

**ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

*DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.02)*

---

УДК 796.03

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»**

**Труевцева Елена Анатольевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия.

E-mail: [boyarkinae87@mail.ru](mailto:boyarkinae87@mail.ru)

**Стурова Елена Валерьевна**

Доцент кафедры Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, Россия

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

e-mail: [e.sturova@m.tgmu.ru](mailto:e.sturova@m.tgmu.ru)

**Климов Михаил Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия. E-mail: [michaiklimov@yandex.ru](mailto:michaiklimov@yandex.ru)

**Золотухина Инна Анатольевна**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул,

[zolotuxina\\_1979@inbox.ru](mailto:zolotuxina_1979@inbox.ru), <https://orcid.org/0000-0003-3605-5073>, SPIN-код 1562-5703.

**Семенякина Елена Михайловна**

старший, преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия. E-mail: [semenyakina87@mail.ru](mailto:semenyakina87@mail.ru)

**Бугунов Максим Дмитриевич**

старший, преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия. E-mail: [ronov.ole@yandex.ru](mailto:ronov.ole@yandex.ru)

## **METHODOLOGY FOR PREPARING STUDENTS TO MEET THE STANDARDS OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "GTO"**

**Elena Anatolyevna Truevtseva**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State University, Barnaul, Russia. Email: [boyarkinae87@mail.ru](mailto:boyarkinae87@mail.ru)

**Elena Valeryevna Sturova**

Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Tver State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation,

Vladivostok, Russia ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Email: [e.sturova@m.tgmu.ru](mailto:e.sturova@m.tgmu.ru)

**ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

**DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.02)**

---

**Mikhail Yuryevich Klimov**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, Altai State University, Barnaul, Russia. Email: [michailklimov@yandex.ru](mailto:michailklimov@yandex.ru)

**Inna Anatolyevna Zolotukhina**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Physical Education Department, Altai State Pedagogical University, Barnaul, [zolotuxina\\_1979@inbox.ru](mailto:zolotuxina_1979@inbox.ru), <https://orcid.org/0000-0003-3605-5073>, SPIN code 1562-5703.

**Elena Mikhailovna Semenyakina**

Senior, Lecturer, Physical Education Department, Altai State University, Barnaul, Russia. Email: [semenyakina87@mail.ru](mailto:semenyakina87@mail.ru)

**Maksim Dmirievich Bugunov**

Senior, Lecturer, Physical Education Department, Altai State University, Barnaul, Russia. Email: [ronov.ole@yandex.ru](mailto:ronov.ole@yandex.ru)

Следует цитировать / Citation:

Труевцева Е.А., Стурова Е.В., Климов М.Ю., Золотухина И.А., Семенякина Е.М., Бугунов М.Д. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»//Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2026. 1 (41). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.02)

Trueytseva E.A., Sturova E.V., Klimov M.Y., Zolotukhina I.A., Semenyakina E.M., Bugunov M.D. (2026). Methodology for preparing students to meet the standards of the physical culture and sports complex "GTO". Health, physical culture and sports, 1 (41). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.02)

Поступило в редакцию / Submitted 02.02.2026

Принято к публикации / Accepted 01.03.2026

**Аннотация.** Деятельность, направленная на подготовку студентов к нормативам ВФСК «ГТО», закладывает фундамент для их дальнейшего физического и морального развития, способствует укреплению здоровья и формированию активной жизненной позиции молодежи. В ходе проведенного эксперимента была осуществлена углублённая проверка эффективности методики подготовки студентов к Всероссийскому физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методика включала в себя комплексные занятия, направленные на развитие физических качеств, формирование у студентов положительного отношения к занятиям физической культурой, а также внедрение игровых элементов, способствующих повышению мотивации. Результаты эксперимента подтвердили высокую степень эффективности разработанных методик: наблюдалось значительное увеличение физической подготовки студентов, улучшение их координации, выносливости и силы, прошедшие программу, продемонстрировали более высокие результаты в тестах по ГТО по сравнению с контролем.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, ГТО, спорт.

**Abstract.** Activities aimed at preparing students for the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) standards lay the foundation for their subsequent physical and mental development, promote health, and foster a proactive approach to life. The experiment conducted an in-depth test of the effectiveness of a method for preparing students for the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). The method included comprehensive classes aimed at developing physical fitness, fostering a positive attitude toward physical education, and introducing game elements to enhance motivation. The results of the experiment confirmed the high effectiveness of the developed methods: a significant increase in students' physical fitness, coordination, endurance, and strength was observed. Students who completed the program demonstrated higher scores on the GTO tests compared to the control group.

**Keywords:** Physical education, physical fitness, GTO, sports.

**Введение.** Современные методы физического воспитания подтверждают, что возможно создать спортивные секции в зависимости от ресурсов университета и интересов обучающихся. Важной частью внеаудиторной деятельности является организация спортивно-массовых мероприятий, таких как праздники, соревнования и акции по здоровому образу жизни (Metalnikov, 2024; Romanova, 2025).

Участие в спортивных соревнованиях помогает студентам закрепить учебные навыки и развить свои личностные качества студентов. Борьба за победу и ответственность за результаты способствуют развитию моральной силы и физической выносливости.

Фокусировка на предстоящих соревнованиях способствует увеличению заинтересованности в учебном процессе. Особенно положительное влияние на результативность учащихся оказывает ожидание предстоящих командных соревнований по учебному материалу (Белкина, 2014; Butakova 2019).

Необходимо помнить о значимости прогрессивного, гуманистического и индивидуально ориентированного подхода к физическому воспитанию. Проблемы в этой области должны быть включены в Государственную программу по воспитанию молодежи и требуют корректировки и поиска эффективных путей их решения. Этот процесс должен быть непрерывным и привести к конкретным мерам, способствующим улучшению качества жизни студентов (Грязных, 2009; Ваганова, 2014; Krivobokova, 2020).

Основные компоненты методической работы по подготовке студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК "ГТО") включают в себя следующие аспекты (Kolokoltsev, 2021):

1. Планирование и организация занятий:

- составление учебных планов и расписания тренировок, учитывающего возрастные особенности и физическую подготовленность учащихся;
- использование разнообразных форм работы (уроки, кружки, спортивные мероприятия).

2. Разработка программ обучения:

- создание программ, ориентированных на возрастные группы и уровни физической подготовленности;
- включение разных видов физической активности, необходимых для выполнения нормативов комплекса.

3. Методические материалы:

- подготовка и распространение методических рекомендаций, пособий и инструкций для учителей физической культуры и тренеров;

- использование современных технологий и мультимедиа для повышения эффективности обучения.

4. Оценка физической готовности:

- проведение регулярной оценка уровня физической подготовки учащихся с использованием тестов и нормативов ГТО;

- введение системы мониторинга достижения итоговых результатов.

5. Стимулирование интереса к физической культуре:

- организация соревнований, праздников и акций, направленных на популяризацию здоровья и физической активности;

- введение системы поощрений для активных участников и тех, кто достиг успехов в выполнении нормативов.

Важно обратить внимание на разнообразие деятельности, предлагая детям различные виды спорта и активности, что позволяет сохранить интерес и мотивировать их к занятиям физической культурой. Это может включать эстафеты, тренировки на стадионах, а также выезды на природу для проведения спортивных мероприятий.

Для подготовки детей к сдаче норм ГТО можно проводить разнообразные упражнения, которые помогут развить силу, выносливость, гибкость и координацию. Например, на уроках физкультуры или дома можно использовать несколько простых упражнений (Матюшкин, 2012; Карчага, 2018; Mischenko, 2021; Пронин, 2023).

1. Упражнения для развития силы:

- отжимания от стены. Упражнение можно выполнять стоя: руки упираются в стену на уровне груди, ноги находятся на расстоянии шага от стены. Дети должны сгибать руки в локтях и возвращаться в исходное положение;

- приседания. Дети выполняют приседания с прямой спиной. Можно провести соревнование - кто сделает больше приседаний за 1 минуту;

- подъем на носки. Упражнение помогает развить мышцы голени. Дети поочередно поднимаются на носки и опускаются, можно усложнить, добавив удержание равновесия на одной ноге.

2. Упражнения для развития выносливости:

- бег на короткие дистанции. Дайте возможность детям побегать на 30-50 метров, постепенно увеличивая дистанцию до 100 метров. Можно организовать эстафеты;

- "змейка". Постройте из конусов или других предметов "змейку". Дети должны пробежать между ними, что помогает развивать быстроту и координацию.

3. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты. Дети выполняют наклоны вперед и в стороны, а также вращательные движения туловищем, что помогает увеличить гибкость;

- "бабочка". Сидя на полу, дети ставят ноги вместе и разводят колени в стороны. Это упражнение укрепляет мышцы бедер и развивает гибкость.

4. Упражнения для развития координации:

- скакалка. Прыжки на скакалке помогают развивать координацию движений. Можно организовать конкурсы на количество прыжков за определенное время;

- игры с мячом. Разнообразные игры с мячом (перепасовка, броски) помогают улучшить координацию руки и глаза.

Важно, чтобы занятия проходили в игровом и позитивном ключе, чтобы дети не только развивали свои физические качества, но и получали удовольствие от процесса. Также стоит учитывать уровень физической подготовки каждого студента и подбирать нагрузки

соответственно. Регулярные тренировки и занятия помогут младшим школьникам успешно подготовиться к сдаче норм ГТО (Ворожейкин, 2017; Gubareva, 2024; Guryanov, 2024).

Подготовка младших школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО» требует комплексного подхода, который включает развитие физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость, быстрота и гибкость, а также формирование у детей навыков правильного выполнения упражнений. Ниже представлена разработанная нами программа тренировки для подготовки к нормам ГТО, рассчитанная на 4 недели (Krivobokova, 2020).

#### **Программа тренировки (4 недели)**

*Общие рекомендации:*

Частота тренировок: 3 раза в неделю (по желанию можно добавить дни активного отдыха).

Продолжительность тренировки: 45-60 минут.

Перед каждой тренировкой обязательная разминка, после - заминка.

*Неделя 1: Введение в физическую подготовку*

День 1: Общая физическая подготовка

Разминка (10 мин): бег на месте, динамическая растяжка.

Основные упражнения:

Приседания: 3 подхода по 10-15 повторений.

Отжимания от пола (по возможности): 3 подхода по 5-10 повторений.

Планка: 3 подхода по 20-30 секунд.

Завершение: общая заминка и растяжка.

День 2: Развитие скоростно-силовой выносливости

Разминка (10 мин).

Бег на короткие дистанции (30-50 м): 5-6 повторений с перерывом на отдых между ними (1-2 мин).

Эстафета с препятствиями: подготовьте небольшие препятствия для преодоления.

Завершение: заминка.

День 3: Игровая активность

Разминка (10 мин).

Игры на свежем воздухе (футбол, волейбол, баскетбол и др. — 30-40 мин).

Завершение: растяжка в конце тренировки.

*Неделя 2: Специальная подготовка*

День 1: Силовые тренировки

Разминка (10 мин).

Укрепление мышц:

Приседания с прыжком: 3 подхода по 8-10 повторений.

Подтягивания (с помощью или с резинками): 3 подхода по 3-5 повторений.

Упражнение «супермонитор»: 3 подхода по 10-12 повторений.

Заминка.

День 2: Ловкость и координация

Разминка (10 мин).

Упражнения на координацию:

«Скакалка»: 5-10 мин.

Лестницы и конусы для улучшения ловкости.

Завершение: заминка.

День 3: Игровая тренировка

Разминка (10 мин).

Мини-турнир по выбранному виду спорта.

Завершение: заминка.

*Неделя 3: Подготовка к нормативам*

День 1: Комплексная подготовка

Разминка (10 мин).

Нормативы ГТО (в соответствии с возрастом):

Бег на 30 м и 1 км.

Силовые упражнения.

Заминка.

День 2: Тактика и стратегия

Разминка (10 мин).

Игры на тактическую подготовку (например, футбольные двусторонние игры).

Заминка.

День 3: Итоговый тест

Разминка (10 мин).

Проведение полных тестов ВФСК «ГТО».

Оценка результатов и анализ (что удалось, что можно улучшить).

*Неделя 4: Закрепление и подготовка к экзаменам*

День 1: Повторение нормативов

Разминка (10 мин).

Повторение всех нормативов ГТО.

Заминка.

День 2: Игра и отдых

Разминка (10 мин).

Легкие игровые тренировки, акцент на веселье и общение.

Заминка.

День 3: Проверка готовности

Разминка (10 мин).

Краткое повторение всех норм: бег, силовые и координационные упражнения.

Завершение: заминка и подготовка к выступлению.

Важно помнить, что в подготовке студентов главное — это безопасность и удовольствие от тренировок. Подход должен быть индивидуальным, учитывая уровень физической подготовки студентов.

Организация и методика проведения эксперимента. Организация и методика проведения эксперимента по подготовке младших школьников к Всероссийскому физкультурному комплексу "Готов к труду и обороне" включает в себя несколько этапов.

1. Определение целей и задач эксперимента.

Цель: оценка уровня физической подготовки младших школьников и разработка методик, способствующих успешной сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

1. Изучение уровня физической подготовки студентов.

2. Разработка и внедрение тренировочных программ.

3. Оценка эффективности внедренных методик.

2. Подбор участников

Сформировать группы для эксперимента – нами были сформированы две группы по 25 человек в каждой. Одна группа занималась по разработанной нами методике, вторая продолжала заниматься по школьной программе.

### 3. Методическое обеспечение.

Определить набор нормативов ГТО для студентов и изучить методические рекомендации по их выполнению.

Разработать уроки и тренировки, включающие в себя. Основные физические упражнения (бег, прыжки, упражнения на силу и гибкость), игровые элементы.

### 4. Планирование экспериментального этапа

Установить временные рамки для проведения эксперимента (1 месяца).

### 5. Проведение эксперимента.

Провести входное тестирование для определения уровня физической подготовки детей

Реализовать тренировочные программы на основе анализа входных данных.

### 6. Оценка результатов.

Сравнить данные входного тестирования с результатами контрольных тестов.

Определить, эффективные методики на улучшение физической подготовки.

### 7. Анализ и коррекция

Провести анализ полученных результатов и выявите успешные практики.

### 8. Документация и отчет.

Подготовить отчет о проведенном эксперименте, включая анализ данных и выводы.

### 9. Заключительный этап. Разработать рекомендации на основе эксперимента.

Были определены показатели физической подготовки студентов до эксперимента.

Таблица 1

**Физическая подготовка студентов в начале эксперимента**

Контрольные упражнения	Мальчики и девочки	Значения	Исходные данные контрольной группы	Исходные данные экспериментальной группы
Челночный бег 3x10м, сек	м	min	9,3	9,4
		max	11,3	11,2
	д	min	9,4	9,5
		max	11,7	11,6
Подтягивание из виса лежа, на н.п., раз	м	min	3	3
		max	16	18
	д	min	2	2
		max	12	16
Прыжок в длину с места, см	м	min	89	90
		max	162	165
	д	min	77	89
		max	152	155
Бег на 1000 м, м	м	min	100	100
		max	1000	1000
	д	min	100	100
		max	1000	1000
Бег на 30м, сек	м	min	8,1	8,3
		max	5,7	5,6
	д	min	8,1	8,8
		max	6,3	6,1

Из данных таблицы мы можем сделать вывод, что результаты контрольной и экспериментальной групп кардинально не отличаются.

Далее мы начали занятия студентов из экспериментальной группы по разработанной нами программе тренировок, в течение месяца. По окончании занятий нами были сделаны замеры физических показателей обеих групп снова.

Таблица 2

**Физическая подготовка студентов в конце эксперимент**

Контрольные упражнения	Мальчики и девочки	Значения	Итоговые данные контрольной группы	Итоговые данные экспериментальной группы
Челночный бег 3x10м, сек	м	min	9,2	8,6
		max	11,3	10,0
	д	min	9,3	8,7
		max	11,7	10,5
Подтягивание из виса лежа, на н.п., раз	м	min	3	5
		max	17	20
	д	min	2	4
		max	13	18
Прыжок в длину с места, см	м	min	90	102
		max	164	174
	д	min	78	92
		max	154	164
Бег на 1000 м, м	м	min	100	300
		max	1000	1000
	д	min	100	300
		max	1000	1000
Бег на 30м, сек	м	min	8,0	6,7
		max	5,8	5,0
	д	min	8,0	7,8
		max	6,4	5,8

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физические показатели контрольной группы изменились незначительно в то время, как показатели экспериментальной группы показали хорошую положительную динамику. Для наглядности представления результатов на рисунке 1 приведена диаграмма с начальными и итоговыми показателями экспериментальной группы. Были взяты минимальные показатели из таблицы, представленных выше.

Выводы по итогам эксперимента по подготовке студентов к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «ГТО» могут быть следующими:

Увеличение физической активности: Исследование продемонстрировало, что реализация программ подготовки к ВФСК «ГТО» существенно способствует росту уровня физической активности среди студентов. Дети проявили больший интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Повышение физической подготовленности: студенты, прошедшие курс подготовки, показывали улучшенные результаты в различных физических испытаниях (например, в беге, прыжках и подтягиваниях), что указывает на общее улучшение их физической формы.

Формирование командного духа: Совместные занятия способствовали развитию духа сотрудничества и взаимоподдержки среди детей, что положительно сказалось на их социальных навыках и способности работать в команде.

Повышение мотивации к занятиям спортом: Программа подготовки к ГТО пробудила у детей интерес к спорту, они стали активнее участвовать в физкультурных мероприятиях и стремиться к достижению новых результатов.

Индивидуальный подход: Важным аспектом успешной подготовки стало использование индивидуальных подходов в обучении, что позволяло учитывать разный уровень подготовленности учащихся и обеспечивало им необходимую поддержку и мотивацию.

Необходимость дальнейшей работы: Результаты эксперимента показали, что подготовка к ВФСК «ГТО» должна продолжаться и развиваться. Для достижения лучших результатов необходимо интегрировать этот опыт в учебные планы и использовать более разнообразные методики и подходы.

Влияние на здоровье: Регулярные занятия физической культурой и спортом в рамках подготовки к ГТО способствовали улучшению общего состояния здоровья студентов, что подтвердилось уменьшением числа простудных заболеваний и повышением общего тонуса.

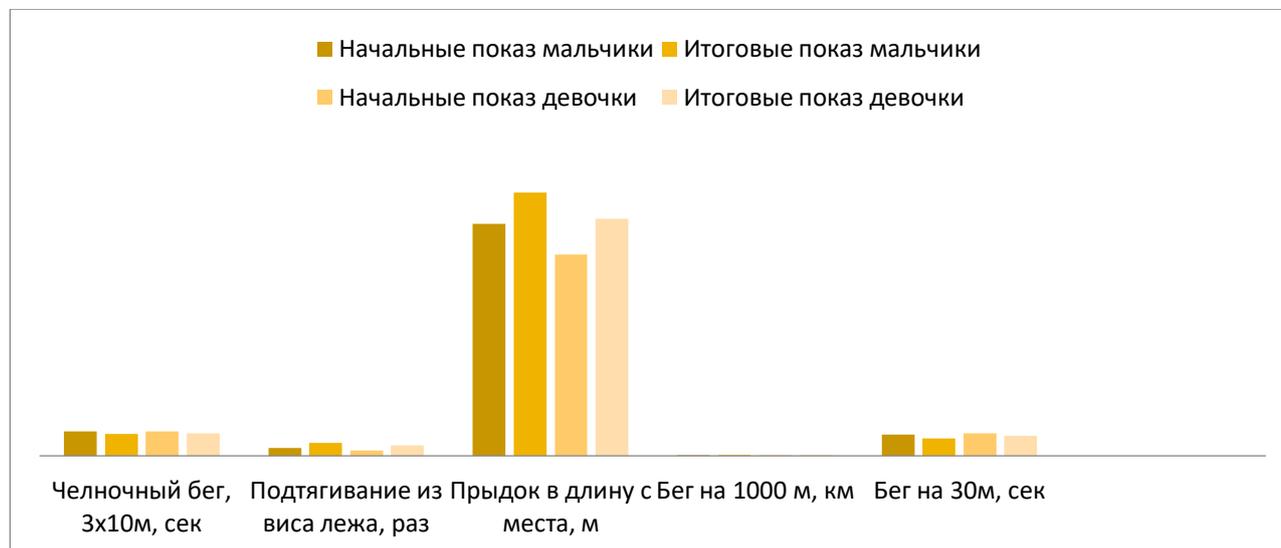


Рис. 1 – сравнение данных экспериментальной группы

В целом, эксперимент подтвердил эффективность подготовки младших школьников к ВФСК «ГТО» и его положительное влияние на их физическую активность, здоровье и социальное развитие. Рекомендуется продолжать работу в этом направлении и интегрировать успешные практики в образовательный процесс. Должны быть обеспечены необходимой спортивной инфраструктурой: спортзалы, спортивные площадки, оборудование. Организуйте секции и кружки, где студенты смогут регулярно заниматься физической культурой и спортом.

1. Мотивация и участие:

- проводите соревнования и фестивали, посвященные выполнению норм ГТО, включающие различные виды деятельности;
- создайте систему поощрений для студентов, успешно справляющихся с нормативами
- сертификаты, медали, призы.

2. Мониторинг и оценка результатов:

- Регулярно проводите тестирования и отслеживайте динамику успехов учащихся;
- используйте результаты для корректировки методик и программ подготовки;
- формирование навыков: Обучайте студентов основам физической культуры, здорового образа жизни, правильного питания и необходимости регулярной физической активности. Определите оптимальную частоту занятий, чтобы они были регулярными и не перегружали студентов, при этом сохраняя интерес к физической культуре.

Внедрение этих рекомендаций поможет создать положительный климат для подготовки студентов к выполнению норм ГТО, обеспечив гармоничное развитие их физической активности и здоровья.

В заключение можно отметить, что важность физической культуры в формировании здоровья и активности студентов не вызывает сомнений, и именно на данной стадии их развития закладываются основы для будущих достижений.

Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО» требует целенаправленного подхода, включающего как физическую подготовку, так и развитие мотивации к систематическим занятиям спортом. Программа должна быть адаптирована в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями студентов, учитывающими различные аспекты их физического и психоэмоционального развития.

Ключевыми аспектами подготовки являются не только физические упражнения, но и методы формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни. Роль педагогов в этом процессе неопределима: они должны создавать атмосферу поддержки и заинтересованности, способствовать развитию у студентов уверенности в своих силах. В итоге, успешная подготовка студентов к ВФСК «ГТО» не только укрепляет их здоровье, но и формирует полезные привычки, которые они будут сохранять на протяжении всей жизни.

В соответствии с современными требованиями к физическому воспитанию, методика подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» представляет собой комплексный и многогранный процесс. Он включает в себя не только физическую подготовку, но и развитие мотивации, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Важным аспектом является создание комфортной и безопасной образовательной среды, где студенты могут раскрыть свои спортивные способности.

Основная цель данной методики – подготовить студентов не только к выполнению физических стандартов, но и привить им уважение к собственному телесному развитию. Для достижения этой цели на занятиях используются игровые методы, которые делают процесс обучения увлекательным и эмоционально насыщенным. Также акцентируется внимание на индивидуальном подходе к каждому ученику с учетом его физических возможностей и предпочтений.

Деятельность, направленная на подготовку студентов к нормативам ВФСК «ГТО», закладывает фундамент для их дальнейшего физического и морального развития, способствует укреплению здоровья и формированию активной жизненной позиции.

В ходе проведенного эксперимента была осуществлена углублённая проверка эффективности методики подготовки студентов к Всероссийскому физкультурному

комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методика включала в себя комплексные занятия, направленные на развитие физических качеств, формирование у студентов положительного отношения к занятиям физической культурой, а также внедрение игровых элементов, способствующих повышению мотивации.

Результаты эксперимента подтвердили высокую степень эффективности разработанных методик: наблюдалось значительное увеличение физической подготовки студентов, улучшение их координации, выносливости и силы, прошедшие программу, продемонстрировали более высокие результаты в тестах по ГТО по сравнению с контролем.

Кроме того, методика способствовала формированию устойчивой мотивации к физической активности. Дети более охотно принимали участие в спортивных мероприятиях, что подтверждает важность внедрения подобного подхода в образовательный процесс.

**Выводы.** Таким образом, данное исследование выявило не только положительное влияние профессионально разработанной методики на физическую подготовленность студентов, но и её важность для формирования их мировоззрения, способствующего здоровому образу жизни.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Белкина Е. В. Проблемы нового комплекса ГТО / Е. В. Белкина, Г. А. Белкин, С. А. Быков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. - 2014. - №7. - 10 с.

Ваганова И. Ю. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ И. Ю. Ваганова, А. Е. Терентьев // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – 30 - 35 с.

Ванюшкин В. А. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках внедрения Всероссийского физкультурно- 93 спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. А. Ванюшкин, И. В. Тарасевич // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – 37 - 40 с.

Ворожейкин, А. В. Диагностика уровня квалификации инструкторов по рукопашному бою силовых структур / А. В. Ворожейкин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Иркутск, 15–16 июня 2017 года. Том I. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. – С. 52-58.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

Грязных А.В. Биохимический гомеостаз у спортсменов в условиях восстановления после мышечного напряжения. Вестник международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности. Т. 14, №2, 2009. С. 39-45. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29309453>

Грязных А.В. Восстановление секреции пищеварительных желез после мышечной нагрузки (монография). Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2010. – 188 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19558963>

Грязных А.В., Ненашева А.В., Аминов А.С. Питание и спорт (монография). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 99 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26847113>

Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков // Российская академия образования. М.: Просвещение, 2009.

Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.

Изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, А. В. Ворожейкин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 314-318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318.

Карчага, Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность / Е. С. Карчага. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2018. - № 10 (196). - С. 154-157.

Матюшкин, А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной деятельности / А.М. Матюшкин. – М., 2012. – 148 с.

Михайлова, Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н.В. Михайлова: физическая культура в школе. – 2015. – 130 с.

Оринчук В.А., Фомичева Е.Н., Оринчук А.Н. Модель организационно-содержательного обеспечения школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях реализации комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2017. № 5. С. 57-63.

Фомичев А.В., Фомичева Е.Н. Модель обеспечения развития деятельности самообразования педагога физической культуры в процессе повышения квалификации // В мире научных открытий. 2015. № 11.4(71). С.1625-1634.

Шмелев, В. Н. Внедрение комплекса ГТО в деятельность общеобразовательных организаций / В. Н. Шмелев: практика административной работы в школе. – 2016. – 85 с.

Butakova M., Gryaznikh A., Kiseleva M. Vegetative support of functional reserves in the post-stress recovery period / Proceedings of the 4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). Advances in Health Sciences Research. – 2019. - vol. 17. – P. 31-33. <https://doi.org/10.2991/icistis-19.2019.9>

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

Effectiveness of physical rehabilitation methods after knee arthroscopy for sports injuries / A. Metalnikov, A. Eshiev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1892-1900. – DOI 10.7752/jpes.2024.11285.

Engaging in sports as a method to enhance the stress resilience of a student's body / N. Gubareva, E. Romanova, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 360-367. – DOI 10.7752/jpes.2024.02043.

Gryaznykh A, Butakova M, Grebenyuk L, Kiseleva M, Nasyrov T, Kolokoltsev M, Vorozheikin A, Romanova E, Bayankin O., Kowalski W., Tyupa P. Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes // Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2021. - V. 21 (3). - Art 181. - pp. 1421 – 1428. DOI:10.7752/jpes.2021.03181 <http://www.efsupit.ro>  
<https://efsupit.ro/images/stories/mai2021/Art%20181.pdf>

Kolokoltsev, M., Ambartsumyan, R., Gryaznykh, A., Kraynik, V., Makeeva, V., Nonoyan, K., Romanova, E., Savchenkov, A., Mischenko, N., Vrachinskaya, T. (2021). Physical activity amount influence over suboptimal health status. Journal of Physical Education and Sport (JPES), V. 21 (1), 381 - 387. DOI:10.7752/jpes.2021.01037 <http://www.efsupit.ro>  
<https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2037.pdf>

Krivobokova V., Kiseleva M., Gryaznykh A. Analysis of the emotional strain influence on the indicators of the heart rhythm variability in students // First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020). BIO Web of Conferences. Volume 26, 2020. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600004>

Personalization of physical education based on the study of body composition and body vegetative support in female students / M. Guryanov, I. Bocharin, E. Kalyuzhny [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 353-359. – DOI 10.7752/jpes.2024.02042.

Savchenkov A., Mischenko N., Vrachinskaya T. DOI:10.7752/jpes.2021.01037 <http://www.efsupit.ro> <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2037.pdf>

"Help" methodology for improving coordination training effectiveness in acrobatics sports / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3504-3510. – DOI 10.7752/jpes.2021.06474.

## REFERENCES

Belkina, E. V. Problems of the New Ready for Labour and Defence Complex / E. V. Belkina, G. A. Belkin, S. A. Bykov // Psychology and Pedagogy: Modern Methods and Innovations, Practical Experience. - 2014. - No. 7. - 10 p.

Butakova M., Gryaznikh A., Kiseleva M. Vegetative support of functional reserves in the post-stress recovery period / Proceedings of the 4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). Advances in Health Sciences Research. – 2019. - vol. 17. – P. 31-33. <https://doi.org/10.2991/icistis-19.2019.9>

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

Danilyuk, A. Ya. The Concept of Spiritual and Moral Development and Education of the Personality of a Citizen of Russia / A. Ya. Danilyuk, A. M. Kondakov, V. A. Tishkov // Russian Academy of Education. Moscow: Prosveshchenie, 2009.

Effectiveness of physical rehabilitation methods after knee arthroscopy for sports injuries / A. Metalnikov, A. Eshiev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1892-1900. – DOI 10.7752/jpes.2024.11285.

Engaging in sports as a method to enhance the stress resilience of a student's body / N. Gubareva, E. Romanova, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 360-367. – DOI 10.7752/jpes.2024.02043.

Fomichev A.V., Fomicheva E.N. Model of Ensuring the Development of Physical Education Teacher's Self-Education Activities in the Process of Advanced Training // In the World of Scientific Discoveries. 2015. No. 11.4(71). Pp. 1625-1634.

Gryaznykh, A.V. Biochemical Homeostasis in Athletes During Recovery After Muscle Strain. Bulletin of the International Academy of Ecology and Life Safety Sciences. Vol. 14, No. 2, 2009. Pp. 39-45. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29309453>

Gryaznykh A, Butakova M, Grebenyuk L, Kiseleva M, Nasyrov T, Kolokoltsev M, Vorozheikin A, Romanova E, Bayankin O., Kowalski W., Tyupa P. Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes // Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2021. - V. 21 (3). - Art 181. - pp. 1421 – 1428. DOI:10.7752/jpes.2021.03181 <http://www.efsupit.ro/>  
<https://efsupit.ro/images/stories/mai2021/Art%20181.pdf>

Gryaznykh A.V., Nenasheva A.V., Aminov A.S. Nutrition and Sports (monograph). Chelyabinsk: SUSU Publishing Center, 2015. – 99 p. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26847113>

Gryaznykh A.V. Restoration of Digestive Gland Secretion after Muscle Exercise (Monograph). Kurgan: Kurgan State University Press, 2010. – 188 p. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19558963>

"Help" methodology for improving coordination training effectiveness in acrobatics sports / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3504-3510. – DOI 10.7752/jpes.2021.06474.

Ivanov, O.N. GTO: Past and Present / O.N. Ivanov // Bulletin of Yugra State University. 2016. No. 1 (40). Pp. 174-176.

Karchaga, E. S. The development of the TRP complex. History and modernity / E. S. Karchaga. - Text: direct // Young scientist. - 2018. - № 10 (196). - Pp. 154-157.

Kolokoltsev, M., Ambartsumyan, R., Gryaznykh, A., Kraynik, V., Makeeva, V., Nonoyan, K., Romanova, E., Savchenkov, A., Mischenko, N., Vrachinskaya, T. (2021). Physical activity amount influence over suboptimal health status. Journal of Physical Education and Sport (JPES), V. 21 (1), 381 - 387. DOI:10.7752/jpes.2021.01037 <http://www.efsupit.ro/> <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2037.pdf>

Krivobokova V., Kiseleva M., Gryaznykh A. Analysis of the emotional strain influence on the indicators of the heart rhythm variability in students // First International Scientific-Practical Conference "Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports" (PES 2020). BIO Web of Conferences. Volume 26, 2020. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600004>

Matyushkin, A.M. Psychological structure, dynamics and development of cognitive activity /A.M. Matyushkin, Moscow, 2012– 148 p.

Mikhailova, N.V. How to form an interest in physical culture / N.V. Mikhailova: physical culture at school. – 2015. – 130 p.

Orinchuk V.A., Fomicheva E.N., Orinchuk A.N. Model of organizational and substantive support of the school sports club in the conditions of implementation of the GTO complex // Physical culture at school. 2017. No. 5. Pp. 57-63.

Personalization of physical education based on the study of body composition and body vegetative support in female students / M. Guryanov, I. Bocharin, E. Kalyuzhny [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 353-359. – DOI 10.7752/jpes.2024.02042.

Savchenkov A., Mischenko N., Vrachinskaya T. DOI:10.7752/jpes.2021.01037 <http://www.efsupit.ro/> <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2037.pdf>

Shmelev, V. N. Implementation of the Ready for Military Service and Military Training Complex in the Activities of General Education Organizations / V. N. Shmelev: Practice of Administrative Work at School. – 2016. – 85 p.

The State Program of the Russian Federation "Development of Education" for 2013-2020, approved by Order No. 2148 of the Government of the Russian Federation dated November 22, 2012.

Study of Factors Affecting the Effectiveness of Training in Strength Sports / E. A. Pronin, A. S. Fadeev, A. V. Vorozheikin [et al.] // Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2023. – No. 6(220). – Pp. 314-318. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p314-318.

Vaganova I. Yu. The Problem of Changing Federal State Educational Standards in the Light of the Introduction of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense"

**ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

*DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.02)*

---

(RLD)/ I. Yu. Vaganova, A. E. Terentyev // Actual Problems and Approaches to the Introduction of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense": Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference: Ural State Pedagogical University. Ural State Pedagogical University. Yekaterinburg. - 2014. - 30-35 p.

Vanyushkin, V. A. Professional Activity of a Physical Education Teacher in the Framework of the Implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (RLD) / V. A. Vanyushkin, I. V. Tarasevich // Actual Problems and Approaches to the Implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense": Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference: Ural State Pedagogical University. Ural State Pedagogical University. Yekaterinburg, 2014. - 37-40 p.

Vorozheikin, A. V. Diagnostics of the Qualification Level of Hand-to-Hand Combat Instructors in Law Enforcement Agencies / A. V. Vorozheikin // Improving the Professional and Physical Training of Cadets, Students of Educational Organizations, and Employees of Law Enforcement Agencies: Collection of Materials from the XIX International Scientific and Practical Conference. In 2 volumes, Irkutsk, June 15–16, 2017. Volume I. – Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2017. – Pp. 52-58.