

# МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА СИСТЕМАТИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗОВ МВД РОССИИ

**А.А. ЗАЙЦЕВ,**  
*Академия управления  
МВД России, г. Москва,  
МГАФК, п.г.т. Малаховка,  
Московская обл., Россия;*  
**М.А. ЕФРЕМЕНКО,**  
*МосУ МВД России  
имени В.Я. Кикотя, г. Москва*

### **Аннотация**

*Проведен сравнительный анализ среднестатистических показателей, полученных при выполнении контрольного упражнения «Наклон вперед из положения “лежа на спине в течение 1 минуты”» (в соответствии с требованиями «Наставления по физической подготовке») и тестового задания «Поднимание туловища из положения “лежа на спине”» (с учетом требований комплекса ГТО). Оценена целесообразность применения систематических педагогических воздействий в учебном процессе по физической подготовке курсантов женского пола первого года обучения образовательных организаций МВД России. Статистически достоверно значимые различия между средними количественными величинами указанных выше двигательных заданий установлены независимо от временного периода тестирования в течение учебного года.*

**Ключевые слова:** образовательные организации, МВД России, принцип систематичности, курсанты-женщины, контрольное упражнение, «Наставление по организации физической подготовки», тестовое задание, комплекс ГТО.

## REALIZATION OF THE PRINCIPLE OF SYSTEMATICITY IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

**A.A. ZAYTSEV,**  
*Academy of Management  
of the MIA of Russia, Moscow city,  
FSBEI HE MSAPE, pos. Malakhovka,  
Moscow region, Russia;*  
**M.A. EFREMENKO,**  
*Kikot Moscow University of the Ministry  
of Internal Affairs of Russia, Moscow city*

### **Abstract**

*A comparative analysis of statistical averages obtained when performing the control exercise “Forward bend from a supine position for 1 minute” (in accordance with the requirements of the Physical Training Manual) and the test task “Torso lifting from a supine position” (taking into account the requirements of the GTO complex) was carried out; the expediency of the application of systematic pedagogical influences in the educational process of physical training of female cadets of the first year of study of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia has been evaluated; statistically significant differences between the average quantitative values of the above-mentioned motor tasks were established regardless of the time period of testing during the school year.*

**Keywords:** educational organizations, Ministry of Internal Affairs of Russia, the principle of systematicity, female cadets, control exercises, “Guidelines for the organization of physical training”, test task, GTO complex.



### Введение

Принцип систематичности является одним из основополагающих как в физическом воспитании и спортивной тренировке, так и служебно-прикладной физической подготовке, предполагая в общем виде регулярность занятий с применением оптимального сочетания периодов нагрузки и отдыха. Эффективность и несомненная польза реализации данного принципа подтверждена многолетней практикой в различных областях спортивной педагогики. В тех случаях, когда учебные занятия, связанные с проявлением двигательной активности (физическая культура, физическое воспитание, служебно-прикладная физическая подготовка), предполагают наличие целевой направленности, обусловленной выполнением контрольных нормативов (будь то установленные требования учебной программы или, например, нормы комплекса ГТО), необходимо принимать во внимание то обстоятельство, что принцип систематичности должен получить конкретное содержательное наполнение, в основе которого лежат определенные характеристики вида физической активности, по которым установлены нормативные требования.

Для краткости изложения материала, четкости, конкретности и последовательности его понимания при чтении, контрольное упражнение (далее – КУ) «Наклон вперед из положения “лежа на спине в течение 1 мин”» (выполнялось в соответствии с требованиями «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации») по тексту работы проходило как контрольное упражнение; тестовое задание (далее – ТЗ) «Поднимание туловища из положения “лежа на спине”» (выполнялось с учетом требований комплекса ГТО) – как тестовое задание.

**Цель исследования:** повышение качества учебного процесса по физической подготовке посредством реализации принципа систематичности, в основе которого было последовательное применение педагогических воздействий, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса для достижения положительных изменений в показателях КУ и ТЗ.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи:**

- провести сравнительный анализ среднестатистических показателей, полученных при выполнении КУ и ТЗ;
- оценить целесообразность применения систематических педагогических воздействий в учебном процессе по физической подготовке курсантов-женщин 1 курса образовательных организаций МВД России.

### Методы и организация исследования

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Использована научно-методическая литература по теоретическим основам физического воспитания, спортивной тренировке и физической подготовке [4, 12, 14], а также педагогической направленности, касающаяся особенностей организации работы по введению и реализации

программ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студенческой молодежи [2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13].

Педагогические наблюдения за учебным процессом курсантов-женщин 1 курса образовательных организаций МВД России осуществлялись для определения:

- направленности практических занятий по их физической подготовке;
- характера и специфики средств, используемых в практике подготовки обучающихся;
- степени влияния применяемых упражнений в различных их сочетаниях на изменение показателей, определяющих силовые способности мышц спины и брюшного пресса.

Педагогическое тестирование проводилось с применением КУ «Наклон вперед из положения “лежа на спине в течение 1 мин”» и ТЗ «Поднимание туловища из положения “лежа на спине”». Первое – включено в перечень упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности сотрудников полиции женского пола [1], второе – входит в состав ВФСК ГТО (комплекс ГТО) в качестве теста по выбору, получившего отражение в публикациях ряда специалистов [3, 7, 11]. Описательная часть указанных выше двигательных заданий в общих положениях повторяет друг друга. И по направленности проявления мышечных напряжений, временной характеристике выполнения движения, ошибочных действий, возникающих в ходе измерительных процедур, они в целом идентичны. Однако отличия по величине мышечных усилий достаточно существенные, что связано с положением нижних конечностей при выполнении двигательных заданий. В КУ «...ноги зафиксированы, пятки касаются пола. ...Разрешается незначительное сгибание ног» [1]; в ТЗ «...ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу» [3]. Соблюдение данных требований оказывало влияние на временной параметр выполнения каждого повторения и, как следствие, отражалось на конечном результате.

Выбор двигательных заданий был обусловлен тем, что:

- во-первых, они соответствуют контрольным упражнениям для сотрудников полиции женского пола как действующих, так и проходящих обучение в образовательных организациях системы МВД России (согласно Наставления) и студенческой молодежи (в соответствии с ГТО);
- во-вторых, имеют достаточно широкое распространение и используются в программах подготовки лиц, занимающихся спортом;
- в-третьих, отсутствуют выраженная техническая сложность, хотя они и сопряжены с определенным уровнем требований к координации и сохранению заданного положения тела при выполнении.

Полученные результаты подверглись математико-статистической обработке с определением среднего арифметического значения признака ( $M$ ), стандартного отклонения от среднего арифметического значения признака ( $\sigma$ ), интенсивности роста (ИР), достоверности различий между средними арифметическими независимых распределений на 5% уровне значимости ( $p = 0,05$ ).



В исследовании принимали участие курсанты-женщины образовательных организаций МВД России, которые до поступления в вуз не занимались спортом, а физическая культура ограничивалась лишь уроками в школе. Первый год обучения был выбран осознанно, так как именно в данный временной период происходит «...формирование и становление личности, ее вхождение в социальную среду, ...выбор поведенческих установок, овладение особенностями будущей деятельности. К тому же загруженность более объемной и интенсивной программой в вузе требует более длительного времени нахождения в библиотеке или за компьютером, что негативно отражается на физической активности» [5] и, как следствие, снижение уровня физической подготовленности, получающее отражение как в сдаче плановых контрольных нормативов, так и готовности сотрудника полиции к выполнению служебных обязанностей.

В течение учебного года было проведено 4 тестирования: 1-е – начало учебного года, вторая неделя сентября; 2-е – вторая половина декабря; 3-е – первая половина февраля; 4-е – окончание учебного года, вторая половина июля.

### Результаты исследования и их обсуждение

Особенность исследования заключалась в проверке наличия или отсутствия положительных изменений при использовании поддерживающих видов физической активности, содержащих целевую направленность, т.е. оценке степени целесообразности направленного включения КУ и ТЗ в физическую активность. Иными словами, важно было установить, является ли достаточной любая форма систематической физической активности для поддержания минимально необходимого уровня физической подготовленности, который позволит сдать массово применяемые нормативы, или системность в подготовке должна быть реализована с применением тех упражнений, по нормативам которых планируется соответствовать.

Задачи решались в следующей последовательности: после получения, статистической обработки и анализа результатов выполнения КУ и ТЗ обучающимся предлагались узконаправленные средства, определялась их регламентация и последовательность применения в течение установленного временного периода. Как в первом, так и во втором семестрах, на выполнение предлагаемых курсантам-женщинам упражнений в каждом учебном занятии отводилось не более 10 мин (окончание его основной части, 70–80 минуты). В паузах отдыха (как активных, так и пассивных) применялись средства стретчинга – подводящие упражнения для освоения способов самостраховки при различных видах падения.

В начале учебного года (вторая неделя сентября) был проведен прием контрольных нормативов, определяющий уровень общей физической подготовленности курсантов-женщин 1 курса. Среди КУ, обязательных к выполнению, было «Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, за одну минуту». Также предлагалось ТЗ «Поднимание туловища из положения «лежа на спине»». Средние арифметические значения, полученные при

анализе результатов выполнения КУ и ТЗ, составили соответственно: 20,84 повторения и 37,54 повторения при относительно одинаковом стандартном отклонении – 4,21 повторения (Наставление), 4,20 повторения (ГТО) и достоверностью различий на 5% уровне значимости.

Начиная с третьей недели сентября, курсантам-женщинам были предложены подводящие упражнения (табл. 1), направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса, и регламентация их применения на различных временных периодах первого семестра. Во второй половине декабря после проведения планового тестирования отмечено увеличение (в сравнении с исходными измерениями) средних результатов КУ – 22,53 и ТЗ – 39,02 повторения. Стандартное отклонение снизилось: 4,04 и 4,01 повторения соответственно. Статистически значимая достоверность различий сохранилась.

Третье тестирование проведено через шесть недель, в 1-ю и 2-ю недели февраля, т.к. в соответствии с учебной программой после новогодних каникул были запланированы теоретические занятия. В КУ средний результат (по сравнению со 2-м тестированием) был ниже – 21,79 повторения, в ТЗ – выше (в среднем 39,07 повторения). Стандартное отклонение, наоборот, выросло в КУ (4,29 повторения) и незначительно снизилось в ТЗ (4,00 повторения). Различия статистически достоверно значимы.

С учетом полученных результатов тестирования курсантам-женщинам 1 курса были предложены развивающие общефизические упражнения:

1. «Планка» классическая прямая с упором на предплечья.
2. Комплекс упражнений (круговая тренировка):
  - ✓ поднимание туловища из положения «лежа на спине» выполнялось в соответствии с требованиями ГТО (1-я «станция»);
  - ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2-я «станция»);
  - ✓ в висе на перекладине, сгибание и разгибание в тазобедренном суставе ног, согнутых в коленном суставе (3-я «станция»);
  - ✓ сгибание и разгибание рук в упоре сзади (4-я «станция»);
  - ✓ наклон вперед из положения «лежа на спине» выполнялось в соответствии с требованиями Наставления (5-я «станция»);
  - ✓ приседания из положения: стойка, ноги на ширине плеч, пальцы «сплетены» в «замок» на затылке, спина прямая (6-я «станция»);
  - ✓ стретчинг для мышц пояса верхних и нижних конечностей (7-я «станция»).

Указанные средства были направлены на укрепление мышц пояса верхних и нижних конечностей с акцентированным воздействием на мышцы спины и брюшного пресса. Применяемые двигательные задания были хорошо известны занимающимся и реализовывались посредством круговой тренировки. В таблице 2 представлены временные периоды и регламентация выполнения указанных выше двигательных заданий, позволяющих реали-



Таблица 1

**Перечень, правила выполнения, временные периоды и регламентация подводящих упражнений, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса у курсантов-женщин 1 курса образовательных организаций МВД России (1-й семестр)**

№ п/п	Упражнения, правила выполнения, временные периоды их применения	Регламентация
Контрольный норматив (Наставление), тестовое задание (ГТО). Сентябрь – 2-я неделя; 3–4 занятия		Максимальное количество повторений в течение 1 мин
1	«Планка» классическая прямая И.П.: упор лежа, кисти рук – под линией плеч, тело образует прямую линию от плеч до пяток, взгляд – перед собой. (Сентябрь, 3–4-я недели; 5–8 занятия)	Одна серия, три подхода ВВЗвП: 1-й подход – 10 с; 2-й – 20 с; 3-й – 30 с; паузы отдыха – активные: между 1-м и 2-м подходами – 180 с; между 2-м и 3-м – 240 с
<i>Поднимание туловища из положения «лежа на спине»</i>		
2	Задание выполнялось индивидуально в соответствии с требованиями комплекса ГТО, с той лишь разницей, что фиксация стоп ног осуществлялась при их размещении в свободном пространстве между основанием и горизонтальной поверхностью гимнастической скамьи (для сидения). (Октябрь, 5-я неделя; 9–10 занятия)	Одна серия, три подхода ВВЗвП: 1-й подход – 10 с; 2-й – 15 с; 3-й – 25 с; паузы отдыха – активные: между 1-м и 2-м подходами – 180 с; между 2-м и 3-м – 240 с
3	Требования к выполнению аналогичны предыдущему заданию. (Октябрь, 6-я неделя; 11–12 занятия)	Одна серия, три подхода ВВЗвП: 1-й подход – 15 с; 2-й – 20 с; 3-й – 30 с; паузы отдыха – активные: между 1-м и 2-м подходами – 180 с; между 2-м и 3-м – 240 с
4	И.П.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу без внешней фиксации (партнер, гимнастическая скамья). (Октябрь, 7–8-я недели, 13–16 занятия)	Одна серия, три подхода ВВЗвП: 1-й подход – 10 с; 2-й – 20 с; 3-й – 30 с; паузы отдыха – активные: между 1-м и 2-м подходами – 180 с; между 2-м и 3-м – 240 с
5	И.П.: лежа на ковре, ноги прямые, прижаты партнером к полу. (Ноябрь, 9–10-я недели; 17–20 занятия)	
6	И.П.: лежа на ковре, ноги незначительно согнуты в коленях, ступни прижаты к полу без внешней фиксации (партнер, гимнастическая скамья). (Ноябрь, 11–12-я недели; 21–24 занятия)	
7	И.П.: лежа на ковре, ноги незначительно согнуты в коленях, ступни прижаты к полу без внешней фиксации (партнер, гимнастическая скамья). (Декабрь, 13-я неделя; 25–26 занятия)	
8	И.П.: лежа на ковре, ноги незначительно согнуты в коленях, ступни прижаты к полу без внешней фиксации (партнер, гимнастическая скамья). (Декабрь, 14-я неделя; 27–28 занятия)	Одна серия, два подхода ВВЗвП: 1-й подход – 25 с; 2-й – 35 с; паузы отдыха – активные: между 1-м и 2-м подходами – 180 с
Контрольный норматив (Наставление), тестовое задание (ГТО). Декабрь, 15-я неделя; 29–30 занятия		Максимальное количество повторений в течение 1 мин

*Примечание:* ВВЗвП – время выполнения задания в подходе.

зовать принцип систематичности в учебном процессе по физической подготовке курсантов-женщин. Во второй половине июля было проведено заключительное тестирование, средние результаты которого выросли по сравнению с предыдущим, составив 24,32 повторения (КУ),

41,68 повторения (ТЗ). Стандартные отклонения не выходили за пределы 4 повторений (3,97 и 3,83 повторения соответственно). Тенденция статистически достоверно значимых различий между средними величинами КУ и ТЗ сохранилась.



Таблица 2

**Временные периоды и регламентация применения развивающих общефизических средств, направленных на укрепление мышц пояса верхних и нижних конечностей (с акцентированным воздействием на мышцы спины и брюшного пресса) у курсантов-женщин 1 курса образовательных организаций МВД России (второй семестр)**

Средства	Временные периоды	Регламентация
Контрольный норматив (Наставление), тестовое задание (ГТО)	Февраль, 1-я неделя; 1–2 занятия	Максимальное количество повторений в течение 1 мин
«Планка» классическая прямая с упором на предплечья	Февраль, 2-я неделя; 3–4 занятия	Одна серия, три подхода ВрЗвП: 1-й подход – 10 с; 2-й – 20 с; 3-й – 30 с; паузы отдыха – активные: между 1-м и 2-м подходами – 180 с; между 2-м и 3-м – 240 с
Комплекс упражнений (круговая тренировка)	Февраль, 3–4-я недели; 5–8 занятия	Один круг ВВЗна«С»: 10 с; пауза отдыха – активная: 70 с (в течение данного временного периода выполнялась смена «станций», стретчинг)
	Март, 5–8-я недели, 9–16 занятия	Один круг ВВЗна«С»: 20 с; пауза отдыха – активная: 60 с
	Апрель, 9–12-я недели; 17–24 занятия	Один круг ВВЗна«С»: 30 с; пауза отдыха – активная: 50 с
	Май, 13–16-я недели; 25–32 занятия	Один круг ВВЗна«С»: 40 с; пауза отдыха – пассивная: 40 с (в течение данного временного периода выполнялись смена «станций» и ВДРиН)
	Июнь, 17–20-я недели; 33–40 занятия	Один круг ВВЗна«С»: 50 с; пауза отдыха – пассивная: 30 с (смена «станций», ВДРиН)
	Июль, 21–22-я недели; 41–44 занятия	Один круг ВВЗна«С»: 60 с; пауза отдыха – пассивная: 20 с
Контрольный норматив (Наставление), тестовое задание (ГТО)	Июль, 23-я неделя; 45–46 занятия	Максимальное количество повторений в течение 1 мин

**Примечание:**

ВВЗна«С» – время выполнения задания на «станциях». ВДРиН – встряхивающие движения руками и ногами.

Максимальная интенсивность роста установлена по окончании 2-го (КУ: 8,10%, ТЗ: 3,94%) и 4-го (11,61% и 6,68% соответственно) тестирования; после 3-го – в КУ она не выявлена, в ТЗ была минимальной (0,12%). Вероятно, наличие систематических практических занятий в 1-м и 2-м семестрах и их отсутствие (2-я половина декабря – январь) в течение 1,5 мес (сессия, отпуск) явились следствием полученных в ходе тестирований результатов.

**Заключение**

Анализ и обобщение полученных результатов позволил заключить, что:

– контрольное упражнение и тестовое задание, несмотря на относительно внешнюю схожесть, имели неодинаковые требования к процедуре их выполнения и представляли собой два различных контрольных измерения:

статистически достоверно значимые различия между средними количественными величинами установлены независимо от временного периода тестирования в течение учебного года. Вероятно, специалистам, участвующим в разработке программно-нормативных материалов «Наставления по организации физической подготовки и комплекса ГТО» следует объединить усилия, результатом которых (на начальной стадии совместной работы) станет единое контрольное упражнение, определяющее силовые способности мышц спины и брюшного пресса;

– реализация принципа систематичности через применение подводящих двигательных заданий позволила повысить силовые способности мышц спины и брюшного пресса, что нашло отражение в результатах выполнения как контрольного упражнения, так и тестового задания.



### Литература

1. Приказ МВД России № 450 от 1 июля 2017 года «Об утверждении “Наставления по организации физической подготовки” в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Беличева, Т.В. Состояние физической подготовленности студентов в рамках требований обязательных нормативов комплекса ГТО / Т.В. Беличева // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. статей по итогам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Киров: РадугаПРЕСС, 2016. – С. 25–28.
3. Готов, С.А. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: методические рекомендации / С.А. Готов, Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, Н.А. Силаева. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – С. 29–30.
4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – С. 22.
5. Капустин, А.Г. Проблемы внедрения комплекса ГТО в вузах / А.Г. Капустин, И.Ю. Зыков, А.С. Колодкин, Н.К. Постников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула, 2023. – Вып. 6. – С. 31–37.
6. Кожемякина, А.П. Актуальные проблемы реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» среди студентов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. матер. XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: Изд-во СГУ, 2017. – С. 203–206.
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – С. 111–112.
8. Макусев, О.Н. Проблемы внедрения ВФСК ГТО в среду учащейся молодежи и пути их решения / О.Н. Макусев, О.В. Дмитриева // Инновационная наука. – 2017. – № 3–2. С. – 200–202.
9. Муханов, Ю.В. Проблемы внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина / Ю.В. Муханов, Б.А. Клименко // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород: ИД «Белгород», НИУ «БелГУ», 2016. – С. 110–113.
10. Назаренко, Л.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО / Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 117–124.
11. Паршикова, Н.В. 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 общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 57.
12. Подрезов, И.Н. Принцип систематичности как вид педагогического процесса в системе физической подготовки курсантов вузов Министерства внутренних дел России / И.Н. Подрезов // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 22–29.
13. Старкова, Е.В. Предпосылки и предварительные результаты внедрения ВФСК ГТО в вузах // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2–1. – С. 81–88.
14. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 53–54.

### References

1. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (2017), *Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 450 of July 01, 2017 “On Approval of the Instruction on Organization of Physical Training in the Bodies of Internal Affairs of the Russian Federation”*.
2. Belicheva, T.V. (2016), The state of physical fitness of students within the requirements of mandatory standards of the GTO complex, In: *Revival of the All-Russian physical culture and sports complex GTO: problems, experience, prospects: a collection of scientific and methodological articles based on the results of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Kirov: RadugaPRESS, pp. 25–28.
3. Glotov, S.A., Zyurin, E.A., Masyagina, N.V. and Silaeva, N.A. (2014), *Organization of work on the introduction and implementation of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense (GTO)”*: *Methodological recommendations*, Moscow: National Book Center, pp. 29–30.
4. Grishina, Yu.I. (2012), *General physical training. To know and to be able: textbook*, Rostov n/D: Phoenix, p. 22.
5. Kapustin, A.G., Zykov, I.Yu., Kolodkin, A.S. and Postnikov, N.K. (2023), Problems of implementation of the GTO complex in universities, *Izvestiya TulsU. Physical culture. Sport*, Tula, iss. 6, 31–37.
6. Kozhemyakina, A.P. (2017), Actual problems of the implementation of WFSC “Ready for Labor and Defense” among students, In: Loginov S.I., and Busheva, J.I. (Eds.) *Improving the system of physical education, sports training, tourism and health improvement of various categories of the population: proceedings of the XVI All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Surgut: Publishing house of the Surgut State University, pp. 203–206.



7. Landa, B.H. (2017), *Diagnostics of physical condition: teaching methods and technology: textbook*, Moscow: Sport, pp. 111–112.
8. Makusev, O.N. and Dmitrieva, O.V. (2017), Problems of implementation of VFSC GTO in the environment of students and ways to solve them, *Innovatsionnaya nauka*, no. 3-2, pp. 200–202.
9. Mukhanov, Yu.V. and Klimenko, B.A. (2016), Problems of implementation of the complex “Ready for Labor and Defense” in Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, In: Nikulin, I.N. (Ed.) *Actual problems of implementation of the TRP complex and development of mass sports: a collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Belgorod: Publishing House “Belgorod”, NIU “Belgorod State University”, pp. 110–113.
10. Nazarenko, L.D. (2015), Formation of health culture by means of GTO, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport*, no. 1 (34), pp. 117–124.
11. Parshikova, N.V., Babkin, V.V., Vinogradov, P.A. and Uvarov, V.A. (2014), *All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” (GTO) documents and methodological materials. Under the general editorship of V.L. Mutko; Ministry of Sports of the Russian Federation*, Moscow: Sovetskiy Sport, p. 57.
12. Podrezov, I.N. (2021), The principle of systematicity as a type of pedagogical process in the system of physical training of university cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia, *Nauka-2020*, no. 5 (50), pp. 22–29.
13. Starkova, E.V. (2016), Prerequisites and preliminary results of the implementation of VFSC GTO in universities, *Vestnik Permskogo Gosudarstvennogo Humanitarno-Pedagogicheskogo Universiteta, Psychologicheskie i pedagogicheskie nauki*, no. 2-1, pp. 81–88.
14. Kholodov, J.K. and Kuznetsov, B.C. (2003), *Theory and Methodology of Physical Education and Sport: Textbook for students of higher educational institutions, 2<sup>nd</sup> edition, revised and supplemented*, Moscow: Publishing Center “Academy”, pp. 53–54.
- 

