г. Родионова // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область). – Липецк: ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. –

М. : Издательство Перо, 2015. – С.59-62. [Электронное издание].

## References

1. Babushkin E.G. Formirovanie sportivnoi motivatsii [Formation of sports motivation]. Omskii nauchnyi vestnik [Omsk Scientific Bulletin]. № 1(125). 2014. pp.158-160.

2. Bykov E.V., Egorov M.V., Smirnova L.V. Otsenka funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoi sistemy i ee regul'yatornykh mekhanizmov u shkol'nikov i studentov v protsesse obucheniya [Evaluation of the functional state of the cardiovascular system and its regulatory mechanisms in pupils and students in the learning process]. Chelovek. Sport. Meditsina [Man. Sport. Medicine]. 2004. T. 4. №3. pp.60.

3. Vavilov V.V. Napravlennost' zanyatii atleticheskoi gimnastikoi muzh-chin zrelogo vozrasta na podgotovku k sdache normativov kompleksa GTO: avtoref. dis. kand. ped. Nauk [The employment by athletic gymnastics men of mature age to prepare for the delivery of standards set by the TRP. Ph. D. (Pedagogy). Thesis]. Ul'yanovskii gosudarstvennyi ped. universitet. Naberezhnye Chelny, 2015. 23 s.

4. Vanyukova T.V., Yantser O.V. Znachenie turistsko-kraevedcheskoi deyatel'nosti dlya dukhovno-nravstvennogo i patrioticheskogo vospitaniya detei i molodezhi pri podgotovke k sdache norm Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [The value of tourist and regional studies for the spiritual, moral and patriotic education of children and youth in preparation for the delivery of standards-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"]. Aktual'nye problemy i podkhody k vnedreniyu Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone»: Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Actual problems and approaches to the implementation of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense": Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference]. Ural'skii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet. Ekaterinburg, 2014. pp.35-37.

5. Zuev V.N., Smirnov P.G. Evolyutsionnoe razvitie normativno-pravovoi bazy fizichesko-

kul'tury i sporta v period 1918-1931 gg. v kontekste proektirovaniya kompleksa GTO [Evolutionary development of the legal framework of physical culture and sports in the period 1918-1931 gg. in the context of designing GTO complex]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2015. –№ 12. pp.52-55.

6. Isaev A.P., Bykov E.V., Khodas V.V. *Osnovy zdravostroeniya uchashchikhsya* [Osnovy zdravostroeniya students]. Chelyabinsk: Yuzhno-Ural'skii gosudarstvennyi universitet, 2002. 120 s.

7. Kadakin V.V., Shigaev A.V. *Opyt Mordovskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta im. M.E. Evseveva v realizatsii Vserossiiskogofizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO* [Experience Mordovia State Pedagogical Institute. ME Evseveva in implementing Vserossiiskogofizkul'turno sports complex GTO]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2015. № 8. pp.10-12.

8. Kovalenko A.N., Bykov E.V. *Tseli i zadachi programmy «Monitoring sostoyaniya zdorov'ya studentov universiteta fizicheskoi kul'tury»* [Tseli and objectives of the program "Monitoring the health of students of the University of Physical Culture"]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Chelyabinsk State Pedagogical University]. 2016. №9. pp.66-71.

9. Lyubimova Yu.V. *Motivatsiya i tsennostnye orientatsii v pedagogicheskom obshchenii na zanyatiyakh po fizicheskoi kul'ture* [Motivation and value orientation in pedagogicheskom communication in the classroom for physical education]. Saint-Petersburg: SPbGAFK, 2004. 22 s.

10. *Polozhenie o Vserossiiskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Go-tov k trudu i oborone»* [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa: URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf>. Data: 14.11.2015 [The position of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"].

11. Rossiiskaya gazeta – Federal'nyi vypusk № 6340 [Elektronnyi re-surs]: Ukaz Prezidenta Rossiiskoi Federatsii ot 24 marta 2014g. № 172 «O Vserossiiskom fizkul'turno-sportivnom

komplekse «Gotov k trudu i oborone (GTO)»: [vyp. ot 24.03.2014]. Rezhim dostupa: <http://www.rg.ru> [Rossiyskaya Gazeta – Federal Issue number 6340 [electronic resource]: Presidential Decree of 24 March 2014. № 172 "On the All-Russian sports complex" Ready for Labor and Defense (TRP) "[vol. from 03.24.2014]. Access: <http://www.rg.ru>].

12. Spirin V.K., Chupekhina O.A. *Napravlyayushchee nachalo kontrol'no-testiruyushchei funktsii kompleksa GTO v realizatsii zdoroveformiruyushchego podkhoda v obrazovanii* [It aims to develop a test and control functions in the implementation of complex GTO zdoroveformiruyushchego approach in education]. *Razvitie fizicheskoi kul'tury i sporta v kontekste samorealizatsii cheloveka v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh. Materialy VIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Development of physical culture and sport in the context of personal fulfillment in contemporary socio-economic conditions. Proceedings of VIII All-Russian scientific-practical conference (November 11-12, 2015 Lipetsk region)] (11-12 noyabrya 2015, Lipetskaya oblast'). Lipetsk: GOBU IATsR FKIS LO. Moscow: Publ. Pero, 2015. pp.59-62. [Elektronnoe izdanie].

13. Spirin V.K. *Napravlyayushchee nachalo kontrol'no-testiruyushchei funktsii kompleksa GTO v organizatsii professional'noi deyatel'nosti uchitelya fizicheskoi kul'tury* [It aims to develop a test and control functions in the TRP complex organization of professional work of the teacher of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 2015. № 6. pp.36-38.

14. Uskov G.V., Bykov E.V., Chipyshev A.V., Belov V.V. *Programmy trenirovochnykh rezhimov dlya studentov s razlichnym urovnem funktsional'nogo sostoyaniya* [Programmy training modes for students with different levels of functional state]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2003. №6. pp.17–19.

15. Rodionova E.G. *Formy vnedreniya Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO v sistemu obrazovaniya Lipetskoi oblasti* [The forms of implementation of the All-Russian sports complex GTO in the educa-

tional system of the Lipetsk region]. *Razvitie fizicheskoi kul'tury i sporta v kontekste samorealizatsii cheloveka v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh. Materialy VIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (11-12 noyabrya 2015, Lipetskaya oblast')* [Development of physical culture and

sport in the context of personal fulfillment in contemporary socio-economic conditions. Proceedings of VIII All-Russian scientific-practical conference (November 11-12, 2015 Lipetsk region)]. Lipetsk: GOBU IATsR FKis LO. Moscow: Publ. Pero, 2015. pp.59-62. [Elektronnoe izdanie].