

32-37. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/983.html>.

<http://www.journal-science.org/ru/article/983.html>
DOI

10.14526/02_2018_305 [In Russ., In Engl.]

Подано: 05.08.2018г

Анисимова Александра Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спортивных технологий ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет имени Калашникова М.Т.», ул. Студенческая, 7, Россия, Удмуртская Республика, г. Ижевск, 426069, E-mail: ffkis@istu.ru

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-106-112

УДК: 612.766.1:616.12 – 073.97

СТРУКТУРА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 8 – 9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ СВЕРСТНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Зинчук Н.А.¹, Доронцев А.В.², Янкевич И.Е.¹, Доронцева К.А.², Найн Ан. А.³

¹Астраханский государственный университет

Россия, г. Астрахань, niva-zinchuk@mail.ru, rigicc@mail.ru

²Астраханский государственный медицинский университет

Россия, г. Астрахань, aleksandr.doroncev@rambler.ru, doronceva@rambler.ru

³Уральский государственный университет физической культуры

Россия, г. Челябинск, annain@mail.ru

Аннотация. Одним из эффективных средств физического воспитания является художественная гимнастика, в которой гимнастические упражнения без предметов, а также с мячом, скакалкой, булавами, лентой и обручем, сочетаются с танцевальными элементами, образуя как индивидуальные, так и групповые двигательные композиции, выполняемые под музыку. Такое сочетание разнонаправленной подготовки позволяет развивать общую культуру движений младших школьниц, ориентируя их в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на двигательные качества. **Материалы.** В работе представлены исследования развития физических качеств у 75 девочек основной медицинской группы средней образовательной школы вторых и третьих классов, 36 из которых занимались художественной гимнастикой во внеучебное время 6 – 8 часов в неделю, а также результаты контрольной группы 39 девочек того же возраста занимающихся физической культурой в рамках школьной программы. **Методы:** анализ и обобщение научно - исследовательской литературы, результаты контрольных нормативов, проведение функциональных проб, анализ результатов медицинских осмотров, статистическая обработка данных. **Результат.** По мнению авторов исследования девочки, регулярно занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от своих сверстниц высокой координацией движений, они более уверенно ориентируются в пространстве, имеют прогнозируемый уровень развития физических качеств. **Заключение.** Проведенные исследования подтверждают, что занятия художественной гимнастикой в младшем школьном возрасте позволяют не только осваивать сложнокоординационные упражнения, но и отражают положительную динамику общей физической подготовленности.

Ключевые слова: младший школьный возраст, художественная гимнастика, развитие физических качеств.

Для цитирования: Зинчук Н.А., Доронцев А.В., Янкевич И.Е., Доронцева К.А., Найн Ан. А. Структура развития физических качеств у девочек 8 – 9 лет, занимающихся художественной гимнастикой и их сверстниц, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(3): 106-112. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-106-112.

STRUCTURE OF PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT IN GIRLS OF 8 - 9 YEARS GOING IN FOR CALLISTHENICS AND THEIR CONTEMPORARIES ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION WITHIN THE SCHOOL PROGRAM

Zinchuk N.A.¹, Dorontsev A.V.², Yankevich I.E.¹, Dorontseva K.A.², Nain An A.³

¹Astrakhan State University

Russia, Astrakhan, niva-zinchuk@mail.ru, rigicc@mail.ru

²Astrakhan State Medical University

Russia, Astrakhan, aleksandr.doroncev@rambler.ru, doronceva@rambler.ru

³Ural State University of Physical Culture

Russia, Chelyabinsk, annanain@mail.ru

Annotation. One of effective remedies of physical training is the callisthenics in which gymnastic exercises without objects and also with a ball, a jump rope, maces, a tape and a hoop, are combined with dancing elements, forming both the individual, and group motive compositions which are carried out to the sound of music. Such combination of multidirectional training allows to develop the general culture of younger schoolgirls movements, focusing them in musical rhythms, to influence in a complex motive quality. **Materials.** Researches of physical qualities development in 75 girls of the second and third classes secondary school belonging to the main medical groups are presented, 36 of them (CG) and 39 girls (EG) who are engaged in physical education within the school program. They went in for callisthenics in nonlearning time of 6 - 8 hours a week.. **Research methods.** The analysis and generalization scientific - research literature, pedagogical experiment, functional tests, analysis of medical examinations results, statistical data processing. **Results.** According to the research girls, regularly going in for callisthenics, differ from the contemporaries in high coordination of movements. They are guided in space more surely, have the predicted level of physical qualities development. **Conclusion.** The conducted research confirm that callisthenics classes at younger school age allow not only to master difficult coordination exercises, but also reflect positive dynamics of the general physical fitness.

Keywords: younger school age, callisthenics, development of physical qualities.

For citations: Zinchuk N.A., Dorontsev A.V., Yankevich I.E., Dorontseva K.A., Nain A.A. Structure of physical qualities development in girls of 8 - 9 years going in for callisthenics and their contemporaries engaged in physical education within the school program. *The Russian Journal of Physical Education And Sport (Pedagogico-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(3): 106-112. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-106-112.

Актуальность. Младший школьный возраст является благоприятным периодом не только для развития большинства основных двигательных качеств, но и в значительной степени для реализации воспитательной составляющей развития целостной

личности учащихся [2,4]. Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания, а именно применение типовых программ по физической культуре на уроке, не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма

детей и эффективного развития основных двигательных качеств [7]. В настоящее время происходит процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности [11]. Продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик по физическому воспитанию младших школьников и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у школьников не только к урокам физкультуры, но и к занятиям избранным видом спорта [1,5]. Одним из эффективных средств физического воспитания является художественная гимнастика, в которой гимнастические упражнения разной направленности органично сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальные двигательные композиции, выполняемые под музыку. Такое сочетание двигательных действий позволяет развивать общую культуру движений школьников, позволяет им ориентироваться в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие физических качеств [6,8]. Положительные эмоции, связанные с успешным освоением сложно координационных комбинаций, как правило, вызывают у детей стремление выполнять движения еще энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, формируя его полноценное развитие, повышая адаптивно – регуляторные возможности важнейших систем организма [3,9,10]. В связи с этим, мы проводили анализ физической подготовленности девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой во внеучебное время и их сверстниц, занимающихся физической культурой в основном только в рамках школьной программы.

Цель работы. Теоретически обосновать значимость занятий художественной гимнастикой, как условия

повышения уровня физической подготовленности у девочек младшего школьного возраста.

Задача. Экспериментально проверить влияние занятий художественной гимнастикой на развитие физических качеств младших школьниц.

Организация исследования

Нами было проведено исследование физической подготовленности у 75 девочек младшего школьного возраста 8 – 9 лет основной медицинской группы средних образовательных школ г. Астрахань, из которых 36 девочек занимались художественной гимнастикой во внеучебное время, стаж занятий 1 – 3 года. Педагогический эксперимент проводился в течении 2016 – 17 учебного года. В процессе исследования были проанализированы клинические данные, результаты текущего врачебного контроля, стандартных функциональных проб, контрольных нормативов. Исследования проводились на базах Астраханского государственного медицинского университета, Астраханского государственного университета и СДЮСШОР по художественной гимнастике им. Л.А. Тихомировой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На начальном этапе эксперимента как в экспериментальной группе ($n^1 - 36$) так и в контрольной ($n^2 - 39$) группах наблюдались дети с различным уровнем развития физических качеств.

В группе детей ($n^1 - 36$), занимающихся художественной гимнастикой развитие физических качеств выражались в следующих показателях;

констатирующий эксперимент - высокий уровень развития скоростных качеств (бег 30 метров), был определен у $32 \pm 4\%$ исследуемого контингента, средний уровень развития имели $55 \pm 5\%$, низкий уровень наблюдался у $13 \pm 2\%$. В тесте на развитие выносливости (прыжки через скакалку за 30 секунд) в данной группе фиксировались следующие показатели; на

высоком уровне находились $87\pm 5\%$ школьников, на среднем – $13\pm 2\%$, низкого уровня развития выносливости среди детей, занимающихся художественной гимнастикой, зафиксировано не было. В испытании на определение ловкости (броски мяча вверх) были выявлены следующие результаты; на высоком уровне находились $60\pm 5\%$ школьников, на среднем $34\pm 5\%$, а на низком $6\pm 1\%$. Развитие гибкости (наклон вперед стоя на гимнастической скамейке) соответствовало следующим показателям; высокому уровню развития гибкости соответствовало $60\pm 5\%$, на среднем $27\pm 4\%$ и низкому $13\pm 2\%$ школьников. По результатам теста на развитие силовых показателей (подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа) высокому уровню соответствовало $27\pm 5\%$, среднему $55\pm 5\%$ и низкому $18\pm 2\%$ тестируемых.

Формирующий эксперимент - высокому уровню развития скоростных качеств соответствовали $55 \pm 5\%$, среднему уровню - $32 \pm 3\%$ и низкому уровню $13 \pm 2\%$ школьников. В тесте на выносливость высокому уровню развития соответствовали $93\pm 6\%$, среднему уровню $7\pm 2\%$ школьников, низкого уровня выносливости у занимающихся художественной гимнастикой не зарегистрировано. При определении уровня развития ловкости были выявлены следующие показатели; высокому уровню развития ловкости соответствовало $76 \pm 10\%$, среднему уровню $24 \pm 4\%$ девочек, показатели развития ловкости низкого уровня в экспериментальной группе зафиксировано не было. Показатели развития гибкости соответствовали следующим показателям; на высоком уровне было $66 \pm 7\%$, на среднем уровне - $21 \pm 4\%$ и на низком уровне $13\pm 2\%$ девочек. Развитие силовых способностей были выражены в следующих показателях; высокий уровень - $27\pm 5\%$, средний уровень $64\pm 5\%$, низкий уровень $9\pm 2\%$.

В контрольной группе девочек занимавшихся физической культурой в

основном только в рамках школьной программы были выявлены следующие уровни физической подготовленности: **констатирующий эксперимент** - высокий показатель уровня развития скоростных качеств в начале учебного года имели $14 \pm 2\%$ тестируемых, на среднем уровне находились $50\pm 5\%$, а низкие показатели в беге на 30 метров имели $36\% \pm 4\%$ девочек. В тесте на выносливость на высоком уровне в контрольной группе находились $8\% \pm 2\%$ школьников, на среднем уровне $30 \pm 5\%$, а на низком $62 \pm 8\%$. В испытании на определение ловкости в начале эксперимента на высоком уровне находился $20\pm 3\%$ школьников, на среднем $46\pm 5\%$, а на низком $34\pm 4\%$. В тесте на определение гибкости на высоком уровне находились $28\pm 5\%$ девочек, на среднем $46\pm 5\%$, на низком уровне $26\pm 2\%$. Высокий уровень развития силовых показателей на начало эксперимента был выявлен у $29\pm 3\%$ школьников, на среднем уровне находились $51\pm 5\%$ и $15\pm 3\%$ соответствовали низкому уровню развития данного физического качества.

Формирующий эксперимент - по окончании учебного года уровни развития скоростных качеств были следующими; высокому уровню соответствовали $18 \pm 3\%$, среднему уровню - $60 \pm 5\%$ и низкому уровню $22 \pm 4\%$ девочек. В тесте на выносливость высокому уровню развития соответствовали $14 \pm 2\%$, среднему уровню - $38 \pm 8\%$ и низкому уровню $48 \pm 5\%$ школьников. При определении уровня развития ловкости были определены следующие результаты; высокому уровню соответствовали $28 \pm 5\%$, среднему уровню $52 \pm 8\%$ и низкому уровню $20 \pm 4\%$ тестируемых. В определении показателей гибкости, высокому уровню соответствовало $28 \pm 5\%$, среднему уровню - $53 \pm 6\%$ и низкому уровню $19 \pm 4\%$ школьников. Силовые показатели по окончании педагогического эксперимента соответствовали следующим значениям, на высоком уровне развития находились $35\pm 5\%$, на среднем уровне - $46\pm 5\%$ и на

низком уровне $15 \pm 3\%$ девочек (таблица №1).

Таблица 1

Уровни развития физических качеств у детей младшего школьного возраста (девочки) занимающихся художественной гимнастикой и их сверстниц, занимающихся физической культурой в рамках средней образовательной школы

Показатель	Уровни развития физических качеств	Констатирующий эксперимент %		Формирующий эксперимент %		Итоговый результат %	
		n ₁	n ₂	n ₁	n ₂	n ₁	n ₂
Скоростные качества	Высокий уровень	32±4	14±2	55±5	18±3	+23	+4
	Средний уровень	55±5	50±5	32±3	60±5	-23	+10
	Низкий уровень	13±2	36±4	13±2	22±4	0	-14
Выносливость	Высокий уровень	87±5	8±2	93±6	14±2	+6	+6
	Средний уровень	13±2	30±5	7±2	38±8	-6	+8
	Низкий уровень	0	62±8	0	48±5	0	-14
Ловкость	Высокий уровень	60±5	20±3	76±10	28±5	+16	+8
	Средний уровень	34±5	46±5	24±4	52±8	-10	+6
	Низкий уровень	6±1	34±4	0	20±4	-6	-14
Гибкость	Высокий уровень	60±5	28±5	66±7	28±5	+6	0
	Средний уровень	27±4	46±5	21±4	53±6	-6	+7
	Низкий уровень	13±2	26±2	13±2	19±4	0	-7
Сила	Высокий уровень	27±5	29±3	27±5	35±5	0	+6
	Средний уровень	55±5	51±5	64±5	46±5	+9	-6
	Низкий уровень	18±2	15±3	9±2	15±3	-9	0

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании проведенного исследования можно высказать мнение, что при систематических занятиях художественной гимнастикой, девочки 8 – 9 лет отличаются от своих сверстниц более высоким уровнем развития физических качеств. Проведенный педагогический эксперимент показал, что структура физической подготовленности девочек гимнасток имеет характерные особенности, которые обусловлены средствами учебно-тренировочных занятий художественной

гимнастикой и выражаются в высоких уровнях показателей сложно координационных тестов, тестов на выносливость, быстроту, гибкость и менее выражены в развитии силовых способностей. Следовательно, занятия художественной гимнастикой как дополнительный вид физической активности в младшем школьном возрасте может считаться эффективным средством достижения развития физических качеств.

Список литературы

1. Крючек Е.С., Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Айзятуллова Г.Р., Кузьмина Н.И. Модельные характеристики компонентов исполнительского

мастерства гимнасток групповых упражнений, выступающих в соревнованиях по многоборью. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015; 2(120): 76-80

2. Поляничко М.В. Организация дополнительного урока физической культуры в младших классах. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2007; 3(25): 60-63.

3. Светличкина А.А., Козлятников О.А. Планирование интенсивности физических нагрузок на основании исследований электрокардиографии у высококвалифицированных спортсменов и студентов Астраханского ГМУ. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2016; 3(133): 214-217.

4. Сомкин А.А., Манько Л.Г. Спортивно-педагогическое тестирование уровня подготовленности гимнасток 10-12 лет. *Адаптивная физическая культура*. 2014; 3(59): 34-38.

5. Терехина Р.Н., Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. *Теория и практика физической культуры*. 2006; 10: 28-29.

6. Терехина Р.Н., Бурда – Андрианова Л.В. Сложность соревновательных программ гимнасток. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2008; 7: 92-95.

7. Фирсин С.А. Оценка содержания уроков физической культуры. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015; 5(123): 190-194.

8. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. Москва: Человек. 2014: 216.

9. Чичкова М.А., Светличкина А.А. Возможности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными слуховыми возможностями. *Астраханский медицинский журнал*. 2016; 4: 64-71.

10. Чичкова М.А., Светличкина А.А. Особенности ремоделирования сердечно-сосудистой системы у людей с ограниченными слуховыми возможностями в ответ на физические нагрузки (обзор литературы). *Здоровье и образование в XXI веке*. 2017; 19(6): 38-41.

11. Panikhina A.V., Kolesnikova O.B. Effects of recreational aerobics on adaptation of female first-year students from urban area and rural area to conditions of higher school education. *Bulletin of Experimental Biology and Medicine*. 2012; 152(4): 480-482.

12. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

13. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova

Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

References

1. Kryuchek E.S., Terekhina, R.N., Medvedeva E.N., Ayzyatullova G.R., Kuzmina N.I. Model characteristics of components of mastery of gymnasts of the group exercises acting in all- round competitions. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2015; 120(2): 76-80 [In Russ.].

2. Polyanchko M. V. The organization of an additional lesson of physical culture in elementary grades. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2007; 25(3): 60-63 [In Russ.].

3. Svetlichkina A.A., Kozlyatnikov O.A. Planning of intensity of physical activities on the basis of electrocardiography researches at highly skilled athletes and students of the Astrakhan GMU. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2016; 133(3): 214-217 [In Russ.].

4. Somkin A.A., Manko, L.G. Sports-pedagogical testing the level of training of gymnast. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. 2014; 3(59): 34-38 [In Russ.].

5. Terekhina R.N., Viner I.A., Tsallagova R.B., Stepanova I.A. To question of legitimacy of performance of a number of elements in rhythmic gymnastics. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2009; 3: 82-86 [In Russ.].

6. Terekhina R.N., Viner I.A. Integrated preparation in rhythmic gymnastics. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2006; 10: 28-29 [In Russ., In Engl.].

7. Firsin S.A. Assessment of lessons of physical training. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2015; 123(5): 190-194 [In Russ.].

8. Viner-Usmanova I.A., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N., Terekhina R.N. *Hudozhestvennaya gimnastika. Istoriya, sostoyanie I perspektivy razvitiya* [Gymnastics. History, state and prospects of development. Moscow: Person. 2014: 214.

9. Chichkova M.A., Svetlichkina A.A. Possibilities of adaptation it is warm – vascularsystem to physical activities at persons with limited acoustical opportunities. *Astrakhanskij medicinskij zhurnal = Astrakhan medical journal*. 2016; 11(4): 64-71 [In Russ., In Engl.].

10. Chichkova M.A., Svetlichkina A.A. Features of remodeling it is warm – vascular system at people with limited acoustical opportunities in response to physical activities (the review of literature). *Zdorov'e I obrazovanie v XXI veke*. 2017; 19(6): 38-41 [In Russ.].

11. Panikhina A.V., Kolesnikova O.B. Effects of recreational aerobics on adaptation of female first-year students from urban area and rural area to conditions of higher school education. *Bulletin of*

Experimental Biology and Medicine. 2012; 152(4): 480-482 [In Engl.].

12. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*.

SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

13. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

Подано: 16.08.2018

Зинчук Нина Аркадьевна - кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 414028, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 31/17, [e-mail: niva-zinchuk@mail.ru](mailto:niva-zinchuk@mail.ru)

Доронцев Александр Викторович - кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет», 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, дом 121, [e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru](mailto:aleksandr.doroncev@rambler.ru)

Янкевич Ирина Евгеньевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 414028, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 31/17, [e-mail: rigicc@mail.ru](mailto:rigicc@mail.ru)

Доронцева Ксения Александровна – мастер спорта РФ по художественной гимнастике, студентка, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет», 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, дом 121, [e-mail: doronceva@rambler.ru](mailto:doronceva@rambler.ru)

Найн Анна Альбертовна – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», 454091, Россия, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, дом 1, [e-mail: annanain@mail.ru](mailto:annanain@mail.ru)

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-112-120

УДК 796

ББК 75.1

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Ключникова С.Н.¹, Кодолова Ф.М.¹, Ушников А.И.¹

¹ ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Россия, г. Ульяновск, klucnik67@mail.ru, faina.kodolova@yandex.ru

Аннотация. Значительное снижение показателей здоровья всех групп и категорий населения, обусловленное рядом факторов, среди которых одно из ведущих мест занимает недостаточный объем двигательной активности, обусловило необходимость поиска действенных способов решения данной проблемы. В связи с этим закономерным стало решение о введении нового комплекса ГТО как программной и нормативной основы государственной системы физического воспитания. **Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных. **Материалы.** Существенные изменения в государственном переустройстве, вызванные политической, социально-экономической, культурно-образовательной ситуацией требуют разработки новой концепции организации системы физического воспитания во всех ее звеньях: общеобразовательной школе, вузах,