

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: КОНЦЕПЦИЯ, СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, Ю.Ю. Вишнякова, А.А. Шелехов

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Цель исследования: обосновать направления развития (совершенствования) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ИиЛОВЗ). **Материалы и методы.** Исследование выполнено с помощью методов анализа документальных материалов и нормативно-правовых актов, анкетирования и экспертных оценок, тестирования, аппроксимации, экстраполяции и интерполяции, статистической обработки эмпирических данных. **Результаты исследования и их обсуждение.** Разработана концепция ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ, принципиально отличающаяся от концепции ВФСК ГТО для здоровых граждан и ориентированная на развитие основных физических качеств ИиЛОВЗ и реализацию их терминальных ценностей через формирование здорового образа жизни. Проанализирован этап внедрения комплекса после его утверждения Минспортом России в 2019 г. Исходя из разработанной концепции ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ, анализа первых результатов тестирования, обоснованы направления его совершенствования. **Заключение.** Внедрение в практику предлагаемых направлений совершенствования ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ позволит обеспечить комплексную реабилитацию и абилитацию инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, повысить их мотивацию к регулярным (систематическим) занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, достичь нового уровня качества жизни.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ, мотивация, нормы и требования, терминальные ценности, знаки отличия.

Введение. Одним из вызовов, угрожающих ухудшением здоровья наших граждан, являются достижения научно-технического прогресса, приводящие к практически полному ограничению двигательной активности людей, к гиподинамии и гипокинезии, с одной стороны, и, как это ни парадоксально, успехи медицинской науки, формирующие веру в то, что любое заболевание организма и личности человека, любые его повреждения могут быть устранены исключительно с помощью медицинских технологий – фармакологических препаратов, различных сывороток, хирургических вмешательств, радиационных облучений и тому подобное.

Таким образом, в настоящее время более чем актуальным является возрождение тех или иных спортивно-педагогических, организационно-методических систем, формирую-

щих активную жизненную позицию наших граждан, ответственность за состояние своего здоровья, стимулирующих их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ИиЛОВЗ) – адаптивной физической культурой и адаптивным спортом [1, 4, 9].

В качестве примера возрождения подобных систем является возвращение к жизни отлично зарекомендовавшего себя в советский период комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который вновь (заново) введен в практику сегодняшнего дня Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [6].

Что же касается Всероссийского физкульту-

Спортивная тренировка

турно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО для ИиЛОВЗ, впервые введенного в Российской Федерации в 2019 г., то и при его разработке, и при внедрении одним из главных является вопрос о концепции такого комплекса – определенном способе его понимания, трактовки, руководящей идеи, ведущем замысле и конструктивных принципах его использования [5].

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено с помощью методов анализа документальных материалов и нормативно-правовых актов, анкетирования и экспертных оценок, тестирования, аппроксимации, экстраполяции и интерполяции, статистической обработки эмпирических данных. Анализ подвергались данные о рекордных достижениях здоровых спортсменов, спортсменов-паралимпийцев (с нарушениями зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата) и спортсменов-сурдлимпийцев (с нарушением слуха), все поколения Единой всероссийской (всесоюзной) спортивной классификации (ЕВСК), Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП), протоколов соревнований, в том числе при выполнении занимающимся испытаний (тестов) ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ и для здоровых граждан, документов нормативно-правового обеспечения спортивной подготовки. Для обоснования корректировочных коэффициентов, определения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ использовались аппроксимация табличных данных, экстраполяция и интерполяция исследуемых функций и статистическая обработка эмпирических данных.

Результаты исследования. Основными результатами исследования являются: концепция ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ, данные о внедрении комплекса и полученных участниками тестирования знаках отличия, а также направления его совершенствования и дальнейшие перспективы развития и внедрения в практику.

В соответствии с разработанной концепцией целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является формирование активной жизненной позиции в достижении своих терминальных ценностей через формирование здорового образа жизни, установок на саморазвитие и самосовершенствование оставшихся у них в наличии ка-

честв и способностей и в повышении качества их жизни.

Работая с ИиЛОВЗ по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту обращают внимание не только на реабилитацию и абилитацию инвалидов и детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта, на содействие восстановлению и совершенствованию их физических возможностей, на профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, но, в первую очередь, на достижение актуальных для них терминальных ценностей, реализацию жизненно важных планов, обеспечение социальной адаптации и интеграции в современное общество, повышение качества их жизни. Данное положение созвучно теоретическим установкам адаптивной физической культуры, в соответствии с которыми ее потенциал как социального института, социализирующей среды существенно выше очевидных эффектов медико-биологической реабилитации, возникающих на основе использования самого естественного и эффективного из «лекарств» – физических упражнений [2, 3, 7].

Руководящая идея, ведущий замысел ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ, сформированные в его цели, конкретизируются основными задачами данного комплекса:

- формирование (у детей), конкретизация (у взрослых) аксиологической (ценностной) концепции жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья, определение иерархии терминальных ценностей в настоящем, ближайшем и отдаленном будущем;

- формирование активной жизненной позиции в достижении намеченных терминальных ценностей с помощью таких инструментальных ценностей, как: здоровый образ жизни, установки на саморазвитие и самосовершенствование оставшихся у ИиЛОВЗ качеств и способностей;

- повышение самооценки инвалида, ребенка-инвалида, человека с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических стереотипов восприятия себя как неполноценного индивидуума, вытекающих из положений концепции «инвалидизма»;

- подготовка к возможной профессиональной (трудовой) деятельности, освоение

средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки;

– повышение уровня качества жизни ИиЛОВЗ.

Для эффективного применения ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ необходимо руководствоваться конструктивными принципами, составляющими ядро концепции его исследования.

Первым установочным положением (принципом) является принцип «инклюзии», или по-другому – принцип ориентации на ВФСК ГТО для здоровых граждан. Он предусматривает использование такого же, как у здоровых лиц, количества возрастных ступеней (XI) или групп (16), тех же знаков отличия (золотой, серебряный и бронзовый), а также выделение отдельных нормативов для лиц мужского и женского пола по всем возрастным группам.

Кроме того, принцип инклюзии предусматривает оценку уровней развития тех же основных физических качеств, которые оцениваются у здоровых лиц (силы, выносливости, гибкости, скоростных и скоростно-силовых возможностей и координационных способностей) в различные возрастные периоды, независимо от вида и тяжести поражения ИиЛОВЗ.

Второй принцип, задающий лейтмотив всей деятельности и идеологии по использованию ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ и названный принципом «активности занимающихся», предусматривает формирование у них активной жизненной позиции, нацеленной на преодоление психологических стереотипов и комплексов (неполноценности, зависимости, отчужденности), на активизацию своих волевых усилий, мотивационных структур для достижения терминальных ценностей через восстановление и развитие имеющихся (оставшихся после болезни или травмы) качеств и способностей. Именно это установочное конструктивное положение ориентирует занимающихся, готовящихся к выполнению нормативов испытаний (тестов), на самоактуализацию, максимально возможную самореализацию своих возможностей, сопоставление их с возможностями других занимающихся, имеющих аналогичные нарушения здоровья.

Третий принцип, определяющий технологию разработки государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов и лиц с ОВЗ различных возрастных, половых и нозологических групп, назван принципом «адекватности нормативов» испытаний (тестов). Он предусматривает разработ-

ку таких корректировочных (гандикапных) коэффициентов, используемых для приведения нормативов испытаний (тестов) здоровых лиц в доступные для ИиЛОВЗ нормативы, которые бы учитывали влияние на результат тестирования особенности именно заболевания (дефекта), а не показатели их реального состояния, обусловленного не только дефектом, но и образом жизни, например, отсутствием необходимой двигательной активности.

Принцип адекватности нормативов предполагает при их реализации обязательность исключения фактора «лени» и учета только факторов, обусловленных влиянием на результат тестирования именно поражений сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. В этом случае требования к уровню физической подготовленности ИиЛОВЗ окажутся в так называемой зоне актуального и ближайшего развития, что будет, безусловно, стимулировать мотивацию к преодолению своих недостатков и выходу на соответствующий уровень развития основных физических качеств и двигательных способностей.

Для воплощения в жизнь рассматриваемого принципа адекватности нормативов, исключения из процесса их определения фактора «лени» было разработано и применено два алгоритма: 1) определение корректировочных коэффициентов и 2) нахождение новых способов оценки достижений занимающихся. В первом алгоритме самым тщательным образом изучались абсолютные рекорды мира в нормативах, представленных в комплексе ГТО и в спортивных дисциплинах (например, прыжок в длину с разбега), а также данные Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) как для здоровых спортсменов, так и для спортсменов-паралимпийцев и спортсменов-сурдлимпийцев по всем девяти спортивным разрядам и спортивным званиям. Далее с помощью методов линейной и экспоненциальной аппроксимации, экстраполяции и интерполяции определялись корректировочные коэффициенты, выражающие степень отставания в результатах спортсменов-инвалидов каждой нозологической группы от здоровых спортсменов [2].

Во втором алгоритме – нахождение новых способов оценки достижений ИиЛОВЗ – предполагалась разработка относительных нормативов, отображающих индивидуальную динамику результатов тестирования, регистрируемых в различные периоды процесса

Спортивная тренировка

подготовки занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) по каждому физическому качеству, включенному во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Четвертый принцип, названный «навстречу природе», ориентирует на необходимость учета генетической предрасположенности ИиЛОВЗ к тому или иному виду двигательной активности.

И, наконец, пятый принцип – принцип «справедливости» – предписывает обязательность разработки для ВФСК ГТО и ИиЛОВЗ специальной классификации лиц для выполнения нормативов, в соответствии с которой должны быть разработаны нормативы испытаний для каждого возрастного и половых групп. Здесь имеются в виду следующие классы (группы): лица с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. Последние в связи с большим многообразием видов и тяжести поражения должны иметь дополнительные подгруппы: с поражением верхних конечностей, нижних конечностей, позвоночника и спинного мозга, с церебральными заболеваниями и с низким ростом.

После определения цели, задач и принципов ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ, представляющего собой совокупность государственных требований к уровню их физической подготовленности при выполнении нормативов данного комплекса для лиц мужского и женского пола, разделенных по возрасту на XI ступеней (16 возрастных групп), а по уровням подготовленности – на 4 группы: 1) соответствующей требованиям золотого, 2) серебряного, 3) бронзового знаков отличия и 4) не соответствующей требованиям этих знаков [8], необходимо было определить стратегию разработки и использования нормативов испытаний для каждой из рассмотренных групп (по полу, по возрасту, по уровню подготовленности).

Анализ данных зарубежных исследований [10] показал, что в контексте разработанной концепции логично использовать подход, объединяющий нормативно-ориентированную и критериально-ориентированную стратегии, в которых нормативы испытаний (тестов) для ИиЛОВЗ базируются на нормативах ВФСК ГТО для здоровых лиц, но с применением корректировочных (гандикапных) коэффициентов, количественные параметры которых предопределяются нозологическими осо-

бенностями лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Поскольку ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ не имел своей истории и разрабатывался впервые для такой категории граждан, было принято решение не акцентировать внимание занимающихся на военных прикладных умениях и навыках и все нормативы испытаний (тестов) привести к оценке уровня развития основных физических качеств, которые представлены в комплексе у здоровых граждан.

При этом измерения и оценка основных шести физических качеств осуществляется только на шести ступенях (с I по VI) и семи возрастных группах (с 6 до 29 лет), то есть в тот возрастной период, когда двигательная функция человека развивается. В те возрастные периоды, когда двигательная функция человека угасает, количество контролируемых физических качеств уменьшается: на двух ступенях (VII–VIII) и четырех возрастных группах (с 30 до 49 лет) измеряется и оценивается пять физических качеств, а на трех ступенях (IX–XI) и пяти возрастных группах (с 50 до 70 лет и старше) – только четыре физических качества.

Таким образом, ИиЛОВЗ могут выбрать испытания (тесты) для оценки физических качеств из числа заданных для его возраста (6 – в возрасте с 6 до 29 лет, 5 – в возрасте с 30 до 49 лет и 4 – в возрасте с 50 до 70 лет и старше). Необходимость выбирать для тестирования только физические качества без дополнительного выбора прикладных умения и навыков делает этот процесс более простым и осмысленным.

Разработанный в соответствии с представленной в статье концепцией Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, включающий разделы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 марта 2019 г. рег. № 54013).

Итак, полноценное внедрение ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ началось с 11 марта прошлого года и сегодня можно проанализировать особенности старта этого проекта. За девять месяцев 2019 г. 5523 человека с инвалидностью

и с ограниченными возможностями здоровья приняли участие в соревнованиях по программе ВФСК ГТО, разработанной специально для них в соответствии с принятой и описанной в статье концепцией. Это представители 49 субъектов Российской Федерации, что составляет приблизительно 58 % от общего их количества (85). Еще в 13 субъектах начата работа по тестированию ИиЛОВЗ, но по окончании года информация не была представлена в созданный Минспортом России Научно-практический центр ВФСК ГТО для инвалидов (НМЦ ВФСК ГТО для инвалидов) на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Однако в 23 субъектах (это приблизительно 27 %) эта работа с инвалидами и ЛОВЗ еще не начиналась.

Следует отметить явных лидеров среди субъектов Российской Федерации по вовлечению данной категории граждан в подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) и участию в соответствующих состязаниях. Это – Пермский край (669 человек уча-

ствовало в соревнованиях по программе комплекса ГТО), Санкт-Петербург (647 человек) и Республика Коми (487 человек).

О степени соответствия нормативов испытаний (тестов) возможностям занимающихся можно судить по количеству лиц, выполнивших нормативы на соответствующие знаки отличия. Из общего количества лиц, сдававших нормативы испытаний (тестов), требования на тот или иной знак отличия выполнили 2549 человек, или 46 %, что ниже аналогичного показателя для здоровых лиц, колеблющегося в пределах 60–70 %.

В табл. 1 и 2 представлены: количество детей в возрасте от 6 до 18 лет (I–V ступени) (см. табл. 1) и количество лиц трудоспособного возраста от 18 до 60 лет (VI–IX ступени) (см. табл. 2), выполнивших нормативы на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

Именно в этих ступенях находятся лица, сдавшие подавляющее большинство нормативов на знаки отличия: дети (I–V ступени) – 1410 человек, из которых на золотой знак

Таблица 1
Table 1Количество детей, выполнивших нормативы на знаки отличия (I–V ступени)
Number of children who met the standards for GTO medals (I–V stages)

Знаки отличия / GTO Medals	Ступени / Stages										Всего по всем ступеням / Total for all stages		
	I		II		III		IV		V				
	Пол / Gender												Всего / Total
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д		
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	Всего / Total
Золотой / Gold	14	13	49	18	44	43	154	54	70	26	331	154	435
Серебряный / Silver	9	7	27	21	58	36	16	43	36	20	236	127	363
Бронзовый / Bronze	11	8	63	33	75	52	142	97	49	31	340	222	562
Всего / Total	34	28	139	72	177	131	402	194	155	78	907	503	1410

Таблица 2
Table 2Количество лиц, выполнивших нормативы на знаки отличия (VI–IX ступени)
Number of persons who met the standards for GTO medals (VI–IX stages)

Знаки отличия / GTO medals	Ступени / Stages								Всего по всем ступеням / Total for all stages		
	VI		VII		VIII		IX				
	Пол / Gender										Всего / Total
М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	Всего / Total
Золотой / Gold	127	51	134	47	96	34	79	23	436	155	591
Серебряный / Silver	41	11	50	23	19	17	17	8	127	59	186
Бронзовый / Bronze	83	37	44	24	25	21	6	6	158	88	246
Всего / Total	251	99	228	94	140	72	102	37	721	302	1023

Спортивная тренировка

сдали 435 человек, на серебряный – 363 человека и на бронзовый – 562 человека; лица трудоспособного возраста (VI–IX ступени) – 1023 человека, из которых на золотой знак сдали 591 человек, на серебряный – 186 человек и на бронзовый – 246 человек.

На X и XI ступенях знаки отличия получили всего 116 человек (87 – на X ступени и 29 – на XI ступени), из которых 84 человека сдали нормативы на золотой знак, 9 человек – на серебряный и 23 – на бронзовый.

В этих трех укрупненных возрастных группах проявилась четкая тенденция – чем старше возрастная контингент, тем больший процент лиц от сдавших нормативы на знаки отличия получили золотые знаки отличия: у детей – 31 %, у лиц трудоспособного возраста – 58 % и лиц пенсионного возраста – 72 %.

Анализ представленных результатов (тестирования), анкетирования лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, а также экспертных оценок показал наличие закономерностей в формировании мотивации к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО и к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Одной из главных закономерностей в формировании мотивации к систематическим занятиям на основе анализа результатов тестирования по программе ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ является обязательность информирования занимающихся о разнице между нормативом для оценки каждого физического качества и его результатом. Причем чем меньше величина этой разницы, тем больше желание ее преодолеть. Это касается оценки разницы результата и норматива как для каждого физического качества, так и для суммы показателей, определяющих соответствие (подготовленности) занимающегося уровню требований для выполнения того или иного знака отличия.

Второй важной закономерностью формирования мотивации к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом при использовании ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ является введение в дополнение к абсолютным показателям результатов тестирования уровня развития того или иного физического качества, относительных показателей индивидуальной динамики уровня развития каждого физического качества

ва. Особенно это касается тех занимающихся, которые имеют значительные поражения организма, его структуры и функций, а также тех из них, у которых имеются сочетанные поражения (зрения и слуха, сенсорных систем и интеллекта, опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем или интеллекта и др.).

Третьей закономерностью формирования мотивации к выполнению нормативов ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ является введение поощрения не только за выполнение всех нормативов, которые используются на конкретных ступенях для того или иного знака отличия, но и за выполнение нормативов по одному физическому качеству. Это, как отвечают инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, будет их стимулировать к продолжению занятий по самосовершенствованию.

Исходя из разработанной концепции ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ, анализа первых результатов тестирования, анализа закономерностей мотивации к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом предлагаются следующие направления совершенствования и дальнейшие перспективы его развития и внедрения в практику.

1. Периодический пересмотр нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ с целью повышения их мотивации к выполнению требований для различных физических качеств и знаков отличия и, как следствие, к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

2. Введение во ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ в дополнение к абсолютным нормативам относительных нормативов, которые должны отображать индивидуальную динамику уровня развития каждого из измеряемых физических качеств, регистрируемого в различные временные отрезки процесса подготовки к выполнению соответствующих норм и требований.

3. Формирование для ИиЛОВЗ системы морального и материального поощрения за систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом и участие в соревнованиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Заключение. Включение в практику предлагаемых направлений совершенствования ВФСК ГТО для ИиЛОВЗ позволит обеспечить комплексную реабилитацию и абилитацию инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья,

повысить их мотивацию к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, достичь нового уровня качества жизни.

Литература

1. Бушенева, И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // *Фундамент. исследования*. – 2016. – № 8-1. – С. 107–111.

2. Евсеев, С.П. Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов / С.П. Евсеев, П.В. Сороколетов, О.Э. Евсеева // *Адаптив. физ. культура*. – 2016. – № 1 (65). – С. 18–22.

3. Евсеев, С.П. Теоретические проблемы адаптивного спорта на современном этапе / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // *Культура физическая и здоровье*. – 2015. – № 4. – С. 78–83.

4. Зимица, И.В. Спорт как фактор повышения психологической устойчивости лиц с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Зимица, А.В. Кащеева, С.Н. Лобанова // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам LXIII междунар. науч.-практ. конф.* – Новосибирск: СибАК, 2016. – № 4 (61). – С. 110–114.

5. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

для инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков // *Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 10 (152). – С. 54–57.

6. Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.07.2014 (в редакции от 29.11.2018). – <http://docs.cntd.ru/document/420200820> (дата обращения: 30.01.2020).

7. Пономарчук, В.А. Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья / В.А. Пономарчук, Фахте Матуб Ахмад Садих // *Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения*. – М.: Издательский дом Магистр-Пресс, 2011. – С. 885–596.

8. Уваров, В.А. Научные и организационно-методические основы экспериментального внедрения комплекса ГТО / В.А. Уваров // *Сборник докладов «Россия – спортивная держава. Международный спортивный форум»*. – Чебоксары, 2014. – С. 111–118.

9. Korniyakova, V.V. The Functional Readiness of Athletes from Cyclic Sports / V.V. Korniyakova, V.A. Badiyeva, V.D. Conway // *Human. Sport. Medicine*. – 2020. – Vol. 20, no. 1. – P. 128–134. DOI: 10.14529/hsm200116

10. Welk, G. Physical activity assessment: A practical review of instruments and their use in the curriculum / G. Welk, K. Wood // *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. – 2000. – Vol. 71 (1). – P. 30–40.

Евсеев Сергей Петрович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: spevseev@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3818-1076.

Евсеева Ольга Эдуардовна, доктор педагогических наук, профессор, директор Института адаптивной физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: evseevaeo@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2311-572X.

Аксенов Андрей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики адаптивного спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: aksell@bk.ru, ORCID: 0000-0002-0571-8834.

Вишнякова Юлия Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: yuyuvish@mail.ru, ORCID: 0000-0002-0437-3504.

Шелехов Алексей Анатольевич, кандидат педагогических наук, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: shelekhov91@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-7860-7940.

Поступила в редакцию 20 апреля 2020 г.

ALL-RUSSIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PROGRAM “READY FOR LABOR AND DEFENSE” (GTO) FOR DISABLED PEOPLE AND PERSONS WITH HEALTH LIMITATIONS: CONCEPT, STATE, PROSPECTS FOR DEVELOPMENT

S.P. Evseev, spvseev@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3818-1076,
O.E. Evseeva, evseevae@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2311-572X,
A.V. Aksenov, aksell@bk.ru, ORCID: 0000-0002-0571-8834,
Yu.Yu. Vishnyakova, yuyuvish@mail.ru, ORCID: 0000-0002-0437-3504,
A.A. Shelekhov, shelekhov91@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-7860-7940

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg,
Russian Federation

Aim. The paper aims to substantiate the improvement of the All-Russian physical education and sports program “Ready for labor and defense” (GTO) for disabled people and persons with health limitations (PHL). **Materials and methods.** The research was carried out through the analysis of documentary materials and legal acts, questionnaires and expert assessments, as well as using testing, approximation, extrapolation, interpolation, and statistical processing of empirical data. **Results.** The concept of GTO for PHL was developed, which is fundamentally different from the general program for healthy citizens and is focused on basic physical qualities of PHL and their terminal values through healthy lifestyle. The implementation of the program after its approval by the Ministry of Sport of the Russian Federation in 2019 is analyzed. Based on the concept of the GTO program for PHL and its first results, prospects for program improvement and implementation are justified. **Conclusion.** The implementation of the GTO program for PHL will allow for the comprehensive rehabilitation and habilitation of disabled people, as well as children and persons with health limitations. The program itself will increase their motivation for regular (systematic) exercises in adaptive physical education and adaptive sports and contribute to the achievement of a better life quality.

Keywords: All-Russian physical education and sports program, GTO, disabled people, health limitations, motivation, standards and requirements, terminal values, medal.

References

1. Busheneva I.S., Eremin I.V., Savchenko V.V. [Physical Culture and Sport as a Means of Improving the Level and Quality of Life of People with Disabilities]. *Fundamental'nyye issledovaniya* [Fundamental Research], 2016, no. 8–1, pp. 107–111. (in Russ.)
2. Evseyev S.P., Sorokoletov P.V., Evseyeva O.E. [Algorithms for Determining Correction Factors for the Development of Testing Standards and Assessing the Physical Fitness of Persons with Disabilities]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive Physical Education], 2016, no. 1 (65), pp. 18–22. (in Russ.)
3. Evseyev S.P., Evseyeva O.E. [Theoretical Problems of Adaptive Sports at the Present Stage]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical Culture and Health], 2015, no. 4, pp. 78–83. (in Russ.)
4. Zimina I.V., Kashcheyeva A.V., Lobanova S.N. [Sport as a Factor in Increasing the Psychological Stability of Persons with Disabilities]. *Sbornik statey po materialam LXIII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Collection of Articles on the Materials of the LXIII International Scientific and Practical Conference], 2016, no. 4 (61), pp. 110–114. (in Russ.)
5. Evseyev S.P., Evseyeva O.E., Aksenov A.V., Kryukov I.G. [Scientific and Methodological Support of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Work and Defense (TRP) for the Disabled]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University P.F. Lesgaft], 2018, no. 10 (152), pp. 54–57. (in Russ.)

6. On Approval of the Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Labor and Defense (TRP): Decree of the Government of the Russian Federation no. 540 of 07.11.2014 (As Amended on 11.29.2018). Accessed at: <http://docs.cntd.ru/document/420200820> (Available 01.30.2020).

7. Ponomarchuk V.A., Fakhte Matub Akhmad Sadikh [Sport and Quality of Life of Persons with Disabilities]. *Nauka o sporte. Entsiklopediya sistem zhizneobespecheniya* [Sports Science. Encyclopedia of Life Support Systems], 2011, pp. 885–596. (in Russ.)

8. Uvarov V.A. [Scientific and Organizational and Methodological Foundations of the Experimental Implementation of the GTO Complex]. *Sbornik dokladov "Rossiya – sportivnaya derzhava. Mezhdunarodnyy sportivnyy forum"* [Collection of Reports Russia is a Sports Power. International Sports Forum], 2014, pp. 111–118. (in Russ.)

9. Korniyakova V.V., Badtieva V.A., Conway V.D. The Functional Readiness of Athletes from Cyclic Sports. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. 1, pp. 128–134. DOI: 10.14529/hsm200116

10. Welk G., Wood K. Physical Activity Assessment: A Practical Revive of Instruments and Their Use in the Curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 2000, vol. 71 (1), pp. 30–40. DOI: 10.1080/07303084.2000.10605982

Received 20 April 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: концепция, состояние, перспективы развития / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 27–35. DOI: 10.14529/hsm20s104

FOR CITATION

Evseev S.P., Evseeva O.E., Aksenov A.V., Vishnyakova Yu.Yu., Shelekhov A.A. All-Russian Physical Education and Sports Program "Ready for Labor and Defense" (GTO) for Disabled People and Persons with Health Limitations: Concept, State, Prospects for Development. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. S1, pp. 27–35. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm20s104