

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ГРАЖДАНАМИ СТАРШЕ 40 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНАХ РФ

В.В. Епишев¹, А.С. Беленков^{1,2}, Д.Х. Яхин¹, А.А. Епишева¹, А.Ф. Гимранова³

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия,

²Дирекция спортивно-массовых мероприятий и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Челябинской области, г. Челябинск, Россия,

³Челябинская областная станция переливания крови, г. Челябинск, Россия

Цель исследования – провести сравнительный анализ выполнения нормативов ГТО гражданами старше 40 лет в различных регионах РФ. **Материалы и методы.** Исследование проводилось с использованием официальной информации с портала GTO.RU и аналитической программы «ГТО Capital». На основании «Рейтинга реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по итогам III квартала 2020 года» были отобраны 10 лучших (1–10-е место) и 10 отстающих (76–85-е место) регионов. В дальнейшем в программе «ГТО Capital» был проведен количественный анализ выполнения норм, их успешности по следующим ступеням: VIII, IX, X и XI. С использованием аналитического пакета Statistica 10.0 проведено сопоставление и сравнительный анализ результатов. **Результаты.** Имеются явные отличия в успешности реализации регионами комплекса ГТО: по показателю «Доля населения, выполнившего нормативы на знаки отличия» разрыв между наиболее успешной Белгородской областью (10,42 %) и наиболее отстающей Орловской областью (0,72 %) составляет 14,47 раза. Установлена явная диспропорция в активности выполнения нормативов граждан старше 40 лет – количество успешно сдавших нормативы в 10 успешных регионах составляет 107 955 человек, тогда как в 10 отстающих – 5418 человек. **Заключение.** Представленные данные свидетельствуют о высокой аналитической ценности программы «ГТО Capital», позволяющей выявить явные диспропорции в реализации комплекса ГТО. Выявленные тенденции, особенно относящиеся к гражданам старше 40 лет, свидетельствуют о низкой вероятности реализации целей, поставленных в национальном проекте «Демография», федеральном проекте «Спорт – норма жизни». Установлены потенциальные «точки роста», по нашему мнению, связанные с развитием наиболее предпочитаемых видов физической активности и активным привлечением к выполнению нормативов комплекса ГТО населения мужского пола.

Ключевые слова: комплекс ГТО, рейтинг ГТО, «ГТО Capital», ступени ГТО, граждане старше 40 лет.

Введение. Актуальность привлечения к регулярным занятиям спортом и физической культурой лиц среднего и пожилого возраста в России увеличивается, что отражено как в федеральном проекте «Спорт – норма жизни», так и в проекте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [6, 7].

Ведущим мотивом активизации данной работы являются цели, описанные в национальном проекте «Демография»: увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет, увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55 % и снижение

смертности населения старше трудоспособного возраста [4].

Фундаментальной основой указанных целей являются результаты исследований, показавших положительное влияние занятий физической культурой и спортом как на уровень здоровья, так и на продолжительность жизни. В частности, доказано, что физические упражнения оказывают профилактическое влияние на заболевания сердца [10, 13, 15]. К.С. Kroger с соавт. [16] установили, что смертность от инфаркта миокарда у ветеранов спорта ниже, чем в общей популяции. Физическая активность замедляет процесс развития диабета [14, 17], улучшает общее качество жизни [12].

Исследование М.А. Володкевич [2] показало, что ведущими мотивами занятий оздоровительной физической культурой у лиц старше 40 лет являются такие, как «возможность получения удовольствия от движений» и «испытание положительных эмоций». В то же время, по данным В.Г. Никитушкина [5], в ветеранском спортивном движении существует некоторая дискриминация, в первую очередь определяемая участием в соревнованиях на волне энтузиазма и за свой счет.

В этой связи наиболее оптимальным средством привлечения данной категории граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно считать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Известно, что ведущими среди принципов, на которых основывается ГТО [9], является добровольность и доступность, что требует, с одной стороны, формирования заинтересованного отношения человека к подготовке и выполнению нормативов и требований ГТО, а с другой стороны, предоставления возможности подготовки и выполнения этих нормативов и требований [1, 3, 11].

Цель исследования – провести сравнительный анализ выполнения нормативов ГТО гражданами старше 40 лет в различных регионах РФ.

Материалы и методы. Исследование проводилось с использованием официальной информации с портала GTO.RU и аналитической программы «ГТО Capital». На основании «Рейтинга реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по итогам III квартала 2020 года» были отобраны 10 лучших (1–10-е место) и 10 отстающих (76–85-е место) регионов [8]. В дальнейшем в программе «ГТО Capital» был проведен количественный анализ выполнения норм, их успешности по следующим ступеням: VIII, IX, X и XI. С использованием аналитического пакета Statistica 10.0 проведено сопоставление и сравнительный анализ результатов.

Результаты. В табл. 1 представлены результаты 10 наиболее успешных и 10 отстающих регионов на основе рейтинга реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по итогам III квартала 2020 года».

Из табл. 1 видно, что имеются явные отличия в успешности реализации регионами комплекса ГТО. В частности, по показателю «Доля населения, выполнившего нормативы на знаки отличия» разрыв между наиболее успешной Белгородской областью (10,42 %) и наиболее отстающей Орловской областью (0,72 %) составляет 14,47 раза. Одной из причин такого различия может являться недостаточная информированность граждан о комплексе и, как следствие, низкое количество зарегистрированных в электронной базе ГТО. Подтверждением этому могут являться данные, представленные на рис. 1.

Из рис. 1 видно, что граждане, зарегистрированные в электронной базе ГТО, в среднем в 26,6 % случаев выполняют нормативы ГТО на знаки отличия. В 10 наиболее успешных регионах данный показатель составляет 34,8 %, в 10 наиболее отстающих – 18,3 %. Следовательно, увеличение зарегистрированных на портале gto.ru с вероятностью 18–34 % может привести к увеличению граждан, получивших знаки отличия и, соответственно, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Для определения количества граждан старше 40 лет, успешно выполнивших нормативы, в программе «ГТО Capital» нами был проведен анализ VIII–XI ступеней комплекса ГТО (табл. 2).

Представленные данные также свидетельствуют об огромном разрыве в эффективности реализации ГТО, росте явной диспропорции в активности выполнения нормативов граждан старше 40 лет. Так, количество успешно сдавших нормативы в 10 успешных регионах составляет 107955 человек (10795,5 в среднем), тогда как в 10 отстающих – 5418 человек (541,8 в среднем). Можно утверждать, что при сохранении такой тенденции, и учитывая общедоступность комплекса ГТО, будет фактически невозможно добиться реализации целей, поставленных в национальном проекте «Демография», федеральном проекте «Спорт – норма жизни».

Для формирования первоочередных задач и направлений активизации работы по привлечению граждан нами были проанализированы данные граждан старше 40 лет, успешно сдавших нормативы ГТО, с учетом половой принадлежности (рис. 2).

Таблица 1

Table 1

Фрагмент рейтинга регионов РФ по реализации комплекса «Готов к труду и обороне»
на 1 октября 2020 года (10 наиболее успешных и 10 отстающих регионов)
10 most successful and 10 least successful regions according to the GTO ranking as of October 1, 2020

Место в рейтинге Place	Наименование региона Российской Федерации Region	Общая численность населения (кол-во) Total population	Население, зарегистрир. в электронной базе ГТО (кол-во) GTO database population	Общее количество знаков (кол-во) GTO medals	Доля населения, выполнившего нормативы на знаки отличия (%) Population with GTO medals (%)
1	Воронежская область Voronezh region	2183752	367967	159155	7,29
2	Краснодарский край Krasnodar Krai	5256795	1106598	375203	7,14
3	Белгородская область Belgorod region	1453188	364033	151429	10,42
4	Костромская область Kostroma region	590792	87291	32674	5,53
5	Тюменская область Tyumen region	1403000	233515	83031	5,92
6	Калужская область Kaluga region	935742	145120	48894	5,23
7	Пензенская область Penza region	1230188	216050	64657	5,28
8	Курганская область Kurgan region	768903	100161	33570	4,37
9	Челябинская область Chelyabinsk region	3211586	420618	125931	3,92
10	Республика Коми Komi republic	760416	99077	29284	3,85
.....					
76	Волгоградская область Volgograd region	2336184	185188	29039	1,24
77	Республика Крым Republic of Crimea	1781890	89452	16323	0,92
78	Ленинградская область Leningrad region	1766873	64452	15987	0,90
79	Ульяновская область Ulyanovsk region	1150868	63952	10224	0,89
80	Забайкальский край Zabaykalsky Krai	971460	76847	12988	1,34
81	Орловская область Orlov region	689597	19892	4993	0,72
82	Омская область Omsk region	1782627	107172	21522	1,21
83	Мурманская область Murmansk region	691332	24728	5194	0,75
84	Чеченская Республика Chechen republic	1296140	262688	10242	0,79
85	Республика Северная Осетия – Алания Republic of North Asssetia – Alania	640290	30337	6479	1,01

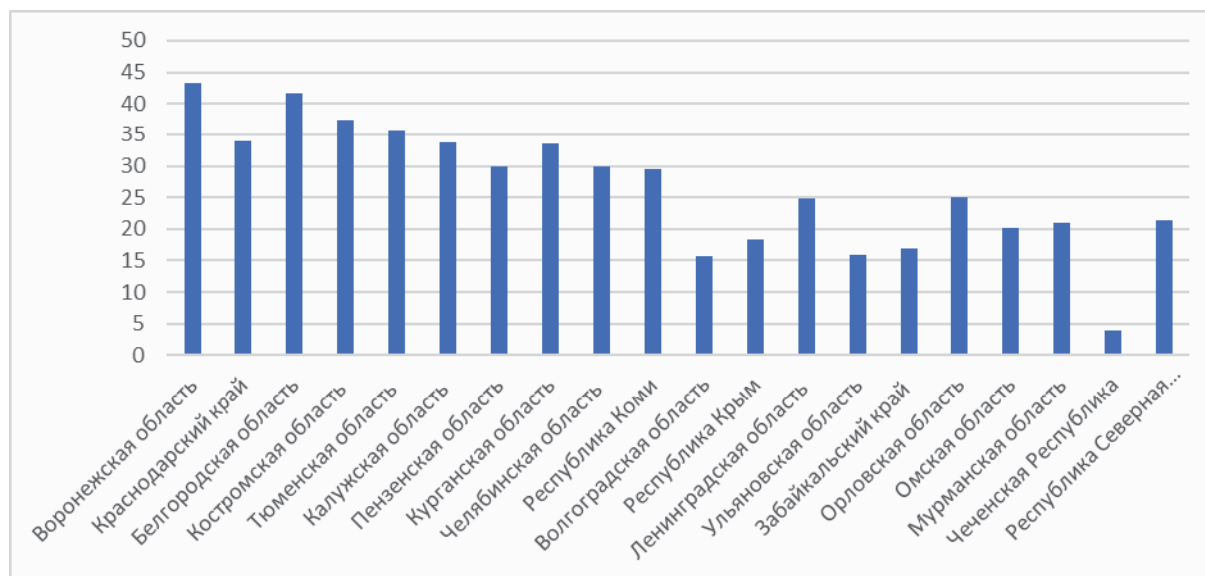


Рис. 1. Доля населения, выполнившего нормативы ГТО на знаки отличия, относительно общей численности населения, зарегистрированного в электронной базе ГТО
Fig. 1. The share of population with GTO medals to the total number of population registered in GTO database

Таблица 2
Table 2

Фрагмент рейтинга регионов РФ по реализации комплекса «Готов к труду и обороне» на 1 октября 2020 года – VIII–XI ступени (старше 40 лет, 10 наиболее успешных и 10 отстающих регионов)
A fragment of the GTO ranking of Russian regions as of October 1, 2020, VIII-XI categories (over 40 years, 10 most successful and 10 least successful regions)

Место в рейтинге Place	Наименование региона Российской Федерации Region	Общее количество Total number		
		Мужчины Males	Женщины Females	Итого Total
1	Воронежская область / Voronezh region	5298	10365	15663
2	Краснодарский край / Krasnodar Krai	23271	34238	57509
3	Белгородская область / Belgorod region	1874	2504	4378
4	Костромская область / Kostroma region	875	1283	2158
5	Тюменская область / Tyumen region	2005	2627	4632
6	Калужская область / Kaluga region	1981	4266	6247
7	Пензенская область / Penza region	1290	3219	4509
8	Курганская область / Kurgan region	591	842	1433
9	Челябинская область / Chelyabinsk region	3821	5103	8924
10	Республика Коми / Komi republic	1252	1250	2502
.....				
76	Волгоградская область / Volgograd region	443	567	1010
77	Республика Крым / Republic of Crimea	389	500	889
78	Ленинградская область / Leningrad region	379	347	726
79	Ульяновская область / Ulyanovsk region	261	261	522
80	Забайкальский край / Zabaykalsky Krai	144	154	298
81	Орловская область / Orlov region	103	44	147
82	Омская область / Omsk region	578	656	1234
83	Мурманская область / Murmansk region	137	126	263
84	Чеченская Республика / Chechen republic	248	55	303
85	Республика Северная Осетия – Алания Republic of North Assetia – Alania	17	9	26

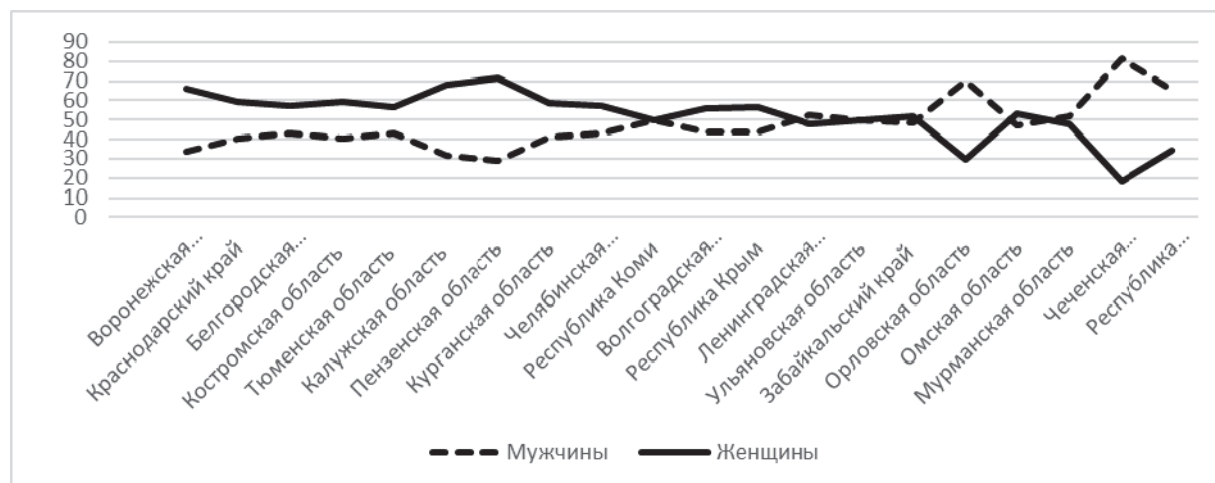


Рис. 2. Относительное распределение граждан старше 40 лет по половой принадлежности, выполнивших нормативы на знаки отличия (%)
 Fig. 2. The relative gender distribution of people over 40 years with GTO medals (%)

Из рис. 2 видно, что в 13 регионах доля женщин выше, чем мужчин, в 2 – одинаковое и только в 5 доля мужчин выше 50 % (Ленинградская, Орловская, Мурманская области, Чеченская Республика и Республика Северная Осетия – Алания). Следовательно, одной из «точек роста» по привлечению граждан к выполнению комплекса ГТО может являться активное привлечение населения мужского пола. Анализ предпочитаемых видов физической активности позволил выявить пять наиболее популярных (по мере убывания): волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика, плавание и ЗОЖ. Можно предположить, что развитие этих видов спорта (мышечной активности) в регионах позволит увеличить как число участников ГТО, так и общее количество граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Заключение. Представленные данные свидетельствуют о высокой аналитической ценности программы «ГТО Capital», позволяющей выявить явные диспропорции в реализации комплекса ГТО. Выявленные тенденции, особенно относящиеся к гражданам старше 40 лет, свидетельствуют о низкой вероятности реализации целей, поставленных в национальном проекте «Демография», федеральном проекте «Спорт – норма жизни». Установлены потенциальные «точки роста», по нашему мнению, связанные с развитием наиболее предпочитаемых видов физической активности и активным привлечением к выполнению нормативов комплекса ГТО населения мужского пола.

Работа выполнена в рамках госзадания Министерства науки и высшего образования РФ FENU-2020-0022 (№ 2020072ГЗ).

Литература

1. Виноградов, П.А. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 38–42.
2. Володкевич, М.А. Мотивы занятий физической культурой и спортом у лиц пожилого возраста / М.А. Володкевич // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета, 2019. – С. 13–15.
3. Даниленко, Т.А. Успех ветеранов спорта в сдаче норм ГТО / Т.А. Даниленко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 2016. – С. 110–111.
4. Национальный проект «Демография». – <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography>.
5. Никитушкин, В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В.Г. Никитушкин, Е.Н. Чернышова // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 48–51.
6. Паспорт федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения

условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»). – <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/5>.

7. Проект стратегии-2030. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. – <https://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030>.

8. Рейтинг реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по итогам III квартала 2020 года. – <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5f9bf7ec47bd3.pdf>.

9. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – <http://kremlin.ru/acts/20636/> (дата обращения: 30.06.2017).

10. Шархаг, Ю. Профессиональный спорт и сердце: польза или вред? / Ю. Шархаг, Г. Леллген, В. Киндерманн // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 5. – С. 26–39.

11. Academic rifle shooting sport optimizing initiatives for Russian GTO complex tests / V.A. Gromov, R.G. Shaikhetdinov, A.A. Bakushin,

S.V. Mikhailova // *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. – 2018. – No. 6. – P. 36–38.

12. Comparative investigation of quality of life of athlete and non-athlete older adults / L. Navid, H. Yaghub, R. Saeid, R. Ali // *Fizicheskoe vospitanie studentov*. – 2012. – Vol. 3. – С. 127–129.

13. Gajewski, A.K. Mortality of top athletes, actors and clergy in Poland: 1924-2000 follow-up study of the long term effect of physical activity / A.K. Gajewski // *Eur. J. Epidemiol.* – 2008. – No. 23 (5). – P. 335–340.

14. Galassetti, P. Exercise and type 1 diabetes (T1DM) / P. Galassetti, M.C. Riddell // *Compr. Physiol.* – 2013. – No. 3 (3). – P. 1309–1336.

15. Kettunen, Jurki A. All-cause and disease-specific mortality among male, former elite athletes: an average 50-year follow-up. / Jurki A. Kettunen, Urho M. Kujala, Jaakko Kaprio // *Br. J. Sports Med.* – 2015. – Vol. 49. – P. 893–897.

16. Kroger, K. Carotid and peripheral atherosclerosis in male marathon runners / K. Kroger, N. Lehmann, L. Rappaport // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 2011. – Vol. 43 (7). – P. 1142–1147.

17. Shin, J.A. Prevention of diabetes: a strategic approach for individual patients/ J.A. Shin, J.H. Lee, H.S. Kim // *Diabetes Metab. Res. Rev.* – 2012. – Suppl. 2. – P. 79–84.

Епишев Виталий Викторович, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: epishev@susu.ru, ORCID: 0000-0002-7284-7388.

Беленков Александр Сергеевич, доцент кафедры спортивного совершенствования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76; директор, Дирекция спортивно-массовых мероприятий и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Челябинской области. 454080, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 75, корп. А. E-mail: belenkovas@susu.ru, ORCID: 0000-0001-6595-4735.

Яхин Дмитрий Хадинурович, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: yahin1@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-6595-4735.

Епишева Алина Азатовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: alina@fiziostep.ru, ORCID: 0000-0003-3225-0373.

Гимранова Анжелика Фаритовна, инженер-лаборант, Челябинская областная станция переливания крови. 454092, г. Челябинск, ул. Воровского, 68. ORCID: 0000-0003-3288-1386.

Поступила в редакцию 12 ноября 2020 г.

COMPARATIVE ANALYSIS OF GTO CONTROL EXERCISES IN ADULTS OVER 40 FROM DIFFERENT REGIONS OF RUSSIA

V.V. *Epishev*¹, *epishev@susu.ru*, ORCID: 0000-0002-7284-7388,
A.S. *Belenkov*^{1,2}, *belenkovas@susu.ru*, ORCID: 0000-0001-6595-4735,
D.Kh. *Yakhin*¹, *yahin1@rambler.ru*, ORCID: 0000-0001-6595-4735,
A.A. *Episheva*¹, *alina@fiziosstep.ru*, ORCID: 0000-0003-3225-0373,
A.F. *Gimranova*³, ORCID: 0000-0003-3288-1386

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation,

²Direction of Sports events and the All-Russian Physical Education Program "Ready for Labor and Defense" (GTO) in the Chelyabinsk region, Chelyabinsk, Russian Federation,

³Chelyabinsk Regional Blood Transfusion Station, Chelyabinsk, Russian Federation

Aim. The article aims to conduct a comparative analysis of GTO control exercises in adults over 40 from different regions of Russia. **Materials and methods.** The study was conducted by using the official information provided at GTO.RU and the GTO Capital analytical program. As a result of the ranking of the all-Russian GTO sports complex in the third quarter of 2020, 10 most successful (places 1–10) and 10 least successful (places 76–85) regions were chosen. A quantitative analysis of exercise performance was conducted by using the GTO Capital program according to the following age categories: VIII, IX, X, XI. Comparative analysis was conducted with the help of the Statistica 10.0 software. **Results.** There are significant differences in GTO program performance in different regions: in terms of the share of population with GTO medals the gap between the most successful Belgorod region (10.42%) and the least successful Orlov region (0.72%) is 14.47 times. There is an evident disproportion in terms of willingness of people over 40 to perform GTO exercises: 107955 people in 10 most successful regions and 5418 people in 10 least successful regions. **Conclusion.** The data obtained demonstrate a high analytical potential of the GTO Capital program, which allow revealing disproportions in GTO performance. These tendencies are of particular importance for people over 40, which indicate a low probability of achieving the goals set in the Demography national project in terms of its subproject entitled Sport as the norm of life. However, potential points of growth were established associated with the development of the most preferable types of physical activity and GTO promotion among male population.

Keywords: GTO, GTO ranking, GTO Capital, GTO categories, people over 40.

This work was accomplished as part of the state assignment of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation FENU-2020-0022, No 2020072Г3.

References

1. Vinogradov P.A., Okun'kov Yu.V. [Study of the Attitude of Various Groups of the Population to the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Labor and Defense (TRP)]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2015, no. 3, pp. 38–42. (in Russ.)
2. Volodkevich M.A. [Motives of Physical Culture and Sports Activities in Elderly People]. *XXI vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya Nizhnevar'tovskogo gosudarstvennogo universiteta* [XXI All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevar'tovsk State University], 2019, pp. 13–15. (in Russ.)
3. Danilenko T.A. [Success of Sports Veterans in Delivery of the TRP Norms]. *Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta. "Sport dlya vseh" i vnedreniye Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO* [Strategy for the Formation of a Healthy Lifestyle by Means of Physical Culture and Sports. Sport for All and the Introduction of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex TRP], 2016, pp. 110–111. (in Russ.)
4. *National Project Demography*. Available at: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography>

5. Nikitushkin V.G., Chernyshova E.N. [Necessity-Motivational Orientations of Sports Veterans to Physical Culture Lessons]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2016, no. 3, pp. 48–51. (in Russ.)

6. *Passport of the Federal Project Creation of Conditions for All Categories and Groups of the Population for Physical Culture and Sports, Mass Sports, Including Increasing the Level of Provision of the Population with Sports Facilities and Training a Sports Reserve (Sport is the Norm of Life)*. Available at: <https://rosmintrud.ru/ministry/programmms/demography/5>.

7. *Draft Strategy-2030. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation until 2030*. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030>.

8. *Rating of the Implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Labor and Defense Based on the Results of the 3rd Quarter of 2020*. Available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5f9bf7ec47bd3.pdf>.

9. *Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 no. 172. On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Labor and Defense*. Available at: <http://kremlin.ru/acts/20636/> (accessed 30.06.2017).

10. Sharkhag Yu., Lellgen G., Kindermann V. [Professional Sports and the Heart. Benefit or Harm?]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Physiotherapy and Sports Medicine], 2013, no. 5, pp. 26–39. (in Russ.)

11. Gromov V.A., Shaikhetdinov R.G., Bakushin A.A., Mikhailova S.V. Academic Rifle Shooting Sport Optimizing Initiatives for Russian GTO Complex Tests. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2018, no. 6, pp. 36–38.

12. Navid L., Yaghub H., Saeid R., Ali R. Comparative Investigation of Quality of Life of Athlete and Non-Athlete Older Adults. *Physical Education of Students*, 2012, vol. 3, pp. 127–129.

13. Gajewski A.K. Mortality of top Athletes, Actors and Clergy in Poland: 1924–2000 Follow-Up Study of the Long Term Effect of Physical Activity. *Eur. J. Epidemiol.*, 2008, no. 23 (5), pp. 335–340. DOI: 10.1007/s10654-008-9237-3

14. Galassetti P., Riddell M.C. Exercise and Type 1 Diabetes (T1DM). *Compr. Physiol.*, 2013, no. 3 (3), pp. 1309–1336. DOI: 10.1002/cphy.c110040

15. Kettunen J.A., Kujala U.M., Kaprio J. All-Cause and Disease-Specific Mortality Among Male, Former Elite Athletes: an Average 50-Year Follow-Up. *Br. J. Sports Med.*, 2015, vol. 49, pp. 893–897. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093347

16. Kroger K., Lehmann N., Rappaport L. Carotid and Peripheral Atherosclerosis in Male Marathon Runners. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 2011, vol. 43 (7), pp. 1142–1147. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3182098a51

17. Shin J.A., Lee J.H., Kim H.S. Prevention of Diabetes: a Strategic Approach for Individual Patients. *Diabetes Metab. Res. Rev.*, 2012, suppl. 2, pp. 79–84. DOI: 10.1002/dmrr.2357

Received 12 November 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Сравнительный анализ выполнения нормативов комплекса ГТО гражданами старше 40 лет в различных регионах РФ / В.В. Епишев, А.С. Беленков, Д.Х. Яхин и др. // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2021. – Т. 21, № S1. – С. 59–66. DOI: 10.14529/hsm21s109

FOR CITATION

Epishev V.V., Belenkov A.S., Yakhin D.Kh., Episheva A.A., Gimranova A.F. Comparative Analysis of GTO Control Exercises in Adults Over 40 from Different Regions of Russia. *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. S1, pp. 59–66. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm21s109