



# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

## PEDAGOGICS

УДК 796.034.2-057.875

**Т. С. Гильмутдинов<sup>1</sup>, В. А. Уваров<sup>2</sup>, Р. Т. Гильмутдинов<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола

<sup>2</sup>Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, г. Москва

### **РАЗРАБОТКА СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ЧАСТИ – ОСНОВНОЙ ФАКТОР РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕДРЕНИЯ В ВФСК ГТО И РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Основная задача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – выявление истинного уровня физической подготовленности граждан РФ и дальнейшее его повышение через научно обоснованную систему внедрения комплекса ГТО среди различных возрастно-половых групп. Комплекс ГТО предусматривает нормативно-тестирующую и спортивную части, и если тестирующая составляющая достаточно полно разработана, то это нельзя сказать о спортивной части. Анализ комплексов ГТО различных лет показывает, что во всех комплексах ГТО присутствовали многоборья ГТО. Разработка структуры и содержания спортивной составляющей ВФСК ГТО является в настоящее время одной из актуальных проблем. Разработка структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО и его внедрение в широкие слои населения РФ, особенно среди студенческой молодежи, придаст мощный импульс развития массового спорта и спорта высших достижений.

*Ключевые слова:* разработка, внедрение, комплекс ГТО, возрастно-половые группы, физическая подготовленность, тестирующая и спортивная части комплекса ГТО, многоборья ГТО, студенты

**Цель исследования:** разработка структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО.

#### **Гипотеза исследования**

Разработка основных положений структуры и содержания спортивной части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, системы многовариантных программ многоборий для каждой ступени, разработки объективной 100-очковой системы оценок командных и личных результатов послужат действенным средством внедрения комплекса в широкие слои населения студенческой молодежи и обеспечат дальнейшее совершенствование физической подготовленности, отвечающее требованиям государства на современном этапе.

#### **Задачи исследования:**

1. Разработка структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО, формирующих у населения различных возрастных и половых групп потребность в реализации постоянной на протяжении всей жизни физкультурно-спортивной деятельности на основе содержания видов испытаний комплекса.

2. Разработка системы многовариантных программ ВФСК ГТО, обеспечивающих возможность организации выполнения нормативов комплекса ГТО в различных регионах страны с учетом климатических условий и наличия материально-технической базы и форм спортивно-массовых мероприятий.

3. Разработка системы объективной и точной оценки индивидуальных и командных результатов в видах испытаний комплекса ГТО, основанной на современных данных о состоянии физической подготовленности населения различных возрастно-половых групп для каждой возрастной ступени.

#### **Организация исследования:**

1. Анализ государственных документов, определяющих необходимость наличия спортивной части в структуре комплекса ГТО.

2. Анализ наличия спортивной составляющей комплекса ГТО СССР и системах оценки физической подготовленности населения в зарубежных странах.

3. Разработка структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО.

4. На основе данных о физической подготовленности населения, результатов соревнований по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО, с применением методов математической статистики разработка таблиц очков для I–XI ступеней комплекса.

#### **Актуальность исследований**

Актуальность разработки структуры и содержания спортивной части комплекса ГТО заложена в «Концепции всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» [1], которая одобрена совместным заседанием Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн человек, что составляет 22,5 % общей численности населения страны. Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, особенно среди студенческой молодежи, ведущей активный и здоровый образ жизни.

Внедрение комплекса Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК), Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по физической куль-

туре позволит *создать эффективную государственную систему физического воспитания населения и развития спорта высших достижений.*

Цель комплекса, а следовательно, и ее спортивной части, – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости *вести здоровый, спортивный образ жизни.*

Таким образом, результаты анализа концепции и плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО свидетельствуют о том, что ВФСК является системообразующим элементом государственной системы физического воспитания, что предполагает ее модернизацию. Задачи комплекса, а следовательно, и его спортивной части, направлены на увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, при оптимальном сочетании личностно ориентированной оздоровительной и спортивной направленности. В плане поэтапного внедрения комплекса ГТО, утвержденного Распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165, в пункте 38 записано о необходимости утверждения видов многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

Изложенное выше позволяет считать, что спортивная часть должна быть структурным элементом комплекса ГТО. Содержание структурной части призвано обеспечить:

а) формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом;

б) оптимальное сочетание оздоровительной и спортивной направленностей;

в) комплексность оценки физической подготовленности населения. (Под комплексностью оценки мы понимаем сочетание оценки физической подготовленности на основе твердых уровней нормативных требований при выполнении нормативов на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия, а также применение таблиц очков при проведении фестивалей и других соревнований по программам комплекса ГТО);

г) непрерывность участия человека с самого раннего и до преклонного возраста в системе подготовки и выполнения норм комплекса ГТО, в участии в системе соревнований по программам ГТО;

д) возможность учета региональных и национальных особенностей при определении спортивных программ комплекса ГТО;

е) выполнение государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», когда к 2020 г. доля систематически занимающихся физической культурой и спортом должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся 80 %.

#### **Анализ спортивной части в комплексах ГТО различных лет**

Совершенствование структуры и содержания комплекса ГТО проводится в соответствии с задачами, которые на определенный период времени ставит государство перед организациями, работающими в сфере физической культуры и спорта, а также в области физкультурно-спортивного совершенствования различных возрастно-половых групп населения. Формулировка задач во многом обусловлена внутренней и внешней политикой государства. Учитывая, что за 85-летнюю историю комплекса ГТО он претерпевает десятое масштабное совершенствование, нами был принят анализ состояния спортивной части комплекса ГТО.

#### **Реализация системы многоборий в истории комплекса ГТО**

По мнению одного из основных руководителей разработки комплексов ГТО 60–70-х годов. И. Т. Осипова [7], особая ценность многоборий комплекса ГТО в том, что оно содержит разнообразные физические упражнения, отличающиеся овладением жизненно-важными прикладными навыками. Овладение навыками бега, прыжков и метания, умение плавать одинаково важно и необходимо в быту, для трудовой подготовки и в подготовке к службе в вооруженных силах РФ.

Следовательно, становится бесспорной ценность участия спортсменов – представителей самых разнообразных видов спорта – в ежегодных традиционных соревнованиях по многоборью ГТО. В зависимости от климатических, материальных и иных условий, а также в зависимости от поставленных задач устанавливается и содержание многоборий ГТО.

И. Т. Осипов [7; 11] отмечал, что наиболее просто и легко подготовить к соревнованиям по летнему многоборью ГТО в спортивных секциях по легкой атлетике, гимнастике, футболу, баскетболу, волейболу. Эти спортсмены хорошо бегают, прыгают и метают, поэтому подготовка по четырем видам многоборья (бег 100 м, бег 800 или 1500 м, прыжок в длину или высоту и метания) бу-

дет органически входить в повседневный объем их тренировки (кроме, конечно, метания в гимнастике), и только подготовка по плаванию и по стрельбе для юношей и мужчин потребует нескольких дополнительных тренировок.

Постановлением ЦК КПСС и Совета министров СССР 11 марта 1972 года был введен новый Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО, с которым связано дальнейшее развитие многоборья комплекса ГТО. С 1974 года стали проводиться Всесоюзные соревнования по данному виду спорта.

Летчик-космонавт, дважды Герой Советского Союза, заслуженный мастер спорта, председатель Всесоюзного совета по комплексу ГТО А. А. Леонов – главный судья чемпионатов СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда» [5]. Он отмечал, что новый комплекс был и остается программной и нормативной основой советской системы физического воспитания и призван играть важную роль в подготовке всесторонне развитых, физически совершенных людей, обеспечивая постоянную готовность населения к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Массовыми стали соревнования Всесоюзного чемпионата по многоборью ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». На старты VIII чемпионата (1981) страны по многоборью ГТО в год 50-летия физкультурного комплекса вышло 50 миллионов человек. По мнению Н. Г. Скачкова [8], широкий диапазон воздействия занятий многоборьем ГТО делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных двигательных качеств, выносливости, ловкости, гибкости и жизненно необходимых прикладных навыков. Люди, систематически занимающиеся многоборьем ГТО, физически лучше развиты, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей.

Этот факт весьма важен для допризывной и призывной молодежи. Занимаясь многоборьем, юноши учатся преодолевать трудности, становятся выносливыми, сильными, вырабатывают в себе смелость, волю, решительность, то есть те самые качества, которые необходимы будущим защитникам Родины.

В 1948 году в СССР насчитывалось 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране уже было свыше 52 300 000 физкультурников.

В 1972–1975 гг. В. А. Уваров [10; 12] утверждал, что нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 человек.

С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям комплекса ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале – около 500 чел. За 7 лет существования соревнований по многоборьям комплекса ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, союзных республик. Госкомспортам союзных и автономных республик, спорткомитетам краев и областей предоставлялось право замены одного из видов упражнений в многоборьях упражнением (видом) с учетом национальных особенностей, традиций, интересов населения и разработки для этих видов адекватной оценки результатов.

Ниже представлено содержание многоборий комплекса ГТО 1972 года.

*Зимнее многоборье (троеборье):* для различных ступеней состояло из упражнений по силовой гимнастике (подтягивание на высокой перекладине для мальчиков, юношей и мужчин, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу для девочек, девушек, женщин) пулевой стрельбы из пневматической винтовки [11] для мальчиков и девочек из малокалиберной винтовки для взрослых, лыжная гонка на 1, 2, 3, 5, 10 км.

*Летние многоборья ГТО состояли из троеборий, четырехборий, пятиборий в различных сочетаниях.*

*Содержание многоборий включало бег на 60 (100) м, 1000, 2000, 3000 м, метание мяча, (гранаты), плавания на 50, 100 м, силовой гимнастики, пулевой стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовки.*

*Примечание:* выбор упражнения на силу, стрельбы или метания, дистанции в беге и плавании определяется для лиц 10–27 лет – программой комплекса ГТО, а для остальных групп – в каждом из требований по выбору.

Из таблицы следует, что в различные периоды существования комплекса ГТО имело место различное количество программ многоборий – от 1 до 22 с количеством спортивных дисциплин от 2 до 11. Наиболее представительными были программы многоборий, сформированные после введения комплекса ГТО-72. В содержании комплекса ГТО-2014 в качестве спортивной части предполагалось В. А. Уваров, Т. С. Гильмутдинов [9] ввести программы многоборий полиатлона, однако, по неизвестным причинам была утверждена лишь нормативно-тестирующая часть. Как видно из таблицы, на протяжении многих десятилетий многоборья комплекса ГТО играли важную роль в совершенствовании системы физического воспитания.

#### Многоборья в содержании комплекса ГТО

Год введения	Количество программ многоборий	Количество дисциплин
1938	2	6
1939	2	7
1946	14	3–8
1949	8	4–8
1955	3	4
1959	2	2–26
1965	1	6
1972	22	3–5
1985	4	3–4
1988	10	11
2005	18	2–5
2014	не разрабатывались	не разрабатывались

Современный опыт применения спортивных многоборий среди молодежи допризывного возраста показал высокую эффективность проведения таких соревнований и привлечение большого количества данной категории населения к активным занятиям спортивными многоборьями и повышению их физической подготовленности.

Опрос представителей, тренеров и участников спартакиады среди молодежи допризывного возраста в Республике Марий Эл и других регионах РФ показал, что практически все считают необходимым наличие спортивной части на основе многоборий в ВФСК ГТО с использованием таблиц очков для оценки результатов, как в личном, так и в командном зачетах. Программа спартакиады включает зимний и летний этапы. В зимнем этапе участники выполняют пулевую стрельбу, рывок гири (весом 16 кг), подтягивание на высокой перекладине и лыжные гонки на 10 км. Летний этап включает бег на 100 м, метание гранаты на дальность, пулевую стрельбу, плавание на 100 м и бег на 3000 м. Все приводимые виды входят в число тестовых испытаний в 5-й ступени ВФСК ГТО в возрастной группе 16–17 лет.

Высокую эффективность применения многоборий для повышения уровня физической подготовленности студентов основной группы подтвердил 25-летний эксперимент в Марийском государственном университете [2; 3; 4]. Многоборная подготовка и системы оценки результатов с помощью таблиц очков повысила степень объективности оценки результатов, учет индивидуальных генетических возможностей, увеличение заинтересованности и повышения стимулирования студентов к самосовершенствованию.



Следует отметить, что системы многоборий уже применяются в настоящее время в различных соревнованиях, таких как «Президентские состязания», «Фестивали ГТО», «Декады ГТО».

### **Анализ содержания Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь**

В Республике Беларусь для оценки физической подготовленности населения принят государственный физкультурно-оздоровительный комплекс. В нем отсутствует аббревиатура «ГТО». Структура и содержание комплекса практически не отличаются от комплекса ГТО, принятого в СССР в 1972 году.

Программа физкультурно-спортивных многоборий состоит из:

- системы спортивных соревнований летнего и зимнего многоборья «Здоровье», дифференцированных по возрастным группам от 8 до 60 лет и старше;

- системы спортивных соревнований многоборья «Защитник Отечества» для юношей призывного и допризывного возраста (15–17 лет и старше).

#### **Летнее многоборье «Здоровье», Республики Беларусь для граждан 17–60 лет и старше**

Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины). Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины). Бег 30, 60, 500, 1000, 2000, 3000 метров. Плавание 25, 50 метров.

Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8).

#### **Зимнее многоборье «Здоровье», Республики Беларусь для граждан 17–60 лет и старше**

Прыжок в длину с места. Лыжная гонка на 3, 5, 10 км. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень № 8), сгибание и разгибание рук (девушки, женщины), подтягивание (юноши, мужчины).

Следует отметить, что в комплексе ГТО Республики Беларусь применяется 4 программы многоборий, из которых две предназначены для детей 8–16 лет и две для взрослого населения 17–60 лет и старше. Из изложенного можно сделать вывод о том, что в комплексе имеет место спортивная часть в качестве системы многоборий и оценки их результатов.

#### **Обоснование структуры и содержания спортивной части комплекса ГТО**

Положением о комплексе ГТО определено, что он состоит из двух частей – нормативно-тестирующей и спортивной. Эти составляющие легли

в название комплекса. Именно по этой причине он называется «физкультурно-спортивным».

Содержание физкультурной (нормативно-тестирующей) части к настоящему времени уже в основном сложилось, однако, содержание спортивной части комплекса ГТО практически не раскрыто.

Из положения о комплексе ГТО следует, что основными задачами спортивной части являются:

- 1) привлечение к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- 2) выполнение нормативов комплекса ГТО;

- 3) получение массовых спортивных разрядов.

В пункте 17 формулируются цели и задачи спортивной части и констатируется, что виды многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта РФ. Пункт 14 предполагает стимулирование золотым знаком комплексом ГТО лиц, имеющих спортивные звания и разряды. Очевидно, что названные пункты не раскрывают назначения спортивной части и свидетельствует о том, что эффективное применение спортивной части комплекса ГТО возможно только при разработке ее основных составляющих: а) элементов структуры спортивной части, б) элементов содержания спортивной части.

Исходя из изложенного предлагается следующий проект структуры спортивной части комплекса ГТО, который предусматривает:

- а) систему соревнований как по отдельным видам испытаний комплекса ГТО, так и по программам многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), соответствующих конкретной ступени комплекса ГТО;

В связи с этим спортивную часть целесообразно усилить посредством:

- б) введения различных видов многоборий из числа тестов комплекса ГТО в зависимости от ступеней, в сочетании с дисциплинами различных видов спорта (в том числе и командных – баскетбол, гандбол, футбол);

- в) присвоения спортивных разрядов за выполнение требований ЕВСК по видам испытаний, соответствующих дисциплинам видов спорта;

- г) присвоения спортивных разрядов за выполнение нормативов по многоборьям ГТО;

- д) стимулирования постоянной подготовки и ежегодного выполнения нормативов комплекса ГТО через поощрение в виде званий («Отличник комплекса ГТО», «Почетный значкист комплекса ГТО» и пр.).

Спортивная (соревновательная) направленность этой части комплекса ГТО уже в настоящее время

реализуется на практике и обеспечивается проведением фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проведением Декад комплекса ГТО среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми организациями ДОСААФ России, а также в рамках общероссийского движения «Спорт для всех».

Поскольку данные мероприятия предполагают не только определение победителей в отдельных видах испытаний, в многоборьях, в ступенях комплекса ГТО, но и выявление победителей в командном зачете, это требует разработки специальных таблиц оценки результатов в очках для каждого вида испытаний, а также для отдельных ступеней.

Кроме того, применение таблиц очков открывает новые возможности взаимодействия (сочетания) системы оценки результатов с помощью твердых нормативов и гибкой (очковой), учитывающей индивидуальные особенности испытуемых в физическом развитии и физической подготовленности.

Проведенное на V Международном конгрессе учителей физической культуры в Петрозаводске 26–27 июня 2015 года и на Всероссийском фестивале ГТО в Белгороде анкетирование показало, что большинство респондентов для включения в комплекс ГТО в качестве региональных предлагают национальные виды двигательной деятельности и разнообразные виды спорта, наиболее распространенные и популярные в их регионах. Этот аспект также относится к спортивной части комплекса ГТО.

Предложенные подходы реализации спортивной части и ее дальнейшее совершенствование позволят в полной мере реализовать предназначение комплекса ГТО, а также увеличит количество спортсменов массовых разрядов в различных видах спорта, открывают перспективы достижения показателя 40 % граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года).

Как уже отмечалось, исследования свидетельствуют о том, что наличие спортивной части комплекса ГТО и присвоение спортивных разрядов по многоборьям ГТО и отдельным дисциплинам считают необходимым 72 % опрошенных специалистов и 91 % школьников в возрасте от 11 до 15 лет.

Введение в спортивную часть комплекса ГТО различных комбинаций многоборий, состоящих из видов испытаний комплекса ГТО, а также других видов спорта и видов физкультурно-спортивной деятельности и с присваиванием спортивных разрядов считают возможным 50 % специалистов.

На вопрос о целесообразности введения условий, когда для получения золотого знака комплекса ГТО будут применяться не только твердые (установленные) уровни нормативных требований, но и очковая система для учета индивидуальных физиологических (конституциональных) особенностей испытуемых, положительно ответили 68 % специалистов.

58 % считают, что в спортивную часть комплекса ГТО нужно ввести положение о ежегодном подтверждении статуса значкиста комплекса ГТО. 88 % специалистов считают, что получение знаков отличия комплекса ГТО стимулирует привлечение населения к занятиям различными видами спорта, а лозунг «От знака ГТО к Олимпийской медали» актуален для молодого поколения (75 % опрошенных). Исходя из представленного материала был сформирован проект структуры спортивной части комплекса ГТО, который предлагается для реализации спортивной деятельности.

#### **Принципы формирования содержания программ многоборий комплекса ГТО**

Поскольку основным элементом спортивной части комплекса ГТО является соревновательная программа, состоящая из различных вариантов многоборий, это требует разработки унифицированных подходов к их формированию, что позволит использовать понятие «системность» в этом процессе.

1. Соответствие содержанию видов испытаний, имеющихся во всех ступенях комплекса ГТО.
2. Максимальное разнообразие вариантов программ многоборий для каждой ступени.
3. Равнозначная трудность программ в блоках троеборий, четырехборий, пятиборий и т. д.
4. Оптимальное сочетание видов испытаний для оценки физической и прикладной подготовленности населения.
5. Выполнение спортивных разрядов в отдельных видах испытаний комплекса ГТО и в многоборьях в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.
6. Возможность выбора вариантов программ многоборий в зависимости от наличия спортивного инвентаря и спортивных сооружений [6].
7. Предоставление возможности субъектам Российской Федерации выбора вариантов программ многоборий в соответствии с региональными и национальными традициями.
8. Обеспечение надежности и оценки результатов соревнований.
9. Обеспечение экономии финансовых затрат и времени организаторов и участников на проведение соревнований.

10. Обеспечение зрелищности соревнований с целью пропаганды комплекса ГТО.

11. Стимулирование интереса участников к процессу подготовки и выступлений на спортивных соревнованиях.

На основе изложенных принципов были сформированы программы многоборий для лиц мужского и женского пола. Всего сформировано 33 варианта программ.

### Содержание программ многоборий комплекса ГТО

#### *Зимние многоборья*

*Двоборье для мальчиков и девочек 9–10 лет:* силовая гимнастика – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, лыжные гонки на 1 км; *троеборье для мальчиков и девочек 11–12 и 13–15 лет:* подтягивание на высокой перекладине для мальчиков (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для девочек), стрельба из пневматической винтовки упр. II–ВП, лыжная гонка 1, 2 км; *для мальчиков и девочек 13–15 лет:* лыжная гонка 3 км девочки, 3, 5 км, для мальчиков; *для юношей и девушек, мужчин и женщин 16–39 лет:* подтягивание на перекладине (для юношей и мужчин), стрельба из пневматической винтовки, лыжные гонки – 5, 10 км (для юношей и мужчин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек и женщин), лыжная гонка – 3,5 км (для девушек и женщин).

#### *Летние многоборья*

*Троеборья:* в программы троеборья обязательно включается бег на выносливость, а вторым и третьим видом из других видов испытаний комплекса согласно возрастной ступени в различных сочетаниях. Например:

– бег на 60 (30, 100) м + плавание + бег на выносливость;

– стрельба + плавание + бег на выносливость и т. д. всего 8 вариантов.

*Четырехборья:* в программы четырехборья обязательно включается бег на выносливость, а следующие 3 из других видов испытаний комплекса согласно возрастной ступени в различных сочетаниях. Например:

– бег на 60 (30, 100) м + метание + плавание + бег на выносливость;

– стрельба + плавание + метание + бег на выносливость;

и т. д., всего 8 вариантов.

#### *Пятиборья:*

– бег 60 (100) м + метание + стрельба + плавание + бег на выносливость;

– бег 60 (100) м + силовая гимнастика + стрельба + плавание + бег на выносливость.

#### *Шестиборья:*

– бег 60 (100) м + прыжок в длину с/м + метание + стрельба + плавание + бег на выносливость;

– бег 60 (100) м + силовая гимнастика + поднимание туловища + стрельба + плавание + бег на выносливость.

#### *Семиборья:*

– бег 60 (100) м + прыжок в длину с/м + метание + стрельба + плавание + измерение гибкости + бег на выносливость;

– бег 60 (100) м + прыжок в длину с/м + силовая гимнастика + поднимание туловища + стрельба + плавание + бег на выносливость.

#### *Восьмиборья:*

– бег 60 (100) м + прыжок в длину с/м + метание + стрельба + плавание + измерение гибкости + поднимание туловища + бег на выносливость;

– бег 60 (100) м + прыжок в длину с/м + силовая гимнастика + поднимание туловища + измерение гибкости + стрельба + плавание + бег на выносливость.

#### *Девятиборья:*

– бег 60 (100) м + прыжок в длину с/м + метание + стрельба + плавание + измерение гибкости + силовая гимнастика + поднимание туловища + бег на выносливость.

### Разработка таблиц оценки видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Как известно, на протяжении всей истории комплекса ГТО для оценки физической подготовленности населения применялись твердые уровни нормативных требований. Такой подход даст наглядное представление об уровне нормативных требований, которые обозначаются конкретным результатом измерений (минуты, секунды, метры, сантиметры, количество повторений, количество очков) позволяет провести тестирование большого количества испытуемых за минимальное время. Лишь в комплексе ГТО-1959 была введена очковая система оценки результатов, которая себя на практике не оправдала. Вместе с тем в системе соревнований, особенно соревнований многоборного характера, оценка результатов на основе таблиц очков является прогрессивной моделью. Ниже представлены преимущества использования таблиц очков при оценке результатов в многоборьях.

1. Таблицы оценки результатов позволяют более дифференцированно оценивать большие массивы результатов, промежуточных между нормативными.

2. Шкалы таблиц позволят участнику более точно оценивать свои достижения в разных видах испытаний и намечать пути их улучшения.

3. Шкалы таблиц позволяют оптимизировать методику подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

4. Таблицы оценок позволяют более точно распределять места участников как в отдельных видах испытаний, так и в личном и командном первенствах.

Фиксирование результатов с использованием таблиц является более точной методикой, чем более твердые уровни нормативов.

Оценка результатов в очках в видах многоборий повышает объективность тестирования.

Практика проведения спортивных соревнований в отдельных видах спорта (плавание, лыжные гонки, легкая атлетика) свидетельствует о необходимости разработки дополнительных эквивалентных таблиц на других соревновательных дистанциях.

Изложенные принципы легли в основу разработки таблиц оценки результатов видов испытаний комплекса ГТО.

На протяжении длительного периода в многоборьях комплекса ГТО использовалась 45-очковая система. Затем стала применяться 60-очковая система.

В настоящее время используется 100-очковая система, которая достаточно надежно оценивает результаты соревнований и остается рабочей таблицей оценки результатов в многоборье в настоящее время. Целью такой таблицы является преобразование спортивного результата, выраженного в секундах, метрах, количестве повторений (например, в подтягиваниях на перекладине) и т. п., в условные очки. Закон, по которому преобразуются спортивные результаты в очки, называется шкалой оценок. Такая шкала задается в виде математической формулы, графика или таблицы.

В спорте и физическом воспитании существует 4 основных типа шкал. Это пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие и сигмовидные (или S-образные) шкалы. В первом типе – это пропорциональные шкалы – начисляется одинаковое число очков за одинаковый прирост результатов – например, за каждые 0,1 с. улучшения результата в беге на 100 м начисляется 20 очков. Во втором типе – в регрессирующих шкалах – за один и тот же прирост результата по мере возрастания спортивных достижений начисляют все меньшее число очков. Например, за улучшение результата в беге на 100 м с 12,0 до 11,9 с добавляют 20 очков, а за 0,1 в диапазоне 10,9–10,8 с – только 15 очков. И наоборот, в прогрессирующих шкалах прирост результатов на высоком уровне оценивается более значительным количеством очков, чем на низком уровне.

Например, за улучшение времени в беге на 100 м от 12,0 с до 11,9 с добавляют 10 очков, а от 10,0 с до 9,9 с – 100 очков. И наконец, четвертый тип – это сигмовидные или S-образные шкалы, в которых улучшение результатов в зонах очень низких и очень высоких достижений поощряется скупой, а больше всего очков приносит прирост результатов в средней зоне достижений.

Прогрессирующая шкала оценки спортивных достижений признается справедливой большинством специалистов, так как даже немного повысить мировой рекорд несравненно труднее, чем добиться того же прироста результатов на уровне первого разряда. Но в многоборье практически это приводит к тому, что спортсмен-многоборец начинает усиленно тренироваться, прежде всего, в своих любимых видах, потому что они могут дать наибольшее количество очков. А в условиях командного соревнования прогрессирующая шкала поднимает ценность высоких спортивных результатов, но тормозит массовость. Один мастер спорта дает намного больше очков команде, чем несколько разрядников.

В силу этих причин нами разработана 100-очковая таблица оценки спортивных результатов в видах многоборья комплекса ГТО на основе сигмовидной (или S-образной) шкалы. В многоборье данный подход стимулирует внимание спортсмена к отстающим видам, а в командных соревнованиях – массовость. Более того, сигмовидные шкалы выводятся из перцентильных шкал, которые в свою очередь являются математической функцией (кумулятой) нормального распределения. А выявленные нами данные эмпирического распределения спортивных результатов из протоколов большого числа соревнований соответствуют нормальному распределению. Кроме того, перцентильный подход дает наглядное представление об уровне спортивных результатов в массовых соревнованиях. Для решения разработки 100-очковых оценочных таблиц были обработаны протоколы результатов соревнований по летнему и зимнему многоборьям комплекса ГТО, а также проведен анализ протоколов соревнований по видам испытаний ВФСК ГТО всех возрастных групп.

Математической обработке подверглись 68 протоколов соревнований среди учащихся средних и высших учебных заведений, региональных чемпионатов по многоборьям ГТО, многоэтапные соревнования спартакиад среди молодежи допризывного возраста от первенств районов до финалов Российской Федерации.

В настоящее время приказом Минспорта РФ от 12 мая 2016 г. утверждены предложенные



варианты многоборий комплекса ГТО и таблицы оценки результатов для каждой ступени.

На основе анализа спортивных мероприятий проведенных с применением 100-очковых таблиц для каждой ступени разрабатываются разрядные нормативы по многоборьям ВФСК ГТО до кандидата в мастера спорта.

Введение разрядных нормативов по многоборьям ГТО в Единую Всероссийскую классификацию – это важный шаг по укреплению позиций нового комплекса и внедрение ГТО в жизнь народа. Без сомнения, многоборье ГТО поможет юношам и девушкам обрести хорошую общефизическую подготовку, будет для них стартовой площадкой в большой спорт. Ну а тем, кому за 30, многоборье поможет быть всегда в отличном физическом состоянии.



1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общ. ред. В. Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2014. 60 с.: ил.

2. Гильмутдинов Т. С., Бобков Г. А. Реализация принципа индивидуализации в физическом воспитании на основе зачетных требований с использованием таблиц результатов

многоборья ГТО // Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов: материалы науч.-метод. конф. Омск, 1991. Ч. II. С. 20–21.

3. Гильмутдинов Т. С. К вопросу о критерии оценки физической подготовленности студентов основной группы на основе таблиц оценки результатов многоборий ГТО // Организация и методика учебного, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы III Межуниверситетской науч.-метод. конф. (с участием стран СНГ). Йошкар-Ола, 1994. С. 52–53.

4. Гильмутдинов Т. С., Уваров В. А. Методика подготовки квалифицированных многоборцев комплекса ГТО: методическое пособие / Мар. гос. ун-т. Йошкар-Ола, 1994. 44 с.

5. Григорьев П. М. От значка ГТО – к Звезде Героя. М.: Физкультура и спорт, 1983. 136 с.

6. Многоборье комплекса ГТО: программа, для спортсекций. М.: Физкультура и спорт, 1976. 80 с.

7. Осипов И. Т. Многоборье комплекса ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1960. 63 с.

8. Скачков Н. Г. Многоборье ГТО. М.: ДОСААФ, 1982. 127 с.

9. Уваров В. А., Гильмутдинов Т. С. Полиатлон: учебное пособие / Мар. гос. ун-т. Йошкар-Ола, 2003. 120 с.: ил.

10. Уваров В. А. 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. 1981. № 3.

11. Уваров В. А. Смелые и ловкие. I ступень ГТО. Изд. 2-е, доп. М., 1973.

12. Уваров В. А. Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры: методические рекомендации. М.: ВНИИФК, 1982. 33 с.

13. Уваров В. А. Страницы истории // Физкультура и спорт. 1985. № 6.

*Статья поступила в редакцию 17.06.2016 г.*

**Для цитирования:** Гильмутдинов Т. С., Уваров В. А., Гильмутдинов Р. Т. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации // Вестник Марийского государственного университета. 2016. № 3 (23). С. 5–14.

### Об авторах

**Гильмутдинов Тарих Сафеевич**, канд. пед. наук, доцент, руководитель центра тестирования ВФСК ГТО Республики Марий Эл, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, [rodion-gi@rambler.ru](mailto:rodion-gi@rambler.ru)

**Уваров Владимир Автономович**, канд. пед. наук, профессор, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, г. Москва, [rodion-gi@rambler.ru](mailto:rodion-gi@rambler.ru)

**Гильмутдинов Родион Тарихович**, член рабочей группы Центра тестирования ВФСК ГТО Республики Марий Эл, г. Йошкар-Ола, [rodion-gi@rambler.ru](mailto:rodion-gi@rambler.ru)

*T. S. Gil'mutdinov<sup>1</sup>, V. A. Uvarov<sup>2</sup>, R. T. Gil'mutdinov<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>*Mari State University, Yoshkar-Ola*

<sup>2</sup>*Moscow State University named after M. V. Lomonosov, Moscow*

### ELABORATION OF STRUCTURE AND CONTENT OF SPORT EXERCISES AS A MAJOR FACTOR FOR REALIZATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORT COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENCE" (GTO COMPLEX) AND THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AMONG STUDENTS IN RUSSIA

The main task of the All-Russian sports complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) is the identification of the true level of physical fitness of population in Russia and its further increase through the implementation of a scientifically based system of the GTO complex among different age and sex groups. There are test-type-part

and sport-part exercises of the GTO Complex. The test-type-part exercises are elaborated completely, that cannot be said about sport-part exercises. The analysis of different GTO Complexes of recent years shows that there was multisport race in all the complexes. So the elaboration of the structure and content of sport-part exercises is the actual problem nowadays. Elaboration and inculcation of the sport-part exercises of the All-Russian sports complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) and its implementation in the wider Russian population, especially among university students, will give a powerful impetus to the development of mass sport and elite sport.

*Keywords:* elaboration, inculcation, All-Russian sports complex "Ready for Labour and Defence" (GTO), age-sex groups, physical fitness, test-type-part and sport-part exercises, multisport race, university students



1. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO): dokumenty i metodicheskie materialy [All-Russian sports complex "Ready for Labour and Defence" (GTO)]. N. V. Parshikova, V. V. Babkin, P. A. Vinogradov, V. A. Uvarov, pod obshh. red. V. L. Mutko; Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii, M.: Sovetskij sport, 2014, 60 p.
2. Gil'mutdinov T. S., Bobkov G. A. Realizacija principa individualizacii v fizicheskom vospitanii na osnove zachetnyh trebovanij s ispol'zovaniem tablic rezul'tatov mnogobor'ja GTO [The implementation of the principle of individualization in physical education on the basis of credit requirements, using tables of results of Multisport race of the GTO complex]. *Rol' fizicheskoj kul'tury v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studentov = The role of physical culture in the formation of a healthy way of life of students: materialy nauch.-metod. konf. Omsk, 1991, ch. II, pp. 20–21.*
3. Gil'mutdinov T. S. K voprosu o kriterii ocenki fizicheskoj podgotovlennosti studentov osnovnoj gruppy na osnove tablic ocenki rezul'tatov mnogobor'ij GTO [On the issue of criteria for assessing the physical fitness of students of the main group based on the evaluation of the results of combined events of the GTO complex]. *Organizacija i metodika uchebnogo, fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj raboty = Organization and a technique of educational, sports and recreational and sports activities: materialy III Mezhuniverzitetskoj nauch.-metod. konf. (s uchastiem stran SNG). Joshkar-Ola, 1994, pp. 52–53.*
4. Gil'mutdinov T. S., Uvarov V. A. Metodika podgotovki kvalificirovannyh mnogoborcev kompleksa GTO: metodicheskoe posobie [Methods of training of qualified all-rounders of the GTO complex]. Mar. gos. un-t. Joshkar-Ola, 1994, 44 p.
5. Grigor'ev P. M. Ot znachka GTO – k Zvezde Geroja [From GTO icon – to the Star of the Hero]. M.: Fizkul'tura i sport, 1983, 136 p.
6. Mnogobor'e kompleksa GTO: programma, dlja sportsekcij [Multisport race of the GTO complex: program for sports clubs]. M.: Fizkul'tura i sport, 1976, 80 p.
7. Osipov I. T. Mnogobor'e kompleksa GTO [Multisport race of the GTO complex]. M.: Fizkul'tura i sport, 1960, 63 p.
8. Skachkov N. G. Mnogobor'e GTO [Multisport race of the GTO complex]. M.: DOSAAF, 1982, 127 p.
9. Uvarov V. A., Gil'mutdinov T. S. Poliatlon [Polyathlon]: uchebnoe posobie. Mar. gos. un-t. Joshkar-Ola, 2003, 120 p.: il.
10. Uvarov V. A. 50 let na sluzhbe narodu [50 years in the service of the people]. *Fizicheskaja kul'tura v shkole = Physical Education at school.* 1981, no. 3.
11. Uvarov V. A. Smelye i lovkije. I stupen' GTO [Bold-ones and agile-ones. Level I of the GTO complex]. Izd. 2-e, dop. M., 1973.
12. Uvarov V. A. Organizacija sorevnovanij po kompleksu GTO v kollektive fizkul'tury: metodicheskie rekomendacii [Organization of competitions in the GTO complex in physical education team]. M.: VNIIFK, 1982, 33 p.
13. Uvarov V. A. Stranicy istorii [Pages of History]. *Fizkul'tura i sport = Physical Education and Sports.* 1985, no. 6.

*Submitted 17.06.2016.*

**Citation for an article:** Gil'mutdinov T. S., Uvarov V. A., Gil'mutdinov R. T. Elaboration of structure and content of sport exercises as a major factor for realization of the all-Russian Sport Complex "Ready for Labour and Defence" (GTO Complex) and the development of mass sports among students in Russia. *Vestnik of the Mari State University.* 2016, no. 3 (23), pp. 5–14.

#### About the authors

**Gil'mutdinov Tarih Safeevich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, head of the All-Russian Physical Culture Training Programme "Ready for Labour and Defence" testing center of the Republic of Mari El Mari State University, Yoshkar-Ola, [rodion-gi@rambler.ru](mailto:rodion-gi@rambler.ru)

**Uvarov Vladimir Avtonomovich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Lomonosov Moscow State University, Moscow, [rodion-gi@rambler.ru](mailto:rodion-gi@rambler.ru)

**Gil'mutdinov Rodion Tarihovich**, member of the working group of the All-Russian Physical Culture Training Programme "Ready for Labour and Defence" testing center of the Republic of Mari El, Joshkar-Ola, [rodion-gi@rambler.ru](mailto:rodion-gi@rambler.ru)