

КРЮКОВ ИЛЬЯ ГЕННАДЬЕВИЧ

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – 2024

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

**Научный руководитель** – кандидат педагогических наук, доцент **Аксенов Андрей Владимирович**.

**Официальные оппоненты:**

**Макина Лилия Рафкатовна**, доктор педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», Башкирский институт физической культуры (филиал), директор;

**Таламова Ирина Геннадьевна**, кандидат биологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, заведующий.

**Ведущая организация** – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

Защита состоится «04» июня 2024 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета 38.2.005.02, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, учебный корпус № 1, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://www.lesgaft.spb.ru>).

Автореферат разослан «\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2024 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Ладыгина Елена Борисовна

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** В настоящий момент в Российской Федерации реализуются государственные и негосударственные проекты, связанные с увеличением популярности физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди всех категорий населения страны. По мнению Евсеева С. П., данная деятельность направлена на повышение качества жизни россиян средствами физической активности для последующего формирования культуры спортивной жизни, в частности у лиц с инвалидностью. Статьей 30 пунктом 5 Конвенции ООН о правах инвалидов закреплено право участия в спортивных и досуговых мероприятиях, доступ к спортивным, рекреационным и туристическим объектам наравне с другими, что подтверждает необходимость вовлечения лиц с инвалидностью в систематические занятия двигательной активностью без дискриминации по признаку инвалидности. Идея об ограничении двигательной активности лиц с инвалидностью ведет к формированию зависимости от других людей, снижению самооценки, а в последствии к ухудшению физического состояния инвалидов. Однако, именно физическая активность является одним из инструментов повышения уровня качества жизни инвалидов, так как регулярные занятия физической культурой и спортом для лиц с инвалидностью играют более важную роль в социальной адаптации и социализации, чем для здоровых лиц.

С целью последующего совершенствования государственной политики в сфере физической культуры и спорта в 2014 году был издан Указ Президента Российской Федерации В. В. Путина от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Разработанный комплекс играет важнейшую роль в увеличении численности жителей страны, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, тем самым повышая показатели физической подготовленности населения.

Возрождение данного комплекса стало первым шагом для разработки концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, целью которого является формирование установки на ведение активного образа жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Создание концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья подразумевает разработку и обоснование технологий тестирования, определяющего уровень физической подготовленности инвалидов, что требует использования определенных принципов, подходов и алгоритмов.

**Степень научной разработанности темы исследования.** В связи с возрождением комплекса ГТО ряд ученых (Уваров В. А., Машковский Е. В., Ачкасов Е. Е., Левушкин С. П., Добровольский О. Б., Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А. и др.) освещает в своих работах вопросы по совершенствованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Так, в работах Евсеева С. П., Евсеевой О. Э., Идрисовой Г. З., Томиловой М. В.,

Аксенова А. В. и других ученых одним из эффективных путей по совершенствованию комплекса ГТО является вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Однако, нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых граждан не могут быть предложены для выполнения ни на один из знаков отличия лицам с интеллектуальными нарушениями, в связи с тем, что уровень физической подготовленности данной категории населения имеет значительное отличие от людей, не имеющих подобных нарушений. В связи с этим, для разработки и обоснования норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, необходимо определить принципы и разработать подходы для корректировки действующих нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Научная проблема исследования:** противоречие существующего знания заключается в том, что, несмотря на широкое освещение данной темы в научно-методической сфере, в настоящий момент не существует обоснованных алгоритмов, определяющих требования к уровню физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями. В связи с этим возникает потребность в разработке данных алгоритмов, которые могли бы позволить эффективно использовать их для разработки и обоснования норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Объект исследования:** оценка уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Предмет исследования:** определение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями с 1 по 18 ступень.

**Цель исследования** – разработать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Задачи исследования:**

1. Выявить отличительные особенности развития физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями от здоровых сверстников.

2. Разработать алгоритм по определению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

3. Обосновать эффективность применения алгоритма по разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что разработать адекватные нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, возможно путем реализации следующего алгоритма:

– учет действующих норм и требований комплекса ГТО для здоровых



граждан;

- применение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и подхода «на ступень ниже»;

- корректировка разработанных норм в соответствии с результатами проведенной апробации.

**Научная новизна** данного исследования заключается в том, что:

- впервые разработан алгоритм с применением корректировочного коэффициента для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями;

- впервые научно обоснованы математическая модель гандикапной системы оценки результатов тестирования и подход «на ступень ниже» для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения».

**Теоретическая значимость исследования** заключается в:

- научном обосновании нового подхода к определению уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями различных половозрастных групп в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов.

- разработке алгоритма определения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями и условий для выполнения на знаки отличия.

- определении требований к уровню физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Практическая значимость** исследования заключается в следующем:

- результаты проведенного исследования составили основу Приказов Министерства спорта Российской Федерации: № 90 от 12.02.2019 г. и № 117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включающего в себя нормативы испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями;

- материалы исследования, результаты и выводы используются при подготовке бакалавров и магистров по физической культуре и адаптивной физической культуре, а также на курсах повышения квалификации специалистов, участвующих в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Методы исследования:** методы теоретического анализа; методы эмпирического уровня: анализ документальных материалов, законодательных и нормативно-правовых актов; метод аппроксимации; педагогическое тестирование; методы математико-статистической обработки данных.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

- теория и методика физической культуры и спорта (Матвеев Л. П.,

Курамшин Ю. Ф., Выдрин В. М., Платонов В. Н., Пономарев Г. Н. и др.);

– теория и методика адаптивной физической культуры (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Дмитриев А. А., Шапкова Л. В., Барабаш О. А., Потапчук А. А., Шелехов А. А., и др.);

– Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (Уваров В. А., Маллаев Д. М., Ачкасов Е. Е., Машковский Е. В., Левушкин С. П., Добровольский О. Б., Бобкова Е. Н., Зюрин Э. А. и др.);

– концепции и технологии разработки разделов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработанных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Идрисова Г. З., Малиц В. Н., Томилова М. В. и др.), а также разделы Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Ольховая Т. И., Воробьев С. А. и др.);

– компонентов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработанных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Аксенов А. В., Идрисова Г. З., Малиц В. Н., Томилова М. В. и др.).

#### **Основные положения, выносимые на защиту.**

1. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями должны базироваться на результатах сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации для здоровых лиц и лиц с интеллектуальными нарушениями, а также практической апробацией разработанных норм.

2. Алгоритм определения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями должен базироваться на математической модели гандикапной системы оценки результатов тестирования здоровых лиц и инвалидов, имеющих интеллектуальные нарушения, а также с использованием подхода «на ступень ниже».

3. Использование разработанных и утвержденных в установленном порядке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями позволяет объективно отражать уровень развития основных физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями.

**Обоснованность и достоверность исследования** подкреплена избранными методами исследования, соответствующими поставленной цели и задачам диссертационной работы; разнообразием источников информации; корректным использованием методов математико-статистической обработки данных; положительными эффектами внедрения полученных результатов.

#### **Личный вклад автора состоит в:**

– теоретическом анализе и обобщении литературных данных по теме исследования, формировании гипотезы исследования, его цели и задач;

– разработке и обосновании норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями;

– апробации разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями;

– корректировке разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

#### **Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования.**

Материалы диссертации были применены при разработке методических рекомендаций по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы диссертационной работы были доложены на: VIII Международном научном конгрессе «Спорт, Человек, Здоровье», Санкт-Петербург, 12-14 октября 2017 г., Международном научном конгрессе «Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020); Открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта» (Санкт-Петербург, 2018, 2019); Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре» (Санкт-Петербург, 2018, 2019, 2021, 2023); Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.; IX Международном научном Конгрессе «Спорт, Человек, Здоровье», Санкт-Петербург, 25-27 апреля 2019 г.; Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика» (2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022), XI Международном научном Конгрессе «Спорт, Человек, Здоровье», Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 г.

Данные диссертационного исследования включены в содержание дисциплины «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Диссертационная работа подготовлена в рамках выполнения научно-исследовательской работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург «Научно-методическое сопровождение апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений» на 2017-2020 годы по государственному заданию, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1298 от 16 декабря 2016 года.

**Структура и объём диссертации.** Диссертационная работа изложена на 156 страницах и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка сокращений, списка литературы, практических рекомендаций, приложений. Список литературы включает в себя 140 источников, из которых 14 на иностранном языке. Текст диссертации включает 24 таблицы и 9 рисунков.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обоснована актуальность темы исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи исследования, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость проведенного исследования, обосновываются методы исследования, определяются положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** «Теоретические аспекты адаптивной физической культуры для лиц с интеллектуальными нарушениями» раскрыты анатомо-физиологические, психофизиологические особенности лиц с интеллектуальными нарушениями, особенности развития физических качеств у данного контингента, особенности медицинского допуска для занятий адаптивной физической культурой и спортом, а также для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Показана роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), как средства вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом лиц с интеллектуальными нарушениями. Комплекс ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями будет являться эффективным средством адаптивной физической культуры. Он будет положительно сказываться на формировании инклюзивной культуры, разрушая сложившиеся стереотипы в обществе о лицах с ментальными нарушениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями будет способствовать вовлечению данной нозологической группы в систематические занятия адаптивной физической культуры, начиная с раннего возраста и на протяжении всей жизни. Наиболее успешно проявленные физические качества в ходе тестирования могут являться ориентиром для выбора спортивной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, что в свою очередь приведет к систематическим занятиям адаптивным спортом.

**Во второй главе** «Методы и организация исследования» приведено содержание выбранных методов исследования, описаны особенности организации исследования с рассмотрением мероприятий каждого из его этапов, направленных на разработку и внедрение в практику тестирования лиц с интеллектуальными нарушениями норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

В диссертационной работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; метод аппроксимации;

педагогическое тестирование; метод математико-статистической обработки данных; методы литературно-графического оформления результатов исследования. Организация исследования. Исследование проводилось с 2016 по 2023 годы и включало четыре этапа: первый этап с 2016 по 2017 гг.; второй этап с 2017 по 2019 гг.; третий этап с 2019 по 2022 гг.; четвертый этап с 2022 по 2023 гг.

**В третьей главе** диссертационной работы «Разработка и обоснование норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями» представлены принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, на которые должны опираться авторы разработчики норм комплекса ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями (Рисунок 1).

**ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП** – ориентация на нормативы и требования действующего комплекса ГТО для здоровых граждан нашей страны

**ВТОРОЙ ПРИНЦИП** – помогая не навреди

**ТРЕТИЙ ПРИНЦИП** – формирование установок на активный образ жизни, преодоление психологических комплексов неполноценности инвалидов (зависимости, отчужденности, снижение самооценки и др.)

**ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИНЦИП** – необходимость разработки для комплекса ГТО специальной классификации инвалидов

**ПЯТЫЙ ПРИНЦИП** – использование для различных классов инвалидов следующих видов алгоритмов определения для них нормативов: гандикапный, «на ступень ниже», определение новых нормативов

**ШЕСТОЙ ПРИНЦИП** – «навстречу природе» – ориентирует на развитие физических качеств с учетом генетической программы их развития инвалидов

Рисунок 1 – Принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов (Евсеев С.П., 2016)

Для анализа результатов соревновательной деятельности, а также норм, требований и условий Единой Всероссийской спортивной классификации у здоровых спортсменов и у спортсменов с интеллектуальными нарушениями были выбраны следующие виды нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): бег 60 метров; бег 100 метров; бег 1500 метров; прыжок в длину с разбега; плавание 50 метров; бег на лыжах 5 километров. Проведенный анализ результатов соревновательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями, а также Единой Всероссийской спортивной классификации в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями позволил сделать вывод о доступности выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) лицами с интеллектуальными нарушениями при условии учета особенностей данной нозологической группы.

Для определения величины снижения норм и требований здоровых лиц по отношению к лицам с интеллектуальными нарушениями был применен корректировочный коэффициент для тестирования и оценивания их физической

подготовленности (Евсеев С. П., Сороколетов П. В., Евсеева О. Э., 2016).

Ниже представлен поиск и последовательное применение корректировочного коэффициента, для последующей корректировки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по определению уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями:

1) Анализ рекордов и требований из Единой Всероссийской спортивной классификации по всем спортивным званиям и спортивным разрядам (от МСМК до КМС, от I до III спортивного разряда и от I до III юношеского спортивного разряда) для здоровых спортсменов и лиц с интеллектуальными нарушениями для конкретной спортивной дисциплины, включенной в перечень норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В таблице 1 и на рисунке 2 представлены данные о рекорде мира в тесте прыжок в длину с разбега и нормы для выполнения спортивных званий, и спортивных разрядов у мальчиков и мужчин здоровых и лиц, имеющих интеллектуальные нарушения, в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификации 2014-2017 гг.

Таблица 1 – Требования к выполнению разряда по ЕВСК – прыжок в длину с разбега – мальчики, мужчины

Спортсмены	РМ	Спортивные								
		Звания		Разряды						
		МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ю	II ю	III ю
Здоровые	895	800	760	710	675	625	560	500	450	400
ЛИН	748	669	635	593	564	522	468	418	376	334

Примечание: ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями; РМ – рекорды мира; МСМК – мастер спорта международного класса; МС – мастер спорта; КМС – кандидат в мастера спорта; индексом «ю» помечены юношеские разряды.

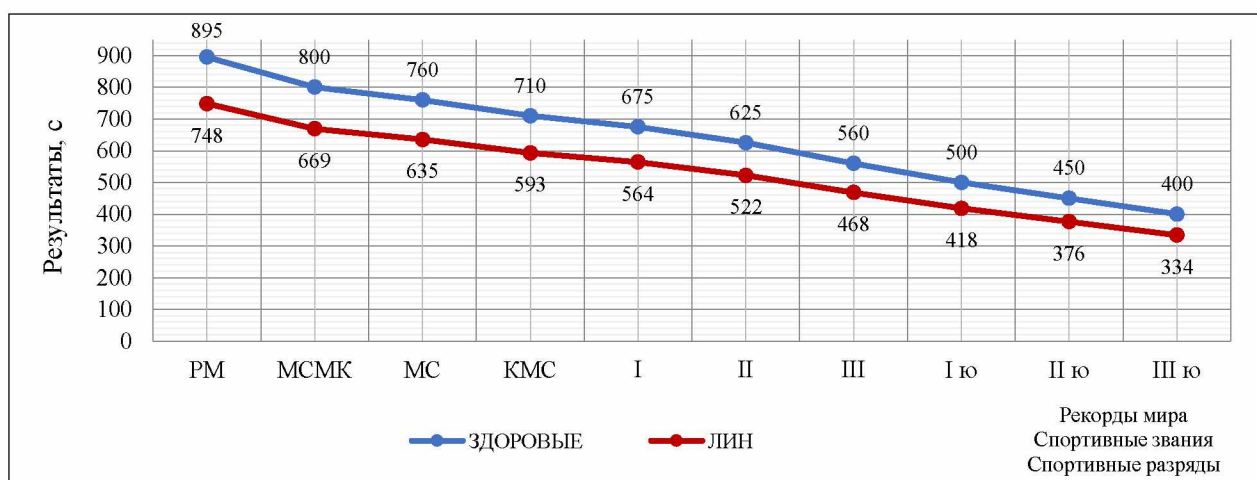


Рисунок 2 – Результаты рекорда мира, спортивных званий (МСМК, МС), спортивных разрядов (КМС, I, II, III, I ю, II ю, III ю) у мальчиков и мужчин (здоровых и с интеллектуальными нарушениями) в тесте – прыжок в длину с разбега (см)



2) Построение зависимостей уровня спортивного мастерства от спортивного звания и спортивного разряда здоровых спортсменов и лиц, имеющих интеллектуальные нарушения. Выявление различий в показателях рекорда мира и результатов спортивных званий, спортивных разрядов для здоровых спортсменов и лиц, имеющих интеллектуальные нарушения. Далее в таблице 2 представлены результаты норматива испытания (теста) – прыжок в длину с разбега для лиц с интеллектуальными нарушениями (мальчиков, мужчин) – в процентном соотношении от результатов здоровых спортсменов, начиная от рекорда мира до юношеских разрядов.

Таблица 2 – Результаты норматива испытания (теста) – прыжок с разбега у лиц с интеллектуальными нарушениями (мальчики и мужчины) в процентном соотношении от результатов здоровых спортсменов

ЛИН	РМ	Спортивные								
		Звания		Разряды						
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ю	II ю	III ю	
Результаты (%)										
	83,6	83,6	83,6	83,5	83,6	83,5	83,6	83,6	83,6	83,5

Примечание: РМ – рекорды мира; ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

Разница между результатами по рекорду мира в прыжке с разбега лиц с интеллектуальными нарушениями (7,17 секунд) и здоровых спортсменов (6,34 секунды) составляет 83,6%. При сравнении результатов от МСМК до III юношеского разряда здоровых спортсменов и лиц с интеллектуальными нарушениями динамика результатов в процентном соотношении практически остается на том же уровне, что дало основания для расчета корректировочного коэффициента.

3) Экстраполяция функции в зону предполагаемых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых спортсменов и для лиц с интеллектуальными нарушениями от уровня спортивного мастерства и спортивной категории разрядов за пределы юношеских разрядов. Путем экстраполяции полученных зависимостей рассчитаны графики возможных нормативов, которые могут быть использованы при подборе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

4) Определения предполагаемых нормативов для лиц с интеллектуальными нарушениями всех половозрастных групп, опираясь на данные показатели здоровых спортсменов, представленных в государственных требованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с применением корректировочного коэффициента. В таблице 3 представлен пример использования корректировочного коэффициента для определения норматива испытания (теста) прыжок в длину с разбега – для мальчиков и мужчин с интеллектуальными нарушениями для золотого, серебряного и бронзового знаков отличия на ступенях и в возрастных группах

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

Таблица 3 – Нормативы для теста – прыжок в длину с разбега – соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия для инвалидов мужского пола с интеллектуальными нарушениями (возрастная группа от 9 до 24 лет)

Спортсмены	Коэффициент	Знак отличия	Ступени				
			II	III	IV	V	VI
			Возрастные группы (лет)				
			9-10	11-12	13-15	16-17	18-24
Результаты (с)							
Здоровые	1	Золото	290	330	390	440	430
		Серебро	230	280	350	390	380
		Бронза	210	270	340	370	370
ЛИН	0,836	Золото	242	276	326	368	359
		Серебро	192	234	293	326	318
		Бронза	176	226	284	309	309

Примечание: ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

Измерение и оценка физических качеств: сила, гибкость и координационных способностей, проводилась с использованием подхода «на ступень ниже». Для корректировки нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с целью расчета нормативов для лиц с интеллектуальными нарушениями не входящих в программу соревнований по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и видам спорта здоровых лиц, применялся подход «на ступень ниже», например: для оценки физического качества сила – норматив испытание (тест) «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Подтягивание из виса на высокой перекладине»; для оценки физического качества гибкость – «Наклон вперед из положения сидя»; для оценки координационных способностей – «Метание теннисного мяча в цель».

В этом случае требования к выполнению нормативов на бронзовый знак для здоровых лиц становятся требованиями для выполнения норм на серебряный знак отличия для лиц с интеллектуальными нарушениями, а требования к серебряному знаку отличия для здоровых лиц становятся требованиями к золотому знаку для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения. При этом разница нормативов между золотым, серебряным и бронзовым знаками для здоровых лиц трактуется как своеобразный корректировочный коэффициент для расчета показателей ниже установленных требований для бронзового знака для здоровых лиц.

На рисунке 3 представлены нормативы теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для лиц с интеллектуальными нарушениями – мальчики и мужчины для всех знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый), полученные с применением вышеописанного подхода «на ступень ниже».



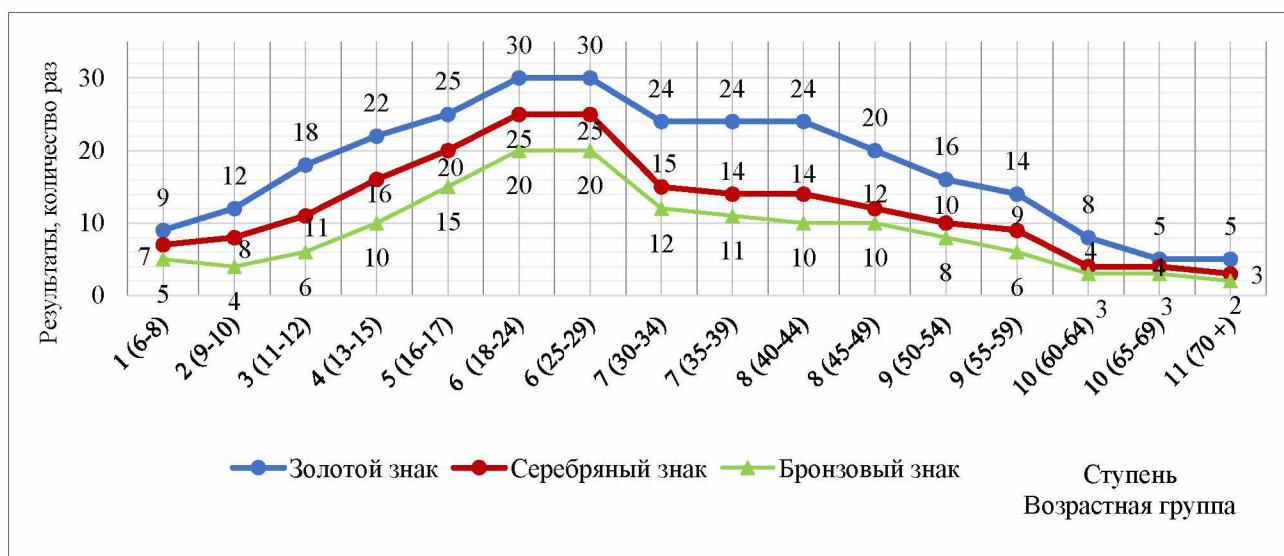


Рисунок 3 – Нормативы теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для лиц с интеллектуальными нарушениями – мальчики и мужчины (1-11 ступень), с опорой о гимнастическую скамейку (10 ступень), о сиденье стула (11 ступень)

В последующем был разработан алгоритм с применением корректировочного коэффициента для определения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями (Рисунок 4).

Учет действующих норм и требования ВФСК ГТО для здоровых граждан при определении возможных норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями

Применение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями по Единой Всероссийской спортивной классификации и подхода «на ступень ниже»

Корректировка разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями по результатам проведенной апробации (построение графика кумуляты)

Рисунок 4 – Алгоритм определения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями

В четвертой главе «Эмпирическая проверка и корректировка разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями» раскрываются результаты апробации материалов диссертации и обосновывается эффективность внедрения в практику разработанных нормативов испытаний

(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

В 2017 году в 13 субъектах Российской Федерации была проведена апробация разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями. Всего в апробации приняло участие 2062 человека с интеллектуальными нарушениями. В связи с большим объемом выборки (более 2062 человек), для определения количества выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями применялся частотный анализ. С этой целью строилась частотная таблица, отражающая распределение результатов, после чего устанавливались верхняя и нижняя границы интервалов группировки и определялось количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнявших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой, серебряный и бронзовый знак. Верхняя и нижняя граница интервалов группировки была определена в результате анализа статистических данных Федерального оператора ГТО – автономной некоммерческой организации «Дирекция спортивных и социальных проектов» по наиболее многочисленным нормативам испытаниям (тестам), выполненным на золотой знак отличия, которые были получены в ходе реализации комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за период 2015-2016 гг.

В группу многочисленных нормативов, выполненных на золотой знак отличия вошли: бег на 30 метров (с), бег на 60 метров (с), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) – во II-IV ступенях, процент выполнивших на золотой знак отличия составил не менее 40 процентов. В результате проведения статистического анализа полученных результатов апробации были выявлены нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями которые: успешно выполнили более 40% участников апробации; не выполнили более 40% участников апробации.

В результате обработки индивидуальных протоколов тестирования лиц с интеллектуальными нарушениями была сформирована группа нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которую успешно выполнили более 40% участников апробации. Данные нормативы испытания (тесты) в дальнейшем остались без изменений. Группа нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями (Таблица 4), которая оказалась не доступна участниками апробации ни на один из знаков отличия (не выполнили более 40% участников апробации) была в дальнейшем скорректирована.

Таблица 4 – Нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, которые не выполнили более 40% участников апробации

Физические качества	Лица с интеллектуальными нарушениями	
	Испытания (тесты) по выбору	Степень и половозрастная группа
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)	II степень девочки
	Бег на 60 м (с)	II степень мальчики
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	III, IV ступени мальчики и девочки, V ступень юноши и девушки, VI, VIII ступени мужчины и женщины
	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	I ступень мальчики и девочки
	Плавание (без учета времени) (м)	VII ступень мужчины и женщины
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	I, II ступени мальчики IX ступень мужчины
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	IX ступень мужчины и женщины
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	IX ступень мужчины и женщины
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	I, III ступени мальчики и девочки VIII ступень мужчины и женщины
	Метание мяча весом 150 г. (м)	II-VI ступени мужчины и женщины
	Прыжок в длину с разбега (см)	III ступень мальчики и девочки V ступень девушки и юноши VIII ступени мужчины и женщины

Нормативы недоступные для выполнения участниками апробации были скорректированы с помощью компьютерной программы статистической обработки STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS. Для определения оптимальных нормативов, доступных лицами с интеллектуальными нарушениями на знаки отличия был использован частотный анализ. Строилась частотная таблица, отражающая распределение результатов на знаки отличия в пределах 40 % от общего числа участников в конкретной половозрастной группе и конкретном тесте.

На рисунке 5 представлено применение частотного анализа на примере теста бег на 60 метров (с) для мальчиков II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Была установлена верхняя и нижняя границы интервалов группировки и определялось количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнявших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой, серебряный и бронзовый знак отличия.



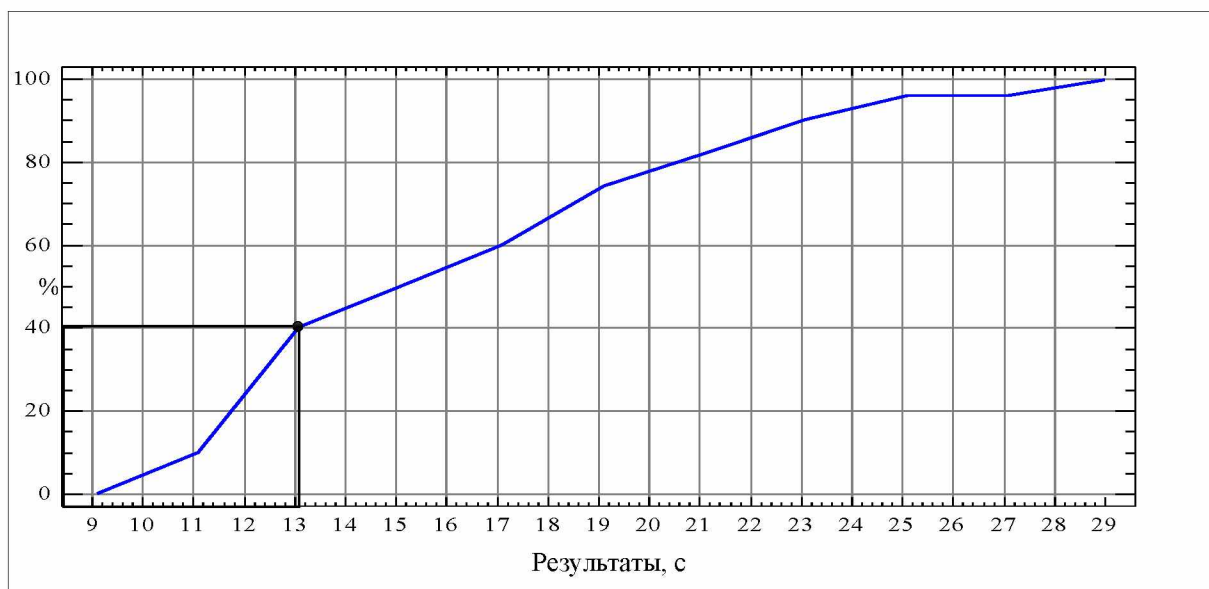


Рисунок 5 – Кумулята результатов в беге на 60 метров для мальчиков II степени (возрастная группа от 9 до 10 лет)

На графике представлены результаты корректировки исходя из 40 процентов участников тестирования, выполнивших норматив испытания (тест) на знаки отличия (в 40 процентов участников тестирования, выполнивших норматив, входят мальчики, результаты которых меньше или равны 13,1 с). Таким образом, были скорректированы требования для лиц с интеллектуальными нарушениями для теста бег на 60 м (с). Итоговые нормативы вошли в проект приказа «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для мальчиков с интеллектуальными нарушениями II степени после корректировки: на золотой знак отличия – 12,3 (с); на серебряный знак отличия – 12,7 (с); на бронзовый знак отличия – 13,1 (с).

Данный подход был применен для корректировки всех нормативов, отнесенных к группе недоступных для выполнения лицами с интеллектуальными нарушениями на знаки отличия. По результатам апробации скорректированные данные и проект разработанных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями были направлены в Министерство спорта Российской Федерации на рассмотрение и в дальнейшем вошли в приказ № 90 Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (второй раздел – нормативы испытания (тесты) для лиц с и интеллектуальными нарушениями).

В январе 2023 года Правительством Российской Федерации подписано постановление № 33 от 17.01.2023 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В связи с этим была проведена следующая работа: по увеличению

количества ступеней и возрастных групп в структуре комплекса ГТО (нормативы для лиц с интеллектуальными нарушениями); по корректировке действующих нормативов испытаний (тестов) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Подтверждением проведенной работы по исполнению поручения Президента Российской Федерации является утверждение 22 февраля 2023 года Министерством спорта Российской Федерации приказа № 117 «Об утверждении государственных требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (ГТО)» (зарегистрировано Министерством юстиции 28 марта 2023 года), где была изменена структура комплекса для здоровых граждан и лиц с инвалидностью (лица с интеллектуальными нарушениями). Обновленная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включает в себя 18 ступеней и 18 возрастных групп для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения. Данные нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями были скорректированы с использованием ранее разработанного алгоритма. На рисунке 6 представлен пример норматива испытания (теста) в беге на 60 метров (с) для здоровых граждан и для лиц с интеллектуальными нарушениями, по разработанному алгоритму, согласно обновленной структуре ВФСК ГТО.

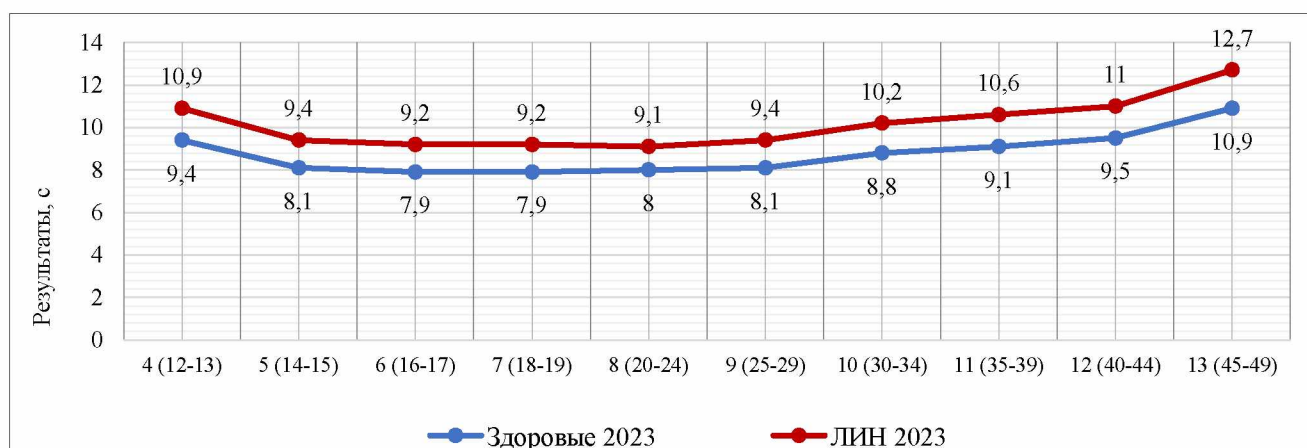


Рисунок 6 – Норматив испытания (тест) бег на 60 м (с) для мальчиков и мужчин с интеллектуальными нарушениями и здоровых лиц на золотой знак отличия с использованием разработанного алгоритма

Всего за период с 2019 года по 2023 год 17770 лиц с интеллектуальными нарушениями успешно выполнили нормативы испытаний (тесты) на знаки отличия. На рисунке 7 представлена информация по количеству приступивших к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за период с марта 2019 года по декабрь 2023 года. На 8 рисунке представлена информация по количеству знаков отличия. Также был проведен сравнительный анализ соотношения выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия здоровых лиц и лиц с интеллектуальными нарушениями от общего числа приступивших к тестированию (Таблицы 5-6).

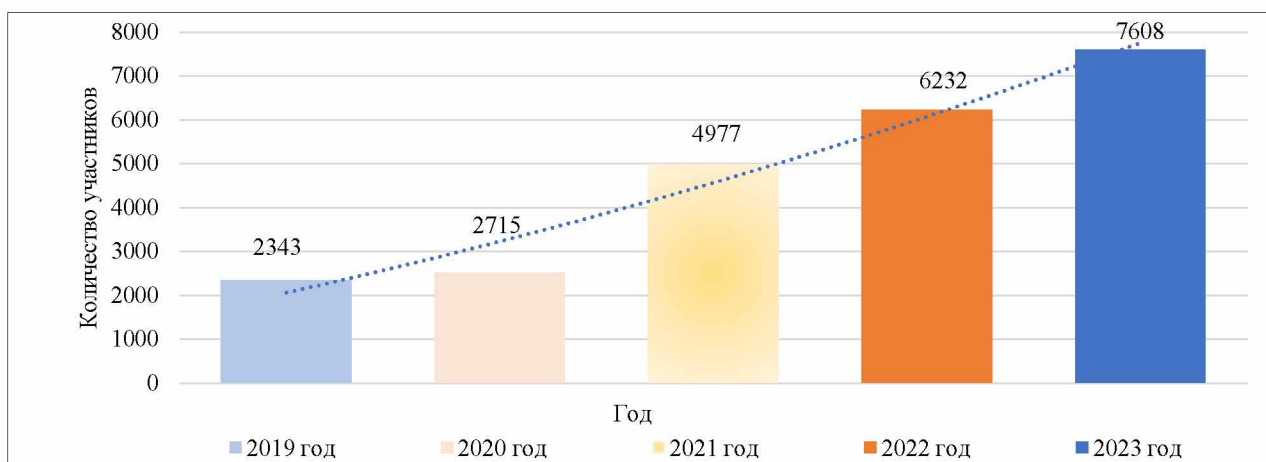


Рисунок 7 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов за 2019-2023 гг.

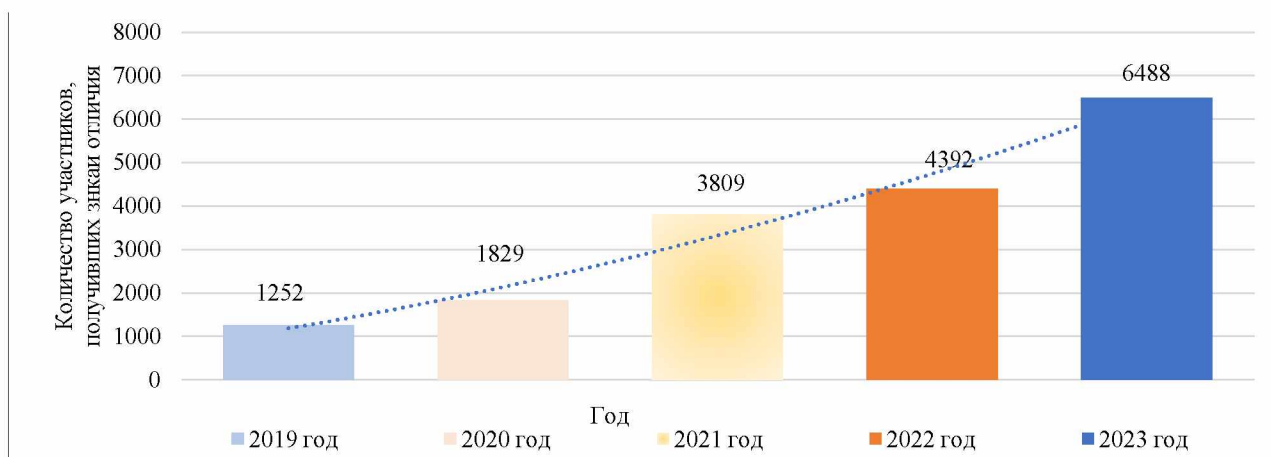


Рисунок 8 – Количество лиц с интеллектуальными нарушениями, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО для инвалидов на знаки отличия в 2019-2023 гг.

Таблица 5 – Соотношение выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия здоровых лиц от общего числа приступивших к тестированию

Год	Количество здоровых граждан, приступивших к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Количество здоровых лиц, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО на знаки отличия от общего числа приступивших к тестированию	
		кол-во человек	%
2019	2598226	1543884	59,4
2020	1944358	902731	46,3
2021	2704711	1496022	55,3
2022	3158590	1753471	55,5
2023	3860512	2610063	67,6

Таблица 6 – Соотношение выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на знаки отличия лиц с интеллектуальными нарушениями от общего числа приступивших к тестированию

Год	Количество ЛИН приступивших к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Количество ЛИН, выполнивших нормативы испытания (тесты) ВФСК ГТО на знаки отличия от общего числа приступивших к тестированию	
		кол-во человек	%
2019	2343	1252	53,4
2020	2715	1829	67,3
2021	4977	3809	76,5
2022	6232	4392	70,4
2023	7608	6488	85,4

Примечание: ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

Анализируя данные в таблицах 5-6, можно сделать вывод, что ежегодно происходит рост числа участников комплекса ГТО. Также доля получивших знаки отличия от общего числа участников комплекса ГТО имеет положительную динамику. Сравнивая общее количество здоровых участников комплекса и участников с интеллектуальными нарушениями, можно сделать вывод, что доля выполнивших нормативы на знаки отличия у лиц с интеллектуальными нарушениями имеет явно выраженную динамику, что подтверждает эффективность разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для данной категории населения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретико-экспериментальное исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сформулировать следующие выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что органическое поражение головного мозга у лиц с интеллектуальными нарушениями является основной причиной, влияющей на проявление отличий от их здоровых сверстников в развитии физических качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с интеллектуальными нарушениями находятся в прямой зависимости от тяжести основного дефекта. Также наблюдаются отставания на уровне мышечной, эндокринной, сенсорной систем, нарушены внимание, память, речь.

Физические качества, которые связаны с подвижностью нервных процессов (сила, быстрота, координация), отстают в развитии от здоровых детей примерно на 2-3 года. Значительно выражены и отстают в развитии у лиц с интеллектуальными нарушениями проявления координационных способностей (нарушение точности движений, согласованности движений, чувства ритма, ориентировки в пространстве, точности движений, равновесия). Выносливость и гибкость, не связанные с подвижностью нервных процессов, развиваются по



мере роста ребенка и постепенно могут нормализоваться.

2. Для разработки норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями был разработан алгоритм, включающий в себя:

- учет действующих норм и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых граждан;
- применение корректировочного коэффициента путем проведения сравнительного анализа рекордов мира, спортивных званий и разрядов спорта здоровых лиц и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- применение подхода «на ступень ниже» для корректировки нормативов ВФСК ГТО с целью расчета нормативов для лиц с интеллектуальными нарушениями не входящих в программу соревнований по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и видам спорта здоровых;
- корректировка разработанных норм в соответствии с результатами проведенной апробации.

3. Эффективность применения алгоритма по разработке норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями была подтверждена в ходе проведения апробации разработанных нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями в 13 субъектах Российской Федерации. Участие в апробации приняло 2062 человека с интеллектуальными нарушениями.

В результате проведения статистического анализа полученных результатов апробации (компьютерная программа статистической обработки STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS) были выявлены нормативы испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями, требующие корректировки, в связи с завышенными требованиями для выполнения норматива на один из знаков отличия (не выполнили более 40 % участников апробации).

Корректировка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями была проведена с помощью частотного анализа. Разработанные по алгоритму нормы ВФСК ГТО для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения составили основу государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019).

В 2023 году была обновлена структура комплекса ГТО (увеличение количества ступеней и возрастных групп до восемнадцати). Данные нормы для лиц с интеллектуальными нарушениями были утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации № 117 от 22.02.2023 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всего за период с 2019 по 2023 гг. по разработанным нормам Всероссийского физкультурно-



спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями приняло участие в тестировании 23875 человек из 69 субъектов Российской Федерации. Нормативы испытания (тесты) на знаки отличия за указанный выше период выполнили 17770 лиц с интеллектуальными нарушениями, что составило 74,1 % от общего числа участников комплекса ГТО.

Таким образом, в ходе научного исследования, разработанные нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями подтвердили свою эффективность при внедрении в сферу физической культуры Российской Федерации.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. № 117 рекомендовано руководствоваться методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в частности для лиц с интеллектуальными нарушениями, которые были разработаны профессорско-преподавательским составом НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В разработанных рекомендациях представлены особенности организации мероприятий по выполнению лицами с интеллектуальными нарушениями норм Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), общий порядок организации тестирования по выполнению нормативов, последовательность тестирования, перечень испытаний (тестов) по выбору, а также рекомендации по организации тестирования уровня физической подготовленности лиц с ментальными нарушениями (техника выполнения, ошибки).

Данные практические рекомендации по применению разработанных норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, имеющих интеллектуальные нарушения могут быть рекомендованы к использованию в практической деятельности:

– специалистами, осуществляющими непосредственную подготовку лиц с интеллектуальными нарушениями к участию в тестировании (например, для учителей адаптивной физической культуры, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, работающих в центрах социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов);

– специалистами центров тестирования ГТО, осуществляющих непосредственно оценку уровня физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Также на занятиях адаптивной физической культурой, при подготовке лиц с интеллектуальными нарушениями к успешному выполнению нормативов

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), необходимо развивать физические качества, учитывая возрастные и анатомо-физиологические особенности занимающихся.

При проведении занятий по адаптивной физической культуре у лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо использовать разнообразные средства: комплексы физических упражнений, подвижные игры, эстафеты для повышения интереса к практическим занятиям и концентрации внимания занимающихся. Объем и интенсивность нагрузок должны подбираться в соответствии с индивидуальными особенностями участников комплекса ГТО для обеспечения оптимального эффекта в подготовке к тестированию согласно разработанным нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Также для эффективной подготовки и участия в физкультурном комплексе ГТО, лицам с интеллектуальными нарушениями необходимо соблюдать режим недельной двигательной активности в соответствии с возрастными группами и степенями согласно утвержденным государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (нормативы для лиц с интеллектуальными нарушениями).

### **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:**

1. Механизмы внедрения в практику научно-методического сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика: материалы Всероссийской научно-практической конференции (11 октября 2017 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 19–21.

2. Итоги апробации нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в субъектах Российской Федерации / С. П. Евсеев, А. В. Самсонова, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции (11 октября 2017 г.) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 34–37.

3. Евсеев, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов – перспективы внедрения / С. П. Евсеев, И. Г. Крюков, А. В. Аксенов // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11–12 октября 2017 г.). – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 2017. – Том 2. – С. 29–31.

4. Евсеев, С. П. Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Спорт, человек, здоровье: VIII Международный Конгресс 12–14 октября 2017 г., Санкт-Петербург : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2017. – С. 417–419.

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 университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 54–58.**

6. Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / И. Г. Крюков, А. В. Аксенов, Н. В. Никифорова, А. А. Белодедова // Спорт, человек, здоровье: IX международный Конгресс, 25–27 апреля 2019 г. : материалы Конгресса. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 198–199.

7. **Повышение квалификации судей по видам спорта как необходимое условие реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 2–3.**

8. Подготовка специалистов к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях Северо-Востока России : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения VII спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). – Якутск : Северо-Восточный федер. ун-т, 2019. – С. 43–45.

9. Аксенов, А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как первый шаг в адаптивную физическую культуру и адаптивный спорт / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Дети. Общество. Будущее : сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». В 2 т. Т. 2. – Москва : Кнорус, 2020. – С. 113–115.

10. **Аксенов, А. В. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 2 (82). – С. 11–13.**

11. Эволюция двигательных функций инвалидов трудоспособного возраста в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков,

**С. С. Матвеева, А. А. Белодедова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 91–95.**

12. Аксенов, А. В. Формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (30 октября 2020 г.) / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 7–9.

13. Крюков, И. Г. Мнение специалистов по вопросу участия детей 13-15 лет с интеллектуальными нарушениями во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / И. Г. Крюков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию университета. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 96–99.

14. Евсеев, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов в практике тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц пожилого возраста с интеллектуальными нарушениями / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию со дня основания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (23 июня 2021 г.). – Санкт-Петербург, 2021. – С. 49–53.

**15. Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, С. В. Кораблев // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 3 (87). – С. 51–52.**

16. Аксенов, А. В. Разработка технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе участия во ВФСК ГТО для инвалидов / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, Ю. А. Ковалева // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (10 июня 2022 г.) / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 9–14.

17. Технологии тестирования относительных показателей физической подготовленности инвалидов в формате ВФСК ГТО / А. В. Аксенов, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, А. А. Грачиков // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 53–55.

18. Белодедова, А. А. О корректировке государственных требований к уровню физической подготовленности лиц с поражением зрения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) для инвалидов / А. А. Белодедова, С. С. Аксенова, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (94). – С. 2–5.

19. Аксенова, С. С. Корректировка норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / С. С. Аксенова, А. А. Белодедова, И. Г. Крюков // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (94). – С. 5–7.

20. Крюков, И. Г. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / И. Г. Крюков, С. С. Аксенова, А. А. Белодедова // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (94). – С. 8–9.

21. Евсеев, С. П. Актуализация государственных требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / С. П. Евсеев, И. Г. Крюков, А. В. Аксенов // История, современность и инновации в спортивной науке: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (02–03 ноября 2023 г.). – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 2023. – С. 184–188.