

Костенко Елена Геннадьевна

Лысенко Вадим Васильевич

ОБРАБОТКА И УЧЕТ ПРИОРИТЕТОВ ГРАЖДАН РОССИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

***Аннотация:** актуальность исследования связано с изучением приоритетов различных возрастных категорий работоспособного населения при выборе испытаний Комплекса «Готов к труду и обороне», формированием целесообразных программ испытаний на основе этих приоритетов.*

***Ключевые слова:** приоритетные испытания, возрастные категории, анализ данных, целесообразные программы.*

***Abstract:** the relevance of the study is associated with the study of the priorities of various age categories of the working population when choosing the tests of «Ready for Labor and Defense» Complex, and the formation of appropriate testing programs based on those priorities.*

***Keywords:** priority tests, age categories, data analysis, appropriate programs.*

В настоящее время активно популяризируется физическая культура и спорт среди граждан России. Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) осуществляется центрами тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К сожалению, многие аспекты, касающиеся Комплекса, все еще находятся в стадии разработки [6]. В частности рекомендации, касающиеся учета выполнения некоторых испытаний «по выбору». Целесообразны исследования, направленные на учет интересов и приоритетов участников ГТО при выборе ими соответствующих испытаний и совершенствование технологии подготовки и проведения испытаний Комплекса ГТО. В связи с этим, назрела актуальность исследования, связанных с изучением приоритетов участников ГТО при выборе

ими обязательных испытаний и тестов по выбору, позволяющих оптимизировать процесс подготовки к проведению испытаний ГТО.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

- изучить приоритеты людей зрелого возраста при выборе ими испытаний Комплекса ГТО;
- сформировать наиболее целесообразные программы испытаний ГТО на основе приоритетов взрослой категорий населения;
- разработать технологию учета приоритетов граждан при подготовке и выполнении испытаний ВФСК ГТО.

Для решения задач исследования использовали комплекс методов. Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения мотивов и интересов к занятиям физической культурой и спортом взрослого населения страны. Анкетирование осуществлялось для получения информации о приоритетах населения страны при выборе им испытаний ВФСК ГТО. Эмпирические данные были подвергнуты математико-статистической обработке: вычисление среднего арифметического, стандартного отклонения и ошибки репрезентативности [4]. посредством использования стандартного пакета программ Microsoft Excel.

В последнее время появилось достаточно большое число научных публикаций, свидетельствующих о недостаточном состоянии физической подготовленности граждан нашей страны. Особенно это относится к взрослому населению. Действительно, если представители подрастающего поколения (школьники, студенты, военнослужащие) еще, по крайней мере, привлекаются к занятиям массовой физической культурой (в рамках обязательных учебных занятий по физической культуре в школе, ссузе, вузе и т. п.), то представители взрослого населения занимаются физической культурой и спортом лишь по собственной инициативе (или очень редко в «группах здоровья» на производстве). При этом если и существуют какие-то статистические данные относительно таких занятий, то очевидно, что они далеки от реальности.

Масштабные исследования [3], указывают, что 90% людей зрелого возраста не в состоянии выполнить нормы ВФСК ГТО. Из чего следует, что именно взрослая часть населения испытывает наименьшие возможности (в силу трудовой деятельности, воспитания детей и т. п.) заниматься физической культурой.

В этой связи становится очевидным, необходимость мотивации данной категории населения страны. С этой целью нами проводился анализ научной литературы по вопросам определения мотивов занятий физической культурой взрослой категории населения (трудящихся и пожилых).

В настоящее время выделяют ведущие и не ведущие мотивы занятий физической культурой и спортом. При этом данные мотивы, по мнению ряда исследователей, подвержены изменениям по мере изменения возраста. Таким образом, по сравнению со зрелым (и особенно, детским) возрастом в пожилом, – мотивы занятий физическими упражнениями существенно различаются.

В соответствии с рекомендациями выделяются уровни мотивов: доминирующие, значимые и малозначимые.

Исследования позволили выявить основные виды, выраженность и изменчивость мотивов занятий физкультурой и спортом [5], у мужчин и женщин 1-го (мужчины – 22–36 лет, женщины – 21–35 лет) и 2-го зрелого возраста (мужчины – 37–60 лет, женщины – 36–55 лет) (табл. 1).

Таблица 1

Выраженность мотивов занятий физической культурой и спортом
у мужчин и женщин зрелого возраста

Мотивы	Мужчины 1 зрелого возраста	Мужчины 2 зрелого возраста	Женщины 1 зрелого возраста	Женщины 2 зрелого возраста
--------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Доминирующие	– сохранение здоровья; – стремление к самосовершенствованию; – положительные эмоции	– сохранение здоровья; – стремление к самосовершенствованию; – положительные эмоции	– получение удовольствия от движений; – положительные эмоции; – стремление к самосовершенствованию	– сохранение здоровья; – получение удовольствия от движений; – положительные эмоции;
Значимые	– получение удовольствия от движений; – общение	– получение удовольствия от движений; – общение	– сохранение здоровья; – общение;	– получение удовольствия от движений; – общение
Малозначим	– оценка окружающих; – подражание	– оценка окружающих; – подражание	– оценка окружающих; – подражание	– оценка окружающих; – подражание; – доминирование

Анализ полученных в ходе данного исследования результатов свидетельствует, что у представителей зрелого возраста как у мужчин, так и у женщин доминирующими мотивами к занятиям физкультурой и спортом являются сохранение и укрепление здоровья, а также получение положительных эмоций в процессе занятий. При этом у мужчин в отличие от женщин имеется доминирующий мотив – стремление к самосовершенствованию, тогда как у женщин, он отсутствует, а имеется мотив «получение удовольствия от движений».

Стоит отметить, что с возрастом у мужчин и у женщин (за редким исключением) доминирующие мотивы занятий физкультурой и спортом существенно не меняется.

Анализ значимых (вторых после доминирующих) мотивов свидетельствует, что они также у представителей разных полов существенно не различаются. Наиболее часто отмечаются следующие побудительные причины: «получение удовольствия от движения», а также «общение в процессе занятий».

Аналогичный вывод можно сделать и при анализе малозначимых мотивов, которые, в основном, у представителей обоих полов 1-го и 2-го зрелого возраста сводятся к «оценке окружающих» и «подражанию», при чем довольно

существенное изменение мотивации к занятиям спортом в зрелом возрасте по сравнению с юношеским.

Мотивация представляет собой осознанную причину активности, направленную на достижение поставленной цели; она имеет первоочередное значение для организации физкультурно-спортивной деятельности, при этом не является постоянной величиной (изменяется в зависимости от условий). Создание благоприятной среды повышает мотивацию к занятиям физкультурой и спортом.

К числу ведущих мотивов, побуждающих к физической активности, лиц пожилого возраста относятся стремление к получению положительных эмоций, возможности общения со сверстниками и инструкторами по физической культуре, улучшение показателей здоровья, а также получение удовольствия от движений. Средне выраженными мотивами занятий физкультурно-рекреативной направленности у женщин являются возможность приобретения практических навыков в сфере физической культуры, проявления соперничества в процессе занятий, использования игр и развлечений реализации физкультурно-спортивных интересов. Оценка окружающих, доминирование и подражание являются малозначимыми мотивами занятий физической активностью, например, для женщин, занимающихся скандинавской ходьбой.

В последнее время ВФСК ГТО все больше входит в нашу жизнь. Вместе с тем, Комплекс ГТО еще не полностью исчерпал свои возможности для совершенствования: необходимо дальнейшее его развитие с целью реализации глобальных государственных задач, связанных с повышением уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

По мнению ряда специалистов [1; 6] в настоящее время современный Комплекс ГТО переживает определенные перемены, которые, возможно уже в ближайшее время будут реализованы. Прежде всего, Комплексу ГТО предстоит изменение структуры. В перспективе может появиться так называемая «спортивная» составляющая Комплекса [2]. Как известно, действующий Комплекс хоть и носит наименование «физкультурно-спортивный», фактически

он является лишь «физкультурным». Как только будет определено спортивное наполнение его содержания, тогда он станет истинно «физкультурно-спортивным» [6].

Кроме этого также прогнозируется видоизменение возрастной структуры ВФСК ГТО. В настоящее время в Комплексе ГТО все ступени с VII по X имеют 10-летний возрастной диапазон. При этом в рамках указанных ступеней для каждого 5-летнего возрастного промежутка разработаны собственные нормативы, что дает основание считать каждый такой 5-летний этап самостоятельной ступенью. В связи с этим, начиная с 25-летнего возраста ступени ВФСК ГТО целесообразно сформировать не по 10-летним, как в действующем Комплексе, а по 5-летним возрастным диапазонам. Таким образом, перспективный Комплекс ГТО может иметь не 11, как сейчас, а 16 ступеней. Это позволит населению получать знаки отличия Комплекса не один раз в 10-летний период, а каждые 5 лет. Такой подход к формированию возрастной структуры Комплекса ГТО более объективно оценивает и стимулирует повышение уровня физической подготовленности населения, при этом позволяет упростить статистическую обработку результатов, а также порядок присвоения знаков отличия ГТО [6].

Следующие изменения Комплекса возможны в его содержании. Имеет смысл увеличить число испытаний, направленных на оценку координационных способностей, поскольку таких способностей выделяется значительное число, а в действующем Комплексе для их оценки имеется всего 2 теста: «челночный бег» и «метание теннисного мяча в цель».

В перспективе ожидается и изменение нормативов Комплекса. Для этого необходимо провести соответствующие исследования по определению современного состояния физической подготовленности граждан страны и на основе полученных статистических данных разработать новые, более объективные нормативные требования к уровню физической подготовленности населения

Предлагаемые нововведения позволят объективно оценивать состояние физической и прикладной подготовленности граждан Российской Федерации, что, несомненно, выведет процесс физического воспитания россиян на качественно новый уровень.

С целью определения физкультурно-спортивных интересов применяют метод анкетирования. Для изучения приоритетов при выборе испытаний Комплекса ГТО проведен опрос представителей зрелого возраста (трудящихся обоего пола) возрастная категория которых включала диапазон 30–39 лет, что соответствовало VII возрастной ступени ВФСК ГТО. Опрашиваемым предложили перечень тестов, из которых необходимо было выбрать не менее 3-х понравившихся. Посредством математико-статистической обработки был определен процентный состав и популярность каждого испытания [4]. Стоит отметить, что часть тестов действительно входила в программу ГТО, а часть – нет.

Анализ данных свидетельствует о том, что многие испытания популярные у детей и учащейся молодежи также остаются популярными и у взрослых (табл. 2). Это, прежде всего, относится к челночному бегу 3x10 м, плаванию на 50 м, стрельбе из пневматического или электронного оружия. В то же время имеются и определенные особенности, заключающиеся в том, что ряд тестов, которые представлены в программе испытаний часто не являются популярными у представителей данной категории граждан. Например, у мужчин бег на 3000 м (мужчины чаще выбирали такой тест «на выносливость», как бег на 2000 м или даже бег на 1500 м).

Таблица 2

Выбор испытаний ГТО лицами зрелого возраста 30–39 лет, относящихся
к VII ступени ВФСК ГТО

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3x10м	30,0±5,92	Не предусмотрен

Бег 100 м	6,7±3,29	Не предусмотрен
Бег 1000 м	20,0±5,16	Не предусмотрен
Прыжок в длину с места	33,3±6,08	По выбору
Прыжок в длину с разбега	6,7±3,23	Не предусмотрен
Кросс 2–3 км	10,0 ±3,87	По выбору
Плавание на 50 м	43,3±6,40	По выбору
Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	36,7±6,22	По выбору
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6,7±3,23	Обязательный
Участие в туристском походе	0,0±0,00	По выбору
Метание предмета в цель	43,3±6,40	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	20,0±5,16	По выбору
Наклон вперед из положения стоя	13,3±4,38	Обязательный
Бег 60 м	16,7±4,82	Обязательный
Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	20,0±5,16	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	16,7±4,82	По выбору
Рывок гири 16 кг	31,2±5,98	Обязательный у муж
Бег на 1500–2000 м	16,7±4,82	Обязательный у жен
Бег на 3000 м	0,0±0,00	Обязательный у муж

При этом в процессе исследования установлено, что часть представленных в Комплексе испытаний вообще не была выбрана исследуемыми. Например, такое обязательное испытание у мужчин, как «бег на 3000 м» или испытание по выбору, «туристский поход» (у категорий обследуемых обоего пола). По всей видимости, от данных испытаний следует отказаться вообще или воспользоваться альтернативными испытаниями. В частности, очевидно, что для данной категории участников ГТО мужского пола по крайней мере для современного этапа следует определить дистанцию для оценки уровня выносливости – 2000 м. Это же во многом также относится к тесту «бег на 60 м».

В то же время не используемые в настоящем Комплексе некоторые испытания, наоборот, пользуются достаточно высокой популярностью. Например, «челночный бег 3 x 10 м», «метание предмета (теннисного мяча) в цель» является, наравне с плаванием, привлекательными и интересными для данной категории населения.

Интересно отметить, что такие обязательные виды испытаний ГТО для возрастной категории 30–39 лет как «наклон вперед из положения стоя на скамье» и «бег на 1500–2000 м» являются довольно непопулярными испытаниями, что, возможно, обусловлено недостаточным уровнем подготовленности обследуемых этого возрастного контингента.

Полученные в процессе исследования приоритеты учитывались при формировании программы испытаний (табл. 3). При этом мы руководствовались действующей (а не предполагаемой) программой Комплекса ГТО.

Таблица 3

Рекомендуемая программа испытаний для VII ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
мужчины, женщины	Быстрота	Бег на 60 м	Обязательный
мужчины, женщины	Выносливость	Бег на 2000 м	Обязательный
мужчины	Сила	Рывок гири	Обязательный
женщины		Подтягивание на низкой перекладине	
мужчины, женщины	Гибкость	Наклон вперед из и.п. стоя	Обязательный
мужчины	Прикладные навыки	Стрельба	По выбору
женщины	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	По выбору
мужчины, женщины	Прикладные навыки	Плавание	По выбору
мужчины	Скоростно-силовые	Метание на дальность	По выбору
женщины		Поднимание туловища	По выбору

В данной программе из необходимых для достижения уровня «золотого» знака отличия 7 видов испытаний у мужчин и женщин совпадает большая часть тестов: в частности, тесты на быстроту («бег на 60 м»), на выносливость («бег на 2000 м»), на гибкость («наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье») и прикладные навыки («плавание на 50 м»). При этом следует учесть,

что такой тест, как «бег на 2000 м» для мужской категории обследуемых данного возраста в действующем Комплексе не предусмотрен.

Исследование также свидетельствует, что для оценки силы для мужчин 30–39 лет наиболее популярным является тест «рывок гири 16 кг», а для женщин – «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», однако стоит отметить, что указанное «силовое» упражнение у женщин существенно менее популярное, чем у мужчин.

Необходимо подчеркнуть, что для оценки испытаний «по выбору» мужчины чаще всего выбирали «стрельбу из пневматической винтовки или электронного оружия», а женщины «прыжок в длину с места толчком двух ног».

Информация, полученная в ходе анкетного опроса данной категории обследуемых указывает на необходимость определенной коррекции некоторых аспектов современного Комплекса ГТО в плане изменения программы испытаний: «добавления» популярных, но неиспользуемых в действующем Комплексе, и, наоборот, выведения из программы непопулярных видов испытаний.

Несколько специфичная картина наблюдается и при анализе анкетных данных представителей VIII возрастной ступени ВФСК ГТО (мужчин и женщин 40–49 лет) (табл.4).

Таблица 4

Выбор испытаний ГТО лицами зрелого возраста 40–49 лет, относящихся к VIII ступени ВФСК ГТО

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3х10м	54,8±6,32	Не предусмотрен
Бег 100 м	19,4±5,02	Не предусмотрен
Бег 1000 м	35,5±6,08	Не предусмотрен
Прыжок в длину с места	25,8±5,56	По выбору
Прыжок в длину с разбега	3,2±2,24	Не предусмотрен
Кросс 2–3 км	3,2±2,24	По выбору
Плавание на 50 м	67,7±5,94	По выбору

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	38,7±6,19	По выбору
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12,9±4,26	Обязательный
Туристский поход	16,1±4,67	По выбору
Метание предмета в цель	35,5±6,08	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	19,4±5,02	Не предусмотрен
Наклон вперед из положения стоя	38,7±6,19	Обязательный
Бег 60 м	35,5±6,08	Обязательный
Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	25,8±5,56	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	22,6±5,31	По выбору
Рывок гири 16 кг	32,2±5,93	Обязательный у муж
Бег на 1500–2000 м	16,1±4,67	Обязательный

Анализ результатов свидетельствует, что у мужчин и женщин наиболее популярными испытаниями являются такие тесты, как челночный бег ($54,8 \pm 6,32\%$ высказавшихся «за»), плавание ($67,7 \pm 5,94\%$), стрельба ($38,7 \pm 6,19\%$), бег на 60 и 1000 м (в обоих случаях $35,5 \pm 6,08\%$), метание теннисного мяча в цель ($35,5 \pm 6,08\%$), а также наклон вперед ($38,7 \pm 6,19\%$). Кроме того, у мужчин высокой степенью популярности традиционно пользуется рывок гири ($32,2 \pm 5,93\%$), а у женщин подтягивание на низкой перекладине и поднимание туловища из положения лежа.

При этом установлено, что ряд популярных у этой категории населения тестов (бег на 100 м, метание в цель) не предусмотрен действующим Комплексом ГТО. В то же время в отличие от участников предыдущих возрастных категорий (ступеней) у данной категории испытание «наклон вперед из положения стоя» является достаточно популярным.

Одновременно ряд испытаний, которые предусмотрены программой ГТО (например, «кросс», «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «туристский поход» и др.) недостаточно популярны у населения и потенциальных участников ГТО.

Полученные в процессе исследования сведения учитывались нами при разработке приоритетной программы испытаний (табл. 5).

Таблица 5

Рекомендуемая программа испытаний для VIII ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
мужчины, женщины	Выносливость	Бег на 2000 м*	Обязательный
мужчины	Сила	Рывок гири	Обязательный
женщины		Подтягивание на низкой перекладине	
мужчины, женщины	Гибкость	Наклон вперед из и.п. стоя	Обязательный
мужчины, женщины	Прикладные навыки	Плавание	По выбору
мужчины женщины	Быстрота	Бег на 60 м	По выбору
			По выбору
мужчины женщины	Прикладные навыки	Стрельба	По выбору

Примечание: * – рекомендуется заменить на тест «бег на 1000 м».

Стоит отметить, что за исключением лишь упражнений «на силу» программа для мужчин и для женщин является идентичной. В то же время в сравнении с предыдущей ступенью (VII ступень ГТО) рекомендуемая программа испытаний для представителей VIII ступени ГТО довольно существенно различается. И это во многом обусловлено возрастными особенностями испытуемых. Например, если для представителей VII возрастной ступени ГТО используется тест «бег на 60 м», то для участников VIII ступени ГТО данный тест входит в разряд «испытаний по выбору». Или если для VII ступени ГТО предусмотрен тест «прыжок в длину с места толчком двух ног» и он используется в качестве испытания «по выбору», то для представителей VIII ступени данное испытание вообще не предусмотрено.

Вместе с тем, полученная информация свидетельствует о необходимости коррекции тестов и нормативов по ряду испытаний, а также использованию некоторых испытаний в качестве «дополнительных региональных» испытаний ВФСК ГТО, в частности таких, как «метание теннисного мяча в цель» и «челночный бег» для «старших» категорий испытуемых.

На основании проведенного исследования можем сделать следующие выводы:

- у представителей взрослого населения (трудящиеся VII–VIII ступень) наиболее популярными «обязательными» испытаниями ГТО являются «рывок гири» у мужчин и «подтягивание на низкой перекладине» у женщин, а также «наклон вперед из положения стоя на скамье»;

- наиболее популярными испытаниями «по выбору» у возрастной группы VII–VIII ступень выступают: челночный бег; плавание; стрельба; прыжок в длину с места; метание предмета в цель;

- целесообразно планировать проведение испытаний ГТО в соответствии с приоритетом тестов у населения;

- ряд испытаний, наиболее популярных у конкретной категории населения, не входящих сегодня в официальный комплекс ГТО целесообразно включить в качестве альтернативных тестов;

- необходимо планировать подготовку к проведению испытаний в соответствии с выявленными приоритетными видами испытаний.

Полученные в ходе исследования данные позволяют выдвинуть ряд практических рекомендаций:

- для рационального планирования подготовки населения к испытаниям ГТО необходимо проводить соответствующие социологические исследования;

- испытания, наиболее популярные у конкретного контингента испытуемых рекомендуется применять в качестве альтернативных тестов ГТО;

- в связи с большой популярностью таких испытаний, как плавание и стрельба необходимо обеспечить укрепление соответствующей материально-технической базы (аренда и строительство бассейнов, стрелковых тиров и т. п.);

- для обеспечения проведения некоторых видов испытаний (рывок гири, туристский поход и др.) рекомендуется увеличить число специалистов-судей для проведения соответствующих испытаний;

- некоторые виды испытаний, не включенные в перечень испытаний современного Комплекса ГТО, но популярные у некоторых категорий населения,

в частности, таких как «челночный бег» (3x10 м, 4x10 м, 5x10 м), «метание теннисного мяча в цель» (5 бросков) целесообразно включить в качестве региональных (для Краснодарского края) тестов ГТО;

– при планировании подготовки к испытаниям ГТО следует руководствоваться наиболее востребованной и популярной у большинства населения программы испытаний и на ее основе осуществлять массовую подготовку;

– такое сложное и экономически затратное испытание, как «туристский поход с проверкой туристских навыков» рекомендуется заменить на унифицированную «полосу туристских испытаний».

Таким образом, было доказано, что при планировании подготовки к испытаниям ГТО следует руководствоваться наиболее востребованной и популярной у большинства населения программы испытаний и на ее основе осуществлять массовую подготовку (массовый процесс физической подготовки).

Список литературы

1. Аршинник С.П. К вопросу о совершенствовании структуры и содержания современного комплекса ГТО / С.П. Аршинник, В.Г. Леонтьева // Физическая культура, спорт, наука и образование: сборник трудов Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию кафедры физического воспитания и спорта МГУ им. М.В. Ломоносова. М.: Изд-во Московского университета, 2019. – С. 34–37.

2. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского государственного университета. – 2016. – Т. 10. – №3 (23). – С. 5–14.

3. Зюрин Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I–VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской

Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, В.А. Куренцов [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2017. – №5. – С. 43–47.

4. Костенко Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований: монография / Е.Г. Костенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. – Чебоксары, 2019.

5. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник НВГУ. – 2016. – №4. – С. 78–83.

6. Уваров В.А. Научные основы совершенствования Комплекса ГТО // Современные спортивные технологии: материалы VI межрегиональной научно-практической конференции. – Йошкар-Ола, 2018. – С. 97–100.

Костенко Елена Геннадьевна – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

Лысенко Вадим Васильевич – канд. биол. наук, профессор ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия
