

качественном, так и в количественном отношении. Исследование выявило, что большинство студентов питаются неправильно, что в дальнейшем может привести к появлению различных заболеваний. Питание как фактор хорошей работоспособности спортсмена играет решающую роль в плане спортивных достижений, сохранения здоровья [3, 4]. Правильно составленный рацион, система питания, следование здоровому образу жизни способствует сохранению активности спортсмена и его долголетию. Высоких результатов невозможно достигнуть только интенсивными тренировками, важно еще и соблюдать правильное питание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Черных, Е.В. Практика спортивной школы по формированию социальной активности спортсменов / Е.В. Черных // «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях». Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. (29-30 ноября 2018 года). – Липецк, 2018. – С. 104–108.
2. Никитина А.С. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов / А.С. Никитина, А.В. Быков // Молодой ученый. – 2016. – № 23 (127). – С.560–562.
3. Питкин В.А. Особенности питания тяжелоатлетов / В.А. Питкин, А.П. Шабельный // Вестник Воронежского государственного университета. – 2022. –Том 84, № 2 (92). – С. 122–127.
4. Питкин, В.А. Роль правильного питания в жизни студента / В.А. Питкин, О.В. Синько, И.А. Хрипко // Вестник Воронежского государственного университета. –2022. –Том 84, №2 (92). – С. 110–114.

REFERENCES

1. Chernykh, E.V. (2018), “The practice of a sports school for the formation of social activity of athletes”, *Development of physical culture and sports in the context of human self-realization in modern socio-economic conditions, Materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference (29-30 november 2018, Lipetsk)*, pp. 104–108.
2. Nikitina, A.S. and Bykov, A.V. (2016), “Nutrition of athletes as a necessary condition for achieving high results”, *Young scientist*, No. 23 (127), pp. 560–562.
3. Pitkin, V.A. and Shabelny, A.P. (2022), “Features of nutrition of weightlifters”, *Bulletin of the Voronezh State University*, Vol. 84. No. 2 (92), pp. 122–127.
4. Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and Khripko I.A. (2022), “The role of proper nutrition in the life of a student”, *Bulletin of the Voronezh State University*, Vol. 84, No. 2 (92), pp. 110–114.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.01.2023

УДК 796.034.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ НА ПРИМЕРЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Наталья Анатольевна Подберезко, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный университет, Барнаул; **Иван Иванович Самсонов**, кандидат педагогических наук, доцент, Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, Алтайский институт труда и права, Барнаул; **Константин Геннадьевич Клецов**, кандидат педагогических наук, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва; **Елена Анатольевна Трубецва**, старший преподаватель, Алтайский государственный университет, Барнаул

Аннотация

В 2014 году в России началось масштабное внедрение Комплекса «Готов к труду и обороне» с последующим контролем эффективности внедрения и реализации, для возможности ее регулирования, посредством рейтинговых показателей. Цель исследования – анализ эффективности реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Сибир-

ском федеральном округе на примере Алтайского края. Методика и организация исследования – анализ литературных источников, анализ рейтинга в Сибирском федеральном округе за период с 1 квартала 2018 года по 3 квартал 2022 года. Результаты исследования и их обсуждение – анализ реализации комплекса в Сибирском федеральном округе, показал, что эффективность этой реализации в Алтайском крае находится на самом низком уровне среди других субъектов этого округа, в общероссийском рейтинге 72-82 место из 85 субъектов. Выявлены основные причины и предложены пути решения. Выводы – для повышения эффективности реализации комплекса в Алтайском крае требуется совместная работа министерств и ведомств на уровне Правительства Алтайского края.

Ключевые слова: Комплекс ГТО, Рейтинг ГТО, Министерство спорта.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p384-390

EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION OF THE VFSK GTO IN THE SIBERIAN FEDERAL DISTRICT ON THE EXAMPLE OF THE ALTAI TERRITORY

Natalya Anatolyevna Podberezko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Altai state university, Barnaul; Ivan Ivanovich Samsonov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Center for sports training of national teams of the Altai Territory, Altai Institute of labor and law, Barnaul; Konstantin Gennadievich Kletsov, the candidate of pedagogical sciences, The Russian University of Sport (SCOLIPE), Moscow; Elena Anatolyevna Truevtseva, the senior teacher, Altai state university, Barnaul

Abstract

In 2014 Russia began a large-scale implementation of the "Ready for labor and defense" complex with the subsequent control of the effectiveness of implementation and realization, in order to regulate it by means of rating indicators. The purpose of the study – is to analyze the effectiveness of the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" in the Siberian federal district on the example of Altai region. The methodology and organization of the study – analysis of literary sources, analysis of the rating in the Siberian federal district for the period from 1 quarter of 2018 to 3 quarter of 2022. Research results and discussion – the analysis of the implementation of the complex in the Siberian federal district, showed that the effectiveness of this implementation in the Altai region is at the lowest level among the other subjects of this district, in the all-Russian rating 72-82 place out of 85 subjects. The main reasons were identified and solutions were proposed. Conclusions – to improve the effectiveness of implementation of the complex in Altai region requires the joint work of ministries and agencies at the level of the Government of Altai region.

Keywords: complex RLD, rating of the RLD, the Ministry of sports.

ВВЕДЕНИЕ

С подписанием Указа Президента РФ в 2014 году [1], законодательно было зафиксировано возобновление комплекса ГТО в России. На основании этого Указа последовало Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [5].

Из выше указанных нормативно-правовых актов масштабное внедрение Комплекса ГТО по всей стране началось в 2014 году и полноценно стартовало с 2018 года.

С постепенным внедрением ГТО, в 2017 году возникла необходимость в контроле эффективности внедрения и реализации, для возможности ее регулирования на уровне регионов и Минспорта России [3], были разработаны 7 категорий рейтинговых показателей на 2018–2020 гг. С 2021 года вступили в силу новый Рейтинг ГТО, который включили в себя уже 9 категорий рейтинговых показателей [2].

Сибирский федеральный округ (СФО) является одним из восьми федеральных округов Российской Федерации. С ноября 2018 года в пределах округа находится 10 субъектов РФ. На 2022 год в СФО население составляет 16 882,8 тыс. чел. (11,62% от численности населения РФ) [6].

В расчет Рейтинга ГТО, на конец 3 квартала 2022 года, вошла общая численность населения в возрасте от 6 лет, проживающего на территории СФО Российской Федерации – 15 700 611 человек.

Цель исследования – анализ эффективности реализации ВФСК ГТО в Алтайском крае на примере Сибирского федерального округа.

Методика и организация исследования: анализ и обобщение литературных источников, анализ Рейтинга ГТО в Сибирском федеральном округе за период с 1 квартала 2018 года по 3 квартал 2022 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В Рейтинге ГТО принимают участие 85 субъектов РФ, которые входят в 8 федеральных округов. Динамика мест в рейтинге на конец каждого квартала 2018–2020 гг по СФО представлена на рисунке.

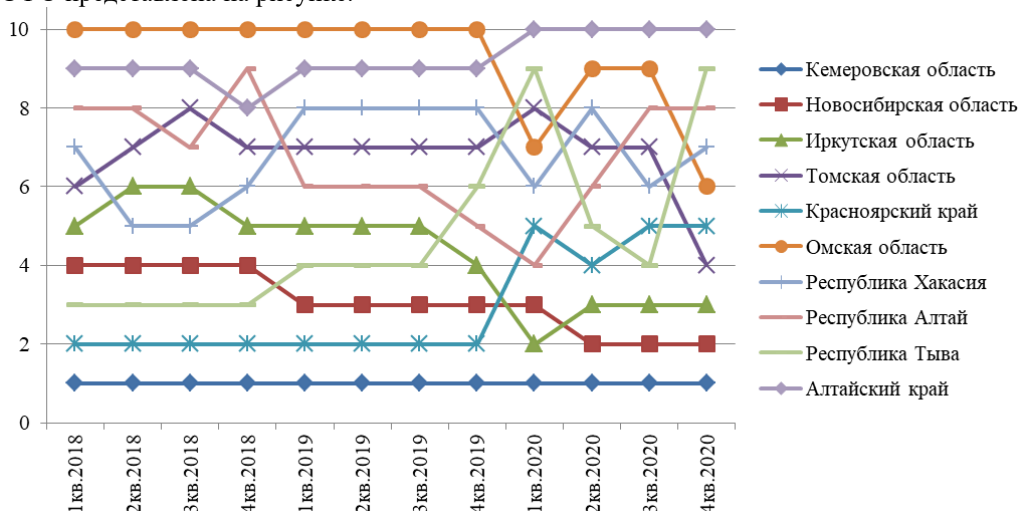


Рисунок – Динамика рейтинга ГТО СФО 2018–2020 гг (место в рейтинге)

Лидером среди субъектов СФО за исследуемый период является Кемеровская область с диапазоном в общероссийском рейтинге (от 5 места – 1 квартал 2020 г. до 15 места – 2–4 квартал 2018 г.). Анализируя динамику Алтайского края в Рейтинге ГТО, мы констатируем, что этот субъект находится на низком уровне среди субъектов СФО, занимая до 4 квартала 2019 года 8–9 места, а к концу 2020 года понизившись до 10 места. В общероссийском Рейтинге ГТО Алтайский край занимает место в диапазоне от 72 (4 квартал 2018 г.) до 82 (4 квартал 2020 г.) из 85.

Нельзя не сказать о том, что с 2021 года в Рейтинге ГТО произошли изменения по количеству и качеству оцениваемых критериев. Видимо это явилось одной из предпосылок снижения места Алтайского края в Рейтинге ГТО (рисунок 2).

Несмотря на изменения оцениваемых показателей в Рейтинге ГТО, в лидерах среди субъектов СФО также осталась Кемеровская область (5–14 место в общероссийском рейтинге) и последнее место – Алтайский край. Из чего следует, что в настоящее время эффективность реализации ВФСК ГТО в Алтайском крае остается на очень низком уровне (75–80 место в общероссийском рейтинге) за 2021–2022 гг.

Сложившаяся ситуация в Алтайском крае по Рейтингу ГТО требует пересмотра мероприятий по повышению эффективности его реализации как на уровне региона, так и на уровне каждого муниципального образования. Для этого мы попытались выявить причины, влияющих на эту эффективность, и определили возможные пути решения проблемы.

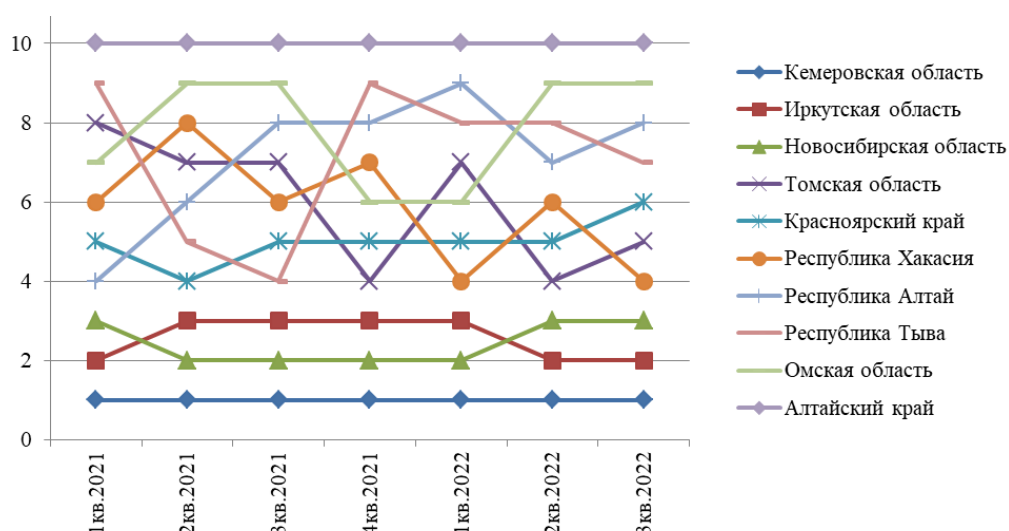


Рисунок 2 – Динамика рейтинга ГТО СФО 2021-2022 гг (место в рейтинге)

Одной из основных причин, которые, по нашему мнению, влияют на реализацию ВФСК ГТО, нет согласованной работы органов управления физической культурой и спортом с органами управления иными отраслями как на уровне Алтайского края, так и его муниципальных образований. Другими словами, для продвижения и развития ВФСК ГТО необходима совместная работа министерств и ведомств на уровне Правительства Алтайского края и, в частности, активная работа следующих ведомств:

- Минздрав Алтайского края: создание отделений спортивной медицины в лечебно-профилактических учреждениях Алтайского края в городских (муниципальных) округах или муниципальных районах для проведения необходимого медицинского осмотра на предмет допуска граждан Российской Федерации и их сопровождения при выполнении нормативов Комплекса ГТО, а также установление плановых показателей и создание стимулов по привлечению студентам и (или) работникам подведомственных профессиональных образовательных организаций, медицинских организаций к выполнению нормативов Комплекса ГТО;
- Министерство образования и науки Алтайского края: установление плана по просвещению родителей (законных представителей) обучающихся и привлечению обучающихся (учащихся, студентов), а также установление плановых показателей и создание стимулов по привлечению обучающихся и (или) работников подведомственных образовательных организаций различных типов к выполнению нормативов Комплекса ГТО;
- Министерство культуры Алтайского края: пропаганда ВФСК ГТО на всех средствах массовой информации (телевизионные каналы, газеты, радио, сайты государственных структур, рекламные баннеры, информационные мессенджеры и т.п.), а также установление плановых показателей и создание стимулов по привлечению студентов и (или) работников подведомственных организаций культуры и образовательных организаций различного типа к выполнению нормативов Комплекса ГТО;
- Управление по труду и занятости населения Алтайского края: установление плана по привлечению, в том числе путем стимулирования, работников различных отраслей, а также граждан пенсионного возраста к выполнению нормативов Комплекса ГТО;
- напомним, установление принудительного выполнения обучающимися и работниками организаций различных отраслей не решит поставленную задачу по подготовке и участию граждан в выполнении нормативов комплекса ГТО без должного уровня мо-

тивации населения и созданию условий для их подготовки.

Нам представляется, что в рамках стимулирования выполнения гражданами комплекса ГТО является поддержка трудящегося населения, имеющих действующий знак отличия ГТО, дополнительными льготами, например снижение ставки страхового взноса обязательного медицинского страхования или предоставление оплачиваемой путевки на санаторно-курортное лечение и т. п.

В тоже время наиболее остро стоит вопрос о создании полноценных Центров тестирования ГТО в муниципалитетах Алтайского края, в которых должны быть трудоустроены не только штатные работники (руководитель, старший инструктор-методист, администратор центра тестирования, администратор баз данных) [4], но и существовал реестр квалифицированных спортивных судей физкультурных и спортивных мероприятий комплекса ГТО (В Алтайском крае началась подготовка спортивных судей мероприятий ВФСК ГТО). Это обеспечило бы квалифицированную оценку выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. В этом вопросе видится проблема, спровоцированная на федеральном уровне. В настоящее время в Общероссийском перечне услуг и работ отсутствует услуга (работа) по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а на работников Центра тестирования ГТО отсутствуют нормативные документы, определяющие условия труда в рамках конкретного вида экономической деятельности (области профессиональной деятельности).

Считаем незначительным, но имеющим огромное резонансное значение, является вопрос о режиме работы Центра тестирования ГТО. Как правило, график работы совпадает с рабочим и учебным временем большинства граждан. Это обуславливает невозможность выполнения нормативов Комплекса ГТО. Желательно создавать условия для выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО, как правило, в субботу и воскресенье.

В завершение хотелось бы обратить внимание на привлечение населения старшей возрастной группы (пенсионного возраста) к подготовке и выполнению нормативов Комплекса ГТО. Для данной категории населения это один из возможных способов поддержать здоровый образ жизни, сохранить прежний уровень коммуникации, быть социально активным гражданином. Это можно обеспечить через взаимодействие социальных служб и организаций, реализующих услуги (работы) в области физической культуры и спорта, в том числе являющихся Центрами тестирования ГТО. Итак, в целях достижения целевых показателей по систематически занимающимся физической культурой и спортом и загруженности (эффективности использования) спортивных сооружений в «мертвое» время можно организовывать группы общефизической подготовки с гражданами пенсионного возраста, которые могут принять участие в выполнении показателей рейтинга ГТО. Это создаст благоприятные предпосылки в повышении рейтинга Алтайского края в Рейтинге среди субъектов РФ.

ВЫВОДЫ

Анализ реализации ВФСК ГТО в Алтайском крае в условиях Сибирского федерального округа, показал, что эффективность его реализации в Алтайском крае находится на самом низком уровне среди других субъектов РФ этого округа (10 место из 10). Вместе с тем, в общероссийском Рейтинге ГТО Алтайский край занимает место с диапазоном от 72 (4 квартал 2018 г.) до 82 (4 квартал 2020 г.) из 85.

Для повышения эффективности реализации ВФСК ГТО в Алтайском крае требуется согласованная работа органов управления физической культурой и спортом с органами управления иными отраслями как на уровне Алтайского края, так и его муниципальных образований.

В целях повышения эффективности внедрения ВФСК ГТО в Алтайском крае необходимо создать благоприятные условия для подготовки и выполнения нормативов испы-

таний (тестов) ВФСК ГТО с проработкой мер стимулирования населения на уровне Правительства Алтайского края как желающих, так и выполнивших нормативы ВФСК ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения: 25.12.2022).
2. Об организации наблюдения за работой по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах Российской Федерации (Рейтинг ГТО): Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 20 апреля 2021 г. // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/608006c13839a.pdf> (дата обращения: 09.01.2023).
3. Об организации наблюдения за работой по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах Российской Федерации (Рейтинг ГТО): Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 31 августа 2017 г. // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/59cb5ae629878.pdf> (дата обращения: 28.12.2022).
4. Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Министерства спорта РФ от 15 июля 2020 г. № 524 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5f11d079dfe8e.pdf> (дата обращения: 11.01.2023).
5. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf> (дата обращения: 25.12.2022).
6. Сибирский федеральный округ (СФО) // Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации [сайт]. – URL: <http://council.gov.ru/services/reference/10486/> (дата обращения: 20.12.2022).

REFERENCES

1. President of the Russian Federation (2014), On the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (GTO), *Order of 24.03.2014 №172*, available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (accessed: 25.12.2022).
2. Ministry of Sports of the Russian Federation (2021), On the organization of monitoring the work on the introduction and implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (TRP) and the system of evaluation of the results of such activities in the subjects of the Russian Federation (TRP Rating), *Order of 20.04.2021*, available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/608006c13839a.pdf> (accessed: 09.01.2023).
3. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), On the organization of monitoring the work on the introduction and implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (TRP) and the system of evaluation of the results of such activities in the subjects of the Russian Federation (TRP Rating), *Order of 31.08.2017*, available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/59cb5ae629878.pdf> (accessed: 28.12.2022).
4. Ministry of Sports of the Russian Federation (2020), On approval of methodological recommendations on the organization of testing centers activities to meet the test standards (tests) of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (TRP), *Order of 15.07.2020 №524*, available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5f11d079dfe8e.pdf> (accessed 11.01.2023).
5. Government of the Russian Federation (2014), On approval of the Regulation on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (GTO), *Order of 11.06.2014 №540*, available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf> (accessed 25.12.2022).
6. Federation Council of the Federal assembly of the Russian Federation (2022), "Siberian federal district (SFD)", available at: <http://council.gov.ru/services/reference/10486/> (accessed 20.12.2022).

Контактная информация: ulyana_nata@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2023

УДК 796.856.2

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО

Андрей Александрович Померанцев, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Сергеевич Мурашкин, магистрант, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк; Илья Викторович Бурых, учитель физической культуры, средняя школа № 30 г. Липецка имени Героя РФ подполковника О.А. Пешкова, Липецк

Аннотация

Введение. Богатый исторический опыт развития тхэквондо привёл к появлению большого количество техник выполнения ударов. Активные научные исследования биомеханики тхэквондо начались лишь с 2000 года, когда тхэквондо стал олимпийским видом спорта. В большинстве научных работ по биомеханике тхэквондо исследование строится на глубоком анализе одного или нескольких ударов. Вместе с тем, большое количество вариантов выполнения приёмов требует углубленной биомеханической систематизации. Цель исследования выявить биомеханические признаки, позволяющие классифицировать удары ногами в тхэквондо. **Методы и организация исследования.** Нами изучалась научная литература по биомеханике, теории и методике спортивной подготовки. Анализировались эмпирические данные биомеханики ударов, описанные в литературе и полученные в результате собственных исследований. Системный анализ использовался для выявления биомеханических критериев, позволяющих классифицировать удары. **Результаты исследования.** Изучение научной литературы, а также осмысление собственных исследований, позволило выявить шесть биомеханических признаков, позволяющих классифицировать удары ногами в тхэквондо: наличие опоры, плоскость удара, траектория удара, направление удара, изменение суставных углов при ударе, кинетическая энергия удара, влияющие на удар силы. **Выводы.** Научная литература и учебники по тхэквондо позволили выявить 26 техник удара ногой (чаги) и 68 различных вариантов выполнения. Техники ударов могут принципиально отличаться, так в основе лежат различные «биомеханизмы» выполнения двигательного действия. Классификация ударов на основе биомеханики будет способствовать совершенствованию процесса технической подготовки тхэквондистов.

Ключевые слова: биомеханика, удары ногами, тхэквондо, чаги, классификация ударов, систематизация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p390-395

BIOMECHANICAL CLASSIFICATION OF KICKS IN TAEKWONDO

Andrey Aleksandrovich Pomerantsev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Sergey Sergeevich Murashkin, the master's student, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk; Ilya Viktorovich Burykh, the physical education teacher, secondary school No. 30 of Lipetsk named after the Hero of the Russian Federation lieutenant colonel O.A. Peshkov

Abstract

Introduction. The rich historical experience of taekwondo development has led to the emergence of a large number of techniques for performing kicks. Active scientific research on the biomechanics of taekwondo began only in 2000, when taekwondo became an Olympic sport. In most scientific studies on the biomechanics of taekwondo, research is based on the deep analysis of one or more kicks. At the same time, a large number of options for performing techniques requires in-depth biomechanical systematization. The aim of the study is to identify biomechanical characteristic, that allow classifying kicks in taekwondo.