



СРАВНИТЕЛЬНО-СОПОСТАВИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» И ЕГО АНАЛОГОВ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ

УДК 796.799

<http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-2124-182-190>

А. А. Попов

Московский государственный институт культуры,
Химки, Московская область, Российской Федерации,
e-mail: popov_aa@mgik.org

Аннотация. Современное общество постоянно сталкивается с вызовами в области поддержания здоровья населения, что делает системы физической подготовки важным инструментом профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Комплекс ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») является уникальной российской инициативой, направленной на стимулирование физической активности среди различных возрастных групп. При этом в мире существует множество аналогичных программ, каждая из которых имеет свои особенности и опыт, который может быть полезен для адаптации в России. Сравнительный анализ российских и зарубежных систем позволяет выявить их сильные и слабые стороны, что особенно актуально в контексте поиска путей совершенствования ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, аналоги ГТО за рубежом, физическая культура, студенты.

Для цитирования: Попов А. А. Сравнительно-сопоставительный анализ всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и его аналогов в различных странах // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2025. №2 (124). С. 182–190. <http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-2124-182-190>

COMPARATIVE-CONTRASTIVE ANALYSIS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» AND ITS ANALOGUES IN VARIOUS COUNTRIES

Andrey A. Popov

Moscow State Institute of Culture,
Khimki, Moscow Region, Russian Federation,
e-mail: popov_aa@mgik.org

Abstract. Modern society is constantly facing challenges in maintaining public health, which makes physical fitness systems an important tool for disease prevention and improving the quality of life. The ARPCSC RLD complex (the All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense”) is a unique Russian initiative aimed at stimulating physical activity among various age groups. At the same time, there

ПОПОВ АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ – кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный институт культуры

POPOV ANDREY ALEKSANDROVICH – CSc in Pedagogy, Associate Professor, Moscow State Institute of Culture

© Попов А. А., 2025



are many similar programs in the world, each of which has its own characteristics and experience that can be useful for adaptation in Russia. A comparative analysis of Russian and foreign systems makes it possible to identify their strengths and weaknesses, which is especially important in the context of finding ways to improve the RLD (GTO).

Keywords: ARPCSC RLD, RLD analogues abroad, physical education, students.

For citation: Popov A. A. Comparative-contrastive analysis of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" and its analogues in various countries. *The Bulletin of Moscow State University of Culture and Arts (Vestnik MGUKI)*. 2025, no. 2 (124), pp. 182–190. (In Russ.). <http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-2124-182-190>

Актуальность выбранной темы состоит в том, что современное общество постоянно сталкивается с вызовами в области поддержания здоровья населения, что делает системы физической подготовки важным инструментом профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Комплекс ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») является уникальной российской инициативой, направленной на стимулирование физической активности среди различных возрастных групп. Всего существует 18 возрастных ступеней вышеизложенного комплекса. При этом в мире существует множество аналогичных программ, каждая из которых имеет свои особенности и опыт, который может быть полезен для адаптации в России. Сравнительный анализ российских и зарубежных систем позволяет выявить их сильные и слабые стороны, что особенно актуально в контексте поиска путей совершенствования ГТО. В том числе и в высших учебных заведениях. Интеграция национального физкультурно-спортивного комплекса в систему преподавания дисциплин по физической культуре будет способствовать развитию как компетенции преподавателей высшей школы, так и специалистов, бакалавров, магистрантов и даже аспирантов высших учебных заведений. В то же время существует и проблема подготовки специалистов, в том числе и преподавателей физической культуры, в связи с цифровизацией и диджитализацией общества и отдельных программ.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) был создан в 1931 году в СССР и стал одной из ключевых инициатив в области физического воспитания советских граждан. Одной из основных целей комплекса было «создание системы физического воспитания, которая способствовала бы всестороннему развитию личности и подготовке граждан к защите Родины» [1]. ГТО включал нормативы для различных возрастных категорий, начиная с подростков, и предусматривал регулярное тестирование уровня физической подготовки. После распада СССР в один тысяча девятьсот девяносто первом году комплекс ГТО утратил свое значение, однако в две тысячи четырнадцатом году он был возрожден как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК ГТО). Новая редакция программы сохранила ключевые цели, но была адаптирована к современным реалиям. Основное новшество комплекса – использование возрастных ступеней и цифровой платформы для учета достижений участников [7; 8]. Современный «ГТО» представляет собой интеграцию традиционных элементов советской системы физической подготовки с цифровыми технологиями, что обеспечивает прозрачность учета и мотивацию участников» [5]. Особое внимание уделяется вовлечению детей и молодежи [2; 4–8]. «С учетом возрастающих проблем с физической активностью среди школьников, ВФСК ГТО стал важным инструментом формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения» [3]. Проблемы внедрения и популяризации Всероссийского



физкультурно-спортивного комплекса ГТО связаны с недостатком инфраструктуры, формальным подходом к сдаче нормативов и слабой мотивацией населения. Однако программа имеет большой потенциал, который может быть реализован за счет улучшения информационной кампании, развития инфраструктуры и внедрения новых стимулов. Укрепление взаимодействия с образовательными учреждениями, бизнесом и местными сообществами позволит сделать комплекс ГТО действительно массовым и эффективным инструментом укрепления здоровья россиян.

Целью данной работы является анализ опыта реализации комплекса ВФСК ГТО в Российской Федерации и зарубежных систем физической подготовки, выявление их общих черт, различий, проблем, а также перспектив их дальнейшего развития. В том числе и пропаганда развития ГТО в различных учебных заведениях.

Работа преподавателей и учителей физической культуры состоит не только в том, чтобы проводить занятия, но и в популяризации различных социальных проектов государства. Один из этих проектов – физкультурно-спортивный комплекс. Студентам, кроме баллов, предоставляемых при поступлении в вуз при сдаче ГТО, будет интересно узнать о налоговом вычете, который предоставила Федеральная налоговая служба РФ за сдачу ГТО налоговыми резидентами Российской Федерации в 2025 году в размере 18000 рублей за налоговый период. Ведь более 60% студентов по статистике совмещают работу с учебой, следовательно имеют право на налоговый вычет. В компетенции именно преподавателей физической культуры входит разъяснение по сдаче нормативов и тестирований, оповещение о площадках, а также – контроль прохождения диспансеризации. В то же время для популяризации ГТО нужны рычаги помимо вышеизложенных. Один из вспомогательных факторов – сравнительный анализ спортивных комплексов за рубежом, аналогов ГТО.

Для реализации плана работы с обучающимися были поставлены следующие задачи:

1. Изучить историю возникновения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в России. Для этого провести анализ учебной и методической литературы, интернет-источников.
2. Рассмотреть основные характеристики зарубежных аналогов систем физической подготовки. Основная трудность может состоять в том, что аналоги зарубежных форм ГТО у нас мало освещены.
3. Провести сравнительный анализ структуры, содержания и целей отечественной и зарубежных программ. Предлагается взять несколько стран Европы, Америки, Азии и провести сравнение.
4. Выявить проблемы внедрения и популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации.
5. Изучить возможности применения зарубежного опыта для совершенствования системы ГТО в нашей стране.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы, посвященной системам физической подготовки в России и за рубежом. На основании полученной информации использован метод сравнительного анализа российских и международных программ, а также сбор и обобщение статистических данных о вовлеченности населения в программы физической подготовки.

Обзор зарубежных аналогов системы ГТО. Системы физической подготовки населения, аналогичные ВФСК ГТО, существуют во многих странах мира. Основное их назначение – формирование у населения привычки к физической активности и поддержание здоровья. Однако каждая система имеет свои особенности в структуре и содержании испытаний, отражающие культурные и национальные традиции. Рассмотрим кратко особенности структуры в тестах разных стран.



1. Российской Федерации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был возрожден в 2014 году. ГТО делает упор на массовость и сочетание физической активности с патриотическим воспитанием. Нормативы: бег на различные дистанции, подтягивания, отжимания, плавание, метание снаряда, прыжки в длину, стрельба из пневматической винтовки и др.

2. Соединенные Штаты Америки: Президентский тест (President's Challenge) [10; 11]. Президентская программа физической подготовки действует с 1966 года и ориентирована в основном на школьников. Особенностью системы является её простота и доступность, что делает программу массовой и популярной среди школьников. Нормативы: челночный бег, бег на 1 милю, подтягивания или отжимания, наклоны сидя и др.

Система фитнес-тестирования в США представляет собой комплекс мер, направленных на оценку уровня физической подготовки населения, с акцентом на школьников. Она возникла в середине XX века на фоне усилий по улучшению здоровья американских граждан. Основной целью системы является популяризация физической активности и разработка стандартов для регулярного мониторинга физического состояния.

Одним из первых шагов в этом направлении стало создание Президентской программы фитнеса (Presidential Physical Fitness Program) в 1956 году. Она была инициирована в ответ на исследования, которые выявили низкий уровень физической подготовки американских детей по сравнению с их европейскими сверстниками. «Эта программа стала первым в США национальным проектом, направленным на всестороннюю оценку физической подготовки школьников и стимулирование их к регулярной физической активности».

Со временем программа видоизменялась, получив в 2012 году новое название – Президентская программа по фитнесу, спорту и питанию (Presidential Youth Fitness Program).

Основное внимание стало уделяться не соревновательному аспекту, а формированию здоровых привычек и мотивации к регулярным занятиям спортом.

Сегодня в Соединенных Штатах Америки внедрена система «FITNESSGRAM®» [10; 11], используемая в образовательных учреждениях для оценки физической формы школьников. Она включает стандарты, основанные на возрастных особенностях, и предлагает индивидуализированные рекомендации. В отличие от прежних нормативов, «FITNESSGRAM®» направлен не на оценку успехов в сравнении с другими, а на достижение личных целей.

Важным элементом является государственная поддержка и вовлечение различных общественных организаций. Например, Президентский совет по физической культуре, спорту и питанию активно продвигает инициативы, направленные на борьбу с малоподвижным образом жизни.

Несмотря на успехи, система фитнес-тестирования в США сталкивается с рядом проблем. Одной из них является недостаточная вовлеченность взрослых граждан. Но все же система фитнес-тестирования в США демонстрирует успешное применение научно обоснованных методов для улучшения физической подготовки населения, особенно среди молодежи. Ее опыт может быть полезным для адаптации и совершенствования российских инициатив, таких как ВФСК ГТО.

3. Япония. Национальная программа физической подготовки. Японская система направлена на школьников и студентов и активно используется в образовательных учреждениях различной направленности. Тесты привязаны к национальным стандартам здоровья, а результаты используются для формирования рекомендаций. Нормативы: бег на короткие (50 метров) и длинные (1500 метров) дистанции, прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, гибкость, координация и балансировка (наклоны) и другое. Япония, известная своим высоким уровнем продолжительности жизни и приверженностью здо-



вому образу жизни, разработала собственную национальную систему тестирования физической подготовки, которая успешно действует на протяжении многих десятилетий. Эта система направлена на улучшение физического состояния граждан и привитие навыков регулярной физической активности, что особенно важно в условиях высокого уровня урбанизации и интенсивного рабочего ритма.

Национальная система физического тестирования в Японии, известная как «Тайку Тайкеншики», была разработана в середине XX века. Ее целью стала разработка стандартизованных методов оценки физического состояния населения. Видоизменявшаяся система охватывает школьников, студентов и взрослых, обеспечивая непрерывность физического воспитания на протяжении всей жизни.

Японская система тестирования отличается вниманием к индивидуальным показателям и акцентом на гармоничное развитие всех физических качеств. Она основана на принципах всеобщего участия, научного подхода и интеграции с образовательной системой. С ранних лет ученики ежегодно проходят физические тесты, результаты которых влияют на их оценку по физкультуре. Кроме того, эти данные используются для мониторинга здоровья молодежи на государственном уровне. «Главной целью является не столько достижение высоких спортивных результатов, сколько формирование у граждан осознанного отношения к своему здоровью и развитию физической культуры». Для взрослого населения система Taiku Taikenshiki интегрирована в корпоративные программы. Многие компании предлагают своим сотрудникам возможность пройти тесты и участвовать в спортивных мероприятиях. Это способствует повышению производительности труда и снижению уровня профессиональных заболеваний.

Однако, несмотря на высокий уровень внедрения, система сталкивается с проблемами. Например, урбанизация и рост технологической зависимости приводят к снижению уровня физической активности среди моло-

дежи. Даже в Японии, где сильны спортивные традиции, становится всё труднее мотивировать молодежь к регулярной физической активности.

Национальная система тестирования в Японии является одним из успешных примеров интеграции физической культуры в повседневную жизнь населения. Опыт Японии может быть полезен для развития аналогичных программ в других странах, включая Россию, поскольку он демонстрирует, как можно сочетать традиции, научный подход и современные вызовы.

4. Китайская Народная Республика. Программа физического здоровья школьников. Программа в Китае ориентирована на детей и студентов, начиная с начальной школы. Программа активно поддерживается государством, включая финансирование через образовательные учреждения. Нормативы: бег на выносливость (800 метров для девушек, 1000 метров для юношей), прыжки в длину с места, подтягивания для мальчиков или вис на согнутых руках для девочек, индекс массы тела (ИМТ) как обязательный компонент. КНР имеет свою систему физического воспитания и тестирования населения, которая по целям и задачам схожа с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основной аналог в Китае – это программа «Национальные стандарты физической подготовки» (National Physical Fitness Standards), которая была внедрена в 1980-х годах и с тех пор регулярно обновляется. В Китае развитие массовой физической культуры и популяризация здорового образа жизни являются важными аспектами государственной политики.

Программа физического воспитания в Китае активно развивалась, начиная с 1950-х годов. Важным этапом стало принятие в одиннадцатом законе «О физической культуре», который закрепил основные принципы популяризации спорта и физической активности. Основная цель программы заключается в укреплении здоровья населения, в повы-



шении общей физической подготовки и создании условий для гармоничного развития личности.

Китайская система массового спорта, как и ВФСК ГТО, направлена на вовлечение всех возрастных категорий в активный образ жизни. Однако в китайской модели делается акцент на школьников и студентов, поскольку в Китае учащиеся обязаны сдавать нормативы физической подготовки, результаты которых влияют на итоговую оценку по физкультуре и даже на поступление в вузы.

Система физического воспитания в Китае предусматривает комплексную оценку физической подготовки, которая делится на несколько возрастных категорий. Тесты включают в себя бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание спортивного снаряда, наклоны вперед, подтягивания или отжимания. Эти нормативы схожи с элементами комплекса ГТО, но в китайской системе большее внимание уделяется адаптации программ к возрасту и физическим возможностям участников. Также в последние годы Китай активно внедряет технологии в оценку физической подготовки. Используются мобильные приложения и цифровые платформы, которые позволяют отслеживать прогресс участников и мотивировать их к регулярным тренировкам.

Китайский опыт массового спорта, как и российский комплекс ГТО, демонстрирует, что поддержка государства и четко разработанная система могут эффективно стимулировать население к занятию физической культурой. Однако для достижения максимального результата важно учитывать особенности региона, доступность ресурсов и необходимость внедрения современных технологий.

5. Аналог Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в европейских странах на примере Федеративной Республики Германии. ФРГ, как одна из ведущих стран Европы в области спорта и здравоохранения, имеет богатую историю внедрения программ, направленных на развитие физической культуры населения. Одной из таких инициа-

тив является система спортивных тестов «Deutsches Sportabzeichen» (Немецкий спортивный знак), которая по своей концепции и задачам близка к российскому комплексу ВФСК ГТО.

Система была учреждена в 1913 году и является старейшей национальной программой оценки физической подготовки в Европе. Она была разработана для того, чтобы мотивировать граждан к регулярной физической активности и проверять их физическое состояние. Как отмечает Фридрих Штайн, «основной целью программы было воспитание здорового и активного населения, способного противостоять вызовам времени».

Программа Deutsches Sportabzeichen построена на принципах доступности и инклюзивности. Она открыта для всех граждан и не требует профессиональной спортивной подготовки. «Каждый участник может выбрать виды испытаний, соответствующие его физическим возможностям и интересам». Deutsches Sportabzeichen (Немецкий спортивный значок). Эта программа была создана в 1913 году и охватывает широкую аудиторию, начиная с 6 лет. Особенностью программы является возможность выбора дисциплин, что делает ее гибкой и доступной для всех. Нормативы: бег на 3–10 км, плавание на 800 метров, метание, толкание ядра, бег на 100 метров, плавание на 25 метров, прыжки в длину, тройной прыжок [7; 11].

Анализ программ зарубежных аналогов ГТО. Сравнительный анализ программ некоторых стран Америки, Европы и Азии приведен в таблице 1.

Цели и задачи программ некоторых стран Америки, Европы и Азии приведены в таблице 2.

Уровень вовлеченности населения вышеуказанных стран показан в таблице 3.

Анализ показывает, что, несмотря на схожесть целей (повышение физической активности и здоровья населения), структуры и подходы к тестированию различаются. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО выделяется массовостью и патриотическим аспектом, в то время как за-



Параметр	Россия	США	Япония	Китай	Германия
Возрастные параметры	6 лет и старше	6 лет –17 лет	6 лет –18 лет	6 лет –22 года	6 лет и старше
Ориентация	Все население	Школьники	Школьники	Школьники и студенты	Все население
Оценка	Золотой, серебряный, бронзовый значки	Сертификаты	Рекомендации	Сертификат на основе балльной системы	Золотой, серебряный, бронзовый значки

Таблица 1. Сравнительный анализ программ – аналогов ГТО

Параметр	Россия	США	Япония	Китай	Германия
Масштаб	Общенациональный	Общешкольный	Образовательный	Образовательный	Общенациональный
Особенность	Патриотическая направленность	Индивидуальные программы	Учет рекомендаций по здоровью	Фокус на общее здоровье (ИМТ)	Гибкость выбора дисциплин

Таблица 2. Цели и задачи программ – аналогов ГТО

Параметр	Россия	США	Япония	Китай	Германия
Целевая аудитория	Все население	Школьники	Школьники и студенты	Школьники и студенты	Все население
Обязательность	Частично (в школах)	Обязательно в школах	Обязательно в школах	Обязательно в школах	Добровольно
Уровень вовлеченности	Молодежь – высокий уровень, взрослые – низкий уровень	Почти 100% среди школьников	95–100% школьников, 30–40% взрослых	90–95% школьников, вовлеченность взрослых растет	5–10% населения
Основные формы стимуляции	Знаки отличия, баллы для вузов, налоговые вычеты налоговым резидентам РФ	Сертификаты	Академические бонусы	Академические бонусы	Общественное время

Таблица 3. Уровень задействования населения по программам – аналогам ГТО

рубежные аналоги больше ориентированы на школьников и студентов, а также предлагают более узкую специализацию тестов. Германии принадлежит лидерство в интеграции выбора дисциплин, Соединенным Штатам Америки – в легкости и яркости привлечения, а Китаю – в использовании метрик здоровья (индекс массы тела) для оценки физического состояния.

Цели и задачи программ физической подготовки в разных странах имеют как общие черты, так и уникальные особенности. Например, использование примеров Соединенных Штатов Америки и Германии для внедрения гибкой системы наград, включая материальные стимулы (скидки, бонусы), и связывание результатов ГТО с карьерным ростом или социальными преимуществами.



Все системы направлены на улучшение физического состояния населения, однако акценты различаются, при этом главное – создание мотивационной системы, что достигается рядом социально значимых преобразований.

Развитие инфраструктуры. Например, применение японского и китайского подходов к массовому строительству и модернизации спортивных объектов, организация передвижных пунктов для сдачи нормативов в сельских районах.

Укрепление межпоколенческих связей. Например, введение семейных спортивных мероприятий на базе опыта Японии, чтобы вовлекать все возрастные группы, создание специальных программ для пожилых людей.

Интеграция спорта в образовательный процесс. Например, использование китайского подхода для связи результатов ГТО с дополнительными возможностями в образовании, привлечение педагогов и тренеров для более активной популяризации программы.

Использование цифровых технологий. Например, введение онлайн-платформ для отслеживания результатов и получения рекомендаций, как это сделано в Германии, и создание мобильных приложений с привлекательным дизайном для индивидуальной подготовки и участия в виртуальных соревнованиях.

Привлечение корпоративного сектора. Например, адаптация американского подхода к проведению корпоративных спортивных мероприятий, сотрудничество с работодателями для внедрения ГТО как части социальных пакетов сотрудников.

Адаптация и интеграция зарубежного опыта может значительно повысить эффективность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в России. Использование проверенных практик из Соединенных Штатов Америки, Японии, Китая и Германии, таких как гибкость тестов, семейные мероприятия, корпоративная интеграция и цифровизация, социальные льготы и программы способно решить существую-

щие проблемы программы. Главное условие успешного внедрения – учёт национальных особенностей и создание условий, мотивирующих население к участию.

Перспективы совершенствования ВФСК ГТО в Российской Федерации:

1. Развитие инфраструктуры и доступности (создание спортивных объектов, оснащение школ и вузов, цифровизация инфраструктуры).
2. Повышение мотивации участников (материальное стимулирование, социальное признание, корпоративная интеграция).
3. Персонализация программы (индивидуальный подход, разделение по интересам, гибкость нормативов).
4. Укрепление образовательной роли ГТО (интеграция в школьные и вузовские программы, педагогическая поддержка, организация семейных мероприятий, использование цифровых технологий, мобильные приложения и платформы, социальные сети, анализ данных).
5. Информационная поддержка и популяризация (рекламные кампании, публичные мероприятия, партнёрство с бизнесом).
6. Адаптация программы под людей с ограниченными возможностями.
7. Поощрение семейных традиций.

Заключение

Совершенствование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО требует комплексного подхода, включающего развитие инфраструктуры, мотивации, цифровизации и персонализации программы. Адаптация зарубежного опыта, усиление образовательной составляющей и активная популяризация комплекса позволят не только устраниć существующие проблемы, но и повысить интерес населения к физической активности, сделав ГТО эффективным инструментом укрепления здоровья и сплочения общества. Особенно студенческой молодежи.



Внедрение предложенных мер по улучшению ВФСК ГТО позволит увеличить вовлеченность населения, сделать программу более доступной и привлекательной. Решение этих задач ложится в том числе и на преподавателей и учителей физической культуры. Использово-

вание современных технологий, заимствование лучших зарубежных практик и адаптация программы к различным группам населения помогут не только повысить эффективность ГТО, но и укрепить здоровье и социальное единство граждан Российской Федерации.

Список литературы

1. Зубков А. Ю. Комплекс ГТО: история и современность: учебное пособие. Санкт-Петербург: Спорт, 2021. 34 с.
2. Комплексная оценка физической подготовленности студентов-первокурсников средствами норм ГТО // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 402–407.
3. Ломакин В. И. Перспективы развития комплекса ГТО: учебное пособие. Москва: Физкультура, 2021. 34 с.
4. Маскаева Т. Ю., Пастушенко Е. Е., Брилёнок Н. Б., Михайлов В. В. Оценка физической подготовленности студентов 1–3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 134–139.
5. Михайлов А. В. Социальные аспекты внедрения ГТО в России // Вопросы физкультуры. 2023. № 1. С. 18.
6. Мюллер А. Фитнес для всех: структура немецких спортивных программ. Берлин: Springer-Verlag, 2021. 45 с.
7. Пастушенко Е. Е. Методика подготовки детей 4–8 лет, занимающихся в группах единоборств, к выполнению норм комплекса ГТО I ступени // Вестник спортивной науки. 2023. № 2. С. 28–34.
8. Сафонова Т. И., Правдов М. А., Щепелев А. А. Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: сборник научных статей международной научно-практической конференции. Иваново: ИГМА, 2018. С. 424–426.
9. Штайн Ф. История и развитие немецких спортивных значков // Немецкий журнал спортивных исследований. 2020. Том 29, выпуск 1. С. 22.
10. Brown T. Youth Fitness Programs in the USA. Chicago: Academic Press. 2020. 44 p.
11. Shaping Healthier Futures Together. [Электронный ресурс] URL: <https://www.fitnessgram.net>

*

Поступила в редакцию 28.02.2025