

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

И. Д. Котуранова

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

Рассмотрены перспективы развития системы подготовки к сдаче нормативов комплекса. Предполагается, что развитие студенческого спортивного клуба и проведение в рамках его работы бесед, лекций и мастер-классов по тематике здорового образа жизни, внедрение новых систем физических упражнений позволит совершенствовать подготовку к сдаче норм комплекса.

Проведенный анализ результатов испытаний позволяет выявить наиболее актуальные проблемы в физической подготовленности студентов. Наибольшую сложность среди девушек вызывают нормативы, связанные с проявлением скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) и силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), у юношей — норматив «подтягивание из виса на высокой перекладине».

Ключевые слова: студенты, студзачет, комплекс «Готов к труду и обороне», физическая подготовленность, физическая культура, студенческий спортивный клуб.

Актуальность. Формирование интереса к физической культуре и спорту должно осуществляться с самого раннего возраста, как в дошкольных образовательных учреждениях, общеобразовательных учреждениях среднего общего (полного) образования, среднего профессионального и высшего образования. Формирование физической культуры личности, потребности в здоровом и активном образе жизни должно являться главной задачей предмета «Физическая культура и спорт», однако в настоящее время существует ряд проблем, которые предстоит решать преподавателям и руководству учебных заведений, руководителям конкретного города и страны в целом.

Закон о возрождении норм комплекса ГТО был подписан Президентом РФ В. В. Путиным 6 октября 2015 года. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) призван дать новый импульс к развитию массовой физической культуры и спорта. Необходимость внедрения системы подготовки к ВФСК ГТО в образовательную программу высших учебных заведений и обусловила актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: проанализировать результаты сдачи нормативов комплекса ГТО студентами Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и выявить основные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузах.
2. Провести статистический анализ данных сдачи нормативов и предложить рекомендации для совершенствования дальнейшей системы подготовки.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: метод анализа научно-методической литературы, метод статистического анализа. Исследование проводилось на базе Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского в 2020—2021 учебном году (56 % — девушки, 44 % — юноши)

Методика и организация исследования. Внедрение ВСФК ГТО в высшие учебные заведения сопровождается большим количеством проблем. Прежде всего — это финансирование по «остаточному принципу», недостаточная материально-техническая база, нехватка залов и оборудования [9]. В числе важнейших причин многие авторы указывают снижающуюся физическую и функциональную подготовленность учащейся молодежи, отсутствие мотивации к физическому самосовершенствованию [6; 8], значительное увеличение доли студентов, относящихся по состоянию здо-

ровья к подготовительной и специальной медицинским группам [9].

Указанные проблемы обуславливают необходимость адаптации существующих программ физической активности в соответствии с возможностями и потребностями студентов [11].

Тенденция сокращения практических часов по физической культуре не позволяет в должной мере реализовывать функции предмета и, с учетом указанных проблем требует поиска новых путей формирования физической культуры личности [10].

Одним из таких путей является внедрение в образовательный процесс ВФСК ГТО и реализация качественной программы подготовки к сдаче нормативов как в рамках практических занятий физической культурой в университете, так и самостоятельно с учетом физической подготовленности учащейся молодежи [1; 2; 5].

В современных исследованиях проблема совершенствования системы подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО является важной и актуальной проблемой. Многие авторы предлагают использование для этих целей современных технологий:

- результаты исследования А. Д. Кокорева позволили констатировать значительное улучшение физических и функциональных показателей студентов после внедрения в практику подготовки функционального многоборья Кроссфит [3]. Исследование проводилось в Российском экономическом университете им. Г. В. Плеханова;
- в Омском государственном университете были организованы специальные секции, направленные на подготовку студентов к сдаче норм ГТО. Экспериментальная программа включала в себя три мезоцикла длительностью 13—14 занятий каждый, занятия проводились два раза в неделю по два часа. В них включались упражнения различной направленности в зависимости от поставленных задач и акцентов на определенные виды ГТО. В результате педагогического эксперимента установлено, что использование разработанной программы обеспечивает статистически более высокий прирост показателей общей физической подготовленности студентов по сравнению с традиционной программой [4];
- в Тюменском индустриальном университете также была разработана программа, предполагающая преимущественное использование тренировок невысокой длительности,

но систематических (ежедневных). При этом одно либо два занятия в неделю (в рамках физической культуры в вузе) должны быть более интенсивными и направленными на отработку навыков и умений, необходимых для сдачи норм ГТО [7].

Таким образом, в современных исследованиях для совершенствования системы подготовки к сдаче норм ГТО предлагаются различные программы. Вместе с тем необходимо отметить, что не всегда в рассмотрение принимаются текущие физические кондиции студентов и применение, например, кроссфита в физическом воспитании студентов не всегда оправдано. Необходим подбор таких программ и упражнений, которые будут отвечать возможностям и потребностям студентов.

В рамках студенческого зачета ГТО, который ежегодно проводится ассоциацией студенческих спортивных клубов (АССК) России, юношами и девушками КГУ им. К. Э. Циолковского были выполнены следующие испытания: челночный бег 3X10, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине.

В общей сложности в Калужском государственном университете сдали нормативы в рамках проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» 291 человек (162 девушки и 129 юношей), что составляет около 8 % от общего количества студентов, обучающихся на очном отделении университета.

Тестирование осуществлялось в 2020/2021 учебном году.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты выполнения нормативов АССК ГТО девушками КГУ им. К. Э. Циолковского в 2020/2021 учебном году представлены в табл. 1.

С нормативом «челночный бег» успешно справилась большая часть девушек: более половины выполнили норматив на серебряный знак ГТО, 30 % — на золотой знак, менее 10 % — на бронзовый знак. 15 респондентов показали невысокий результат при выполнении норматива и не смогли претендовать на знак отличия в данном испытании.

Нормативы «наклон вперед из положения стоя» и «подъем туловища из положения лежа» практически не вызвали затруднений среди девушек. Порядка 60 % сдали норматив на золотой знак отличия, менее 10 % не смогли выполнить предъявляемые требования.

Таблица 1

**Результаты выполнения нормативов АССК ГТО девушками
КГУ им. К. Э. Циолковского в 2020/2021 учебном году**

Контрольные испытания	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак		Без знака		Всего	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Челночный бег 3×10	47	29,01	86	53,09	12	7,41	15	9,26	160	98,77
Прыжок в длину с места	52	32,09	47	29,01	24	14,81	38	23,45	161	99,36
Наклон вперед из положения стоя	95	58,64	41	25,31	11	6,79	15	9,26	162	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	87	53,71	31	19,14	14	8,64	28	17,28	160	98,77
Подъем туловища из положения лежа	99	61,11	43	26,54	7	4,33	13	8,03	162	100

1 столбец — количество студентов, выполнивших норматив, 2 столбец — процентное отношение к общему количеству сдающих норматив.

Наибольшие сложности вызвали нормативы «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «прыжок в длину с места»: с первым нормативом не смогли справиться около 17 % респондентов (28 человек), более 23 % (38 человек) не смогли выполнить требования второго норматива. При этом планку золотого знака в прыжке в длину выполнили 30 % девушек, в отжиманиях на «золото» претендовали уже 50 % респондентов.

В табл. 2 представлены результаты выполнения нормативов АССК ГТО юношами КГУ им. К.Э. Циолковского в 2020/2021 учебном году.

Юноши успешно справились с нормативами «прыжок в длину с места» (более 60 % респондентов выполнили требования золотого знака отличия) и «подъем туловища из положения лежа» (более 70 % успешно выполнили требования золотого знака отличия).

Наибольшие сложности вызвали подтягивания из виса на высокой перекладине — 39 респондентов (порядка 30 %) не справились с нормативом, на золотой знак отличия смогли претендовать 44 респондента. Часть респондентов выполняли испытания по выбору, которые были доступны вместо подтягиваний — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14 человек) и рывок гири 16 килограммов (6 респондентов). Однако в связи с небольшим объемом выборки рассматривать полученные в данном случае результаты представляется не совсем целесообразным.

В табл. 3 представлены обобщенные результаты выполнения испытаний 1 этапа проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» студентами КГУ им. К.Э. Циолковского.

По результатам тестирования АССК России присуждает золотой и серебряный знаки отличия. Испытания показали, что обладателями знаков от-

Таблица 2

**Результаты выполнения нормативов АССК ГТО юношами
КГУ им. К. Э. Циолковского в 2020/2021 учебном году**

Контрольные испытания	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак		Без знака		Всего	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Челночный бег 3×10	32	24,81	52	40,31	22	17,05	23	17,83	129	100
Прыжок в длину с места	78	60,46	19	14,73	17	13,18	15	11,63	129	100
Наклон вперед из положения стоя	66	51,16	32	24,81	10	7,75	21	16,28	129	100
Подтягивание из виса на высокой перекладине	44	34,11	16	12,4	10	7,75	39	30,24	109	84,5
Подъем туловища из положения лежа	94	72,87	30	23,26	3	2,32	2	1,55	129	100

1 столбец — количество студентов, выполнивших норматив, 2 столбец — процентное отношение к общему количеству сдающих норматив.

Таблица 3

Обобщенные результаты выполнения испытаний ГТО студентами КГУ им. К.Э. Циолковского в 2020/2021 учебном году

Знаки отличия	Девушки		Юноши		Всего	
	Количество	%	Количество	%	Количество	%
Золотой знак	28	17,29	18	13,95	46	15,81
Серебряный знак	42	25,93	39	30,24	81	27,83
Без знака	92	49,38	72	49,61	164	56,36

личия стали в общей сложности 127 студентов: из них золотой знак получили 28 девушек и 18 юношей, серебряный знак получили 42 девушки и 39 юношей, 164 респондента не получили знаков отличия.

Далее в табл. 4 представлена статистическая разница в показателях между девушками и юношами. Средние значения нормативов и стандартное отклонение были высчитаны в группах, получивших «золотой знак», «серебряный знак» и не получивших знаки отличия. Различия в показателях между юношами и девушками высчитывались с помощью t-критерия Стьюдента в программе SPSS Statistics 26. В таблице для корректности сравнения у юношей представлен норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Необходимо отметить, что показатели «подъема туловища из положения лежа» и у юношей, и у девушек, сдавших норматив на «золотой знак» не имеют статистических различий.

По нормативу «наклон вперед из положения стоя» во всех группах (сдавших на «золотой знак», «серебряный знак» и не получивших знака) показатели девушек статистически значимо выше показателей юношей.

По всем другим нормативам физическая подготовленность юношей статистически значимо превышает физическую подготовленность девушек.

Такие результаты свидетельствуют о необходимости учитывать, в первую очередь, уровень физической подготовки учащейся молодежи. В учебных группах этот уровень сильно различается, что требует индивидуального подхода в системе физической подготовки, возможности выбора предпочтительной системы физических упражнений, а также создания системы контроля самостоятельных занятий, поскольку в силу отсутствия свободного времени и невысокой мотивации студенты не поддерживают физическую активность на должном уровне.

Указанные проблемы могут быть решены путем создания и развития в образовательной организации студенческого спортивного клуба. Помимо организации соревнований в студенческом спортивном клубе должны проводиться мастер-классы, беседы, лекции о здоровом образе жизни и пользе физической культуры и спорта, а также должны быть созданы секции по интересам.

По мнению ряда исследователей, девушки чаще всего выбирают аэробику и ее разновидности, а

Таблица 4

Статистические различия в показателях контрольных нормативов между девушками и юношами КГУ им. К. Э. Циолковского

Контрольные нормативы	Знак ГТО	Девушки	Юноши	p
Челночный бег 3×10	Золотой знак	7,91 ± 0,25	6,93 ± 0,13	> 0,01
	Серебряный знак	8,5 ± 0,15	7,56 ± 0,12	> 0,01
	Без знака	9,26 ± 0,44	7,89 ± 0,09	> 0,01
Прыжок в длину с места	Золотой знак	204,59 ± 9,15	253,17 ± 11,83	> 0,01
	Серебряный знак	184,7 ± 4,45	229,89 ± 3,75	> 0,01
	Без знака	154,27 ± 11,79	196,17 ± 19,37	> 0,01
Наклон вперед из положения стоя	Золотой знак	19,65 ± 2,52	17,17 ± 2,75	> 0,05
	Серебряный знак	13,46 ± 1,12	9,76 ± 1,57	> 0,01
	Без знака	5,87 ± 3,64	3,48 ± 2,31	> 0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Золотой знак	22,72 ± 4,56	51,66 ± 4,93	> 0,01
	Серебряный знак	14 ± 1,49	35,67 ± 3,26	> 0,01
	Без знака	3,7 ± 3,16	22,14 ± 6,33	> 0,01
Подъем туловища из положения лежа	Золотой знак	50,71 ± 5,28	51,17 ± 5,65	< 0,05
	Серебряный знак	39,15 ± 2,37	43,58 ± 4,56	> 0,05
	Без знака	28,15 ± 5,08	32,66 ± 5,92	> 0,05

также более спокойные направления фитнеса — пилатес, стретчинг, йогу и пр. Юноши предпочитают более активные виды деятельности — спортивные игры, атлетическую гимнастику, кроссфит, занятия в тренажерном зале [11].

В рамках секций необходимо развитие тех оздоровительных направлений, которые пользуются популярностью среди студентов университета.

Выводы. В настоящее время внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в высшие учебные заведения требует создания и реализации современной и качественной программы подготовки.

Проведенный анализ результатов испытаний в рамках 1 (внутривузовского) этапа проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» позволяет выявить наиболее актуальные проблемы в физической подготовленности студентов: наибольшую сложность среди девушек вызывают нормативы, связанные с проявлением скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) и силы мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), у юношей — норматив «подтягивание из виса на высокой перекладине».

Для решения существующих проблем и привлечения учащейся молодежи к здоровому образу жизни в образовательной организации необходимо развивать студенческий спортивный клуб. Помимо лекций и бесед о здоровом образе жизни необходимо организовывать мастер-классы для ознакомления студентов с популярными видами двигательной активности, а также создавать секции с системами физических упражнений различной направленности, отвечающими предпочтениям студентов, а также восполняющими недостатки физической подготовленности, связанные, в том числе, и с половыми особенностями.

Ближайшие перспективы развития системы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО заключаются в развитии студенческого спортивного клуба и проводимых им мероприятий, расширении арсенала используемых систем физических упражнений в практике физического воспитания, что будет способствовать разностороннему развитию личности, совершенствованию физических качеств учащейся молодежи, изменению мотивации к физической активности и привлечению к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Анисимова, В. В. Упражнения легкой атлетики как средство подготовки к сдаче нормативов

ГТО в вузе / В. В. Анисимова, Д. С. Савельев, А. О. Филатов // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сборник научных трудов. Санкт-Петербург, 2018. — С. 407—409.

2. Барышникова, О. Г. Анализ результатов выполнения тестов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» студентами Воронежского государственного педагогического университета / О. Г. Барышникова, Е. В. Богачева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 1 (155). — С. 34—38.

3. Кокорев, Д. А. Совершенствование подготовки студентов к сдаче норм ГТО на основе функционального многоборья (кроссфита) / Д. А. Кокорев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2017. — № 4. — С. 29—36.

4. Павлов, В. Е. Программа подготовки студентов к выполнению норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. Е. Павлов, Т. Ю. Беловач // Вестник Нижневартского государственного университета. — 2017. — № 3. — С. 105—109.

5. Русаяйкина, А. В. Особенности самостоятельной физической тренировки студентов вузов для выполнения нормативов ГТО / А. В. Русаяйкина // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. — 2018. — № 1. — С. 266—271.

6. Салеев, Э. Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов первокурсников / Э. Р. Салеев // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 12 (3). — С. 529—533.

7. Смирнова, И. А. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «готов к труду и обороне» в техническом вузе / И. А. Смирнова, М. В. Ожиганова, А. В. Захарова, Т. О. Межнина // Современные наукоемкие технологии. — 2019. — № 12(1). — С. 215—219.

8. Хвалобо, Г. В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов / Г. В. Хвалобо // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. — 2012. — № 1. — С. 104—105.

9. Швецов, А. В. Проблемы внедрения и развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузах / А. В. Швецов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — 2015. — С. 544—545.

10. Широкова, Е. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2021. — № 4. — С. 74—80.

11. Широкова, Е. А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Молодые ученые : Материалы Межрегиональной научной конференции, Москва, 24—26 апреля 2019 года. — Москва, 2019. — С. 269—274.

Поступила в редакцию 5 октября 2021 г.

Для цитирования: Котуранова, И. Д. Совершенствование системы подготовки студентов к сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И. Д. Котуранова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 3. — С. 50—57.

Сведения об авторе

Котуранова Ирина Дмитриевна, доцент кафедры физического воспитания. Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, Калуга, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-7284-9869. **Author ID:** 1123162. **E-mail:** irkafootball@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2022, vol. 7, no. 3, pp. 50—57.

Improving of students training system for passing the All-Russian physical culture-Sports «Ready For Labor and Defense» complex standards (RLD)

Koturanova I. D.

Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia.

ORCID ID: 0000-0002-7284-9869. **Author ID:** 1123162. **E-mail:** irkafootball@yandex.ru

The All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labour and Defense” is currently being introduced into higher educational institutions. A lot of universities offer their own approaches to the system of preparing students for passing the standards such as the development of special programs, the creation of sports sections, the introduction of new kinds of sports in the educational process in order to increase the functional training of the body.

Relevance. There is a downward tendency of the proportions of students who attend Physical Education Classes regularly. The set of GTO standards is a good opportunity for students to maintain their physical parameters at appropriate levels.

Problem, goal, tasks. The research problem lies in the discrepancy between the existing system of preparation for passing the GTO standards and the physical training of students.

Goal: to analyze the implementation of the standards of the complex «Ready for Labour and Defense» by students of Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky.

Research materials and Methods. The participants are students (both male and female) aged 17—18 years who passed 5 tests of the complex «Ready for Labour and Defense». The average normative levels and the standard rejection were determined in those groups that got the “golden badge”, “silver badge” and did not receive the insignia. The differences in indicators between young men and women were determined by the use of the t-criterion in the SPSS Statistics 26 program.

Results and discussion. The indicators of “lifting the trunk from the prone position” of both young men and women who passed the standard for the “golden sign” have no statistical differences. According to the standard “leaning forward from a standing position” in all groups (who got the “golden badge”, “silver badge” and did not receive the insignia), the indicators of women are statistically significantly higher than the indicators of men. According to all other standards, the physical fitness of men statistically significantly exceeds the physical fitness of girls.

Conclusions and conclusion. The analysis of the test results allows us to identify the most urgent problems in the physical fitness of students. The greatest difficulty among women is caused by the standards associated with the manifestation of speed-strength abilities (long jump from a place) and the strength of the muscles of the shoulder girdle (flexion and extension of the arms lying on the floor), for men — the standard “pulling up on a high crossbar”. The prospects for the development of the system of preparation for the delivery of the standards of the complex were discussed. It is assumed

that the development of the student sports club and the holding of talks, lectures and master classes on healthy lifestyle, the introduction of new systems of physical exercises will improve the preparation for passing the norms of the complex.

Keywords: *students, student credit, complex «Ready for labor and defense», physical fitness, physical culture, student sports club.*

References

1. Anisimova V.V., Savelev D.S., Filatov A.O. Up-razhneniya legkoj atletiki kak sredstvo podgotovki k sdache normativov GTO v vuze [Athletics exercises as a means of preparation for passing the RLD standards at the University]. *Nauchnoe obespechenie razvitiya APK v usloviyah importozameshcheniya: sbornik nauchnyh trudov* [Scientific support for the development of agriculture in the context of important substitution: collection of scientific papers]. Sankt-Peterburg, 2018, pp. 407—409 (In Russ.).

2. Baryshnikova O.G., Bogacheva E.V. Analiz rezultatov vypolneniya testov vsrossijskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» studentami Voronezhskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Analysis of the results of the tests of the All-Russian physical culture and sports complex is ready for work and defense by students of the Voronezh State Pedagogical University]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2018, no.1 (155), pp. 34—38. (In Russ.).

3. Kokorev D.A. Sovershenstvovanie podgotovki studentov k sdache norm GTO na osnove funktsionalnogo mnogoborya (krossfita) [Improving the preparation of students for passing the RLD standards on the basis of functional all-around (crossfit)]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*. [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2017, no. 4, pp.29—36. (In Russ.).

4. Pavlov V.E., Belova T.Yu. Programma podgotovki studentov k vypolneniyu norm kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [The program of preparing students to fulfill the norms of the complex “Ready for labor and defense” (RLD)]. *Vestnik Nizhnevarovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Nizhnevarovsk State University], 2017, no.3, pp.105—109. (In Russ.).

5. Rusyajkina A.V. Osobennosti samostoyatel'noj fizicheskoy trenirovki studentov vuzov dlya vypolneniya normativov GTO [Features of independent physical training of university students to meet the standards of the RLD]. *Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoy kul'tury, sporta i olimpizma* [Problems of improving physical culture, sports and Olympism], 2018, no. 1, pp. 266—271. (In Russ.).

6. Saleev E. R. Longitudinalnoe sravnitelnoe issledovanie fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti u studentov pervokursnikov [Longitudinal comparative study of physical development and physical fitness among first-year students]. *Fundamentalnye issledovaniya* [Fundamental research], 2014, no. 12 (3), pp. 529—33. (In Russ.).

7. Smirnova I.A., Ozhiganova M.V., Zaharova A.V., Mezhnina T.O. Podgotovka studentov k sdache norm kompleksa «gotov k trudu i oborone» v tekhnicheskoy vuze [Preparing students to pass the norms of the complex “ready for work and defense” at a technical university]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern high-tech technologies], 2019, no.12 (1), pp. 215—219. (In Russ.).

8. Hvalebo G.V. Fizicheskaya kul'tura kak faktor ukrepleniya zdorov'ya studentov [Physical culture as a factor of strengthening the health of students]. *Vestnik Taganrogskogo instituta imeni A.P. Chekhova* [Bulletin of the Taganrog Institute named after A.P. Chekhov], 2012, no. 1, pp. 104—105. (In Russ.).

9. Shvecov A.V. Problemy vnedreniya i razvitiya vsrossijskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» v vuzah [Problems of implementation and development of the All-Russian physical culture and sports complex is ready for work and defense in universities]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov : Materialy vsrossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Physical education and student sports through the eyes of students : Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation], 2015, pp. 544—545. (In Russ.).

10. Shirokova E.A., Shchegoleva M.A. Gipodiniya kak faktor, uhudshayushchij kachestvo zhizni studentov universiteta [Hypodynamia as a factor that worsens the quality of life of university students]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2021, no. 4, pp. 74—80. (In Russ.).

11. Shirokova E.A., Makeeva V.S. Osobennosti realizacii fizicheskikh vozmozhnostej studentov na zanyatiyah s ispol'zovaniem fitnes-tekhnologij na nachal'nom etape obucheniya [Features of the real-

ization of physical capabilities of students in classes using fitness technologies at the initial stage of training]. *Molodye uchenye. Materialy Mezhhregional'noj*

nauchnoj konferenciiIn [Young scientists. Materials of the Interregional Scientific Conference], 2019, pp. 269—274. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>