

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТРЕБОВАНИЙ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2025 В.Р. Кучма, Н.С. Жигарева, А.С. Седова, О.В. Тикашкина

ФБУН «Федеральный научный центр гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 141014, Мытищи, Московская область, Россия

Контактная информация: Жигарева Наталья Сергеевна, zhigareva.ns@fncg.ru.

АННОТАЦИЯ

Рассмотрена система спортивной подготовки детей дошкольного, младшего школьного возраста и требования к ее реализации в документах Министерства Sports Российской Федерации. Проведен анализ федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по 152 видам спорта, примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и Правил видов спорта, внесенных во Всероссийский реестр видов спорта. Показано единообразие содержания ФССП и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки что позволяет унифицировать требования к организации, кадровым, материально-техническим и иным условиям при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на всех этапах (за исключением спортивно-оздоровительного). Выявлены расхождения требований ФССП, Правил по видам спорта с санитарно-эпидемиологическими требованиями в части условий реализации учебно-тренировочного и соревновательного процессов: подход к регламентации продолжительности занятий, перерывов, объема суммарной дневной нагрузки без учета возраста детей; отсутствие в перечне материально-технического оснащения необходимых помещений; требования к микроклиматическим параметрам в местах проведения соревнований. Показано, что перечни оборудования и спортивного инвентаря представлены в ФССП обобщенно, без учета возраста, пола, роста-весовых параметров обучающихся и этапов спортивной подготовки, в связи с чем дети одного и того же возраста могут испытывать разные физические нагрузки в зависимости от выбранного вида спорта. Выявленные проблемы требуют урегулирования в целях сохранения здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Ключевые слова: гигиена детей и подростков, дошкольники, младшие школьники, спорт, федеральные стандарты спортивной подготовки, этапы спортивной подготовки, санитарно-эпидемиологические требования.

HYGIENIC ASSESSMENT OF REQUIREMENTS FOR SPORTS TRAINING OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN

© 2025 V.R. Kuchma, N.S. Zhigareva, A.S. Sedova, O.V. Tikashkina

Federal Budgetary Establishment of Science «F.F. Erisman Federal Scientific Center of Hygiene» of the Federal Service for Surveillance on Consumer Rights Protection and Human Well-being, Moscow region

Contact: Zhigareva Natalia Sergeevna. E-mail: zhigareva.ns@fncg.ru.

ABSTRACT

The article examines the system of sports training for children of preschool and primary school age and the requirements for its implementation in the documents of the Ministry of Sport of the Russian Federation. An analysis of federal standards of sports training (FSST) for 152 sports, sample additional educational programs for sports training and the Rules of sports included in the All-Russian Register of Sports is conducted. The uniformity of the FSST content and additional educational programs for sports training is demonstrated, which allows for the unification of requirements for the organization, personnel, material, technical and other conditions for the implementation of additional educational programs for sports training at all stages (except for sports and health). Discrepancies were identified between the requirements of the FSST, the Rules for sports and sanitary and epide-

miological requirements in terms of the conditions for the implementation of the educational, training and competitive processes: an approach to regulating the duration of classes, breaks, the volume of the total daily load without taking into account the age of children; the absence of the necessary premises in the list of material and technical equipment; requirements for microclimatic parameters at competition venues. It has been shown that the lists of equipment and sports facilities provided by the Federal Bailiff Service are generalized, without regard to the age, gender, height, and weight of students, or the stages of their athletic training. Consequently, children of the same age may experience different physical loads depending on their chosen sport. These identified issues require resolution to ensure the health of students enrolled in supplementary educational programs focused on athletic training

Keywords: hygiene of children and adolescents, preschoolers, primary school students, sports, federal standards for sports training, stages of sports training, sanitary and epidemiological requirements

Физическая активность является ведущим фактором роста, развития, поддержания работоспособности и укрепления здоровья детей и подростков. Оптимальный уровень физической активности является для детей основой жизнедеятельности и залогом дальнейшего нормального развития [1-3]. Недостаток физической активности остается одним из ведущих факторов риска нарушений здоровья детского населения [4-7].

Национальные цели и стратегические задачи долгосрочного развития Российской Федерации на период до 2030 г. направлены на повышение качества жизни населения. В обеспечении оздоровления и повышения качества жизни граждан особое значение придается развитию физической культуры. Важным распоряжением Правительства Российской Федерации в области сохранения здоровья населения является утверждение Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. [8].

Несколько приоритетных направлений Стратегии касаются детского возраста: разработка Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ; обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования; организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательных организациях и внеучебной деятельности.

Ключевыми элементами системы образования в области физической культуры и спорта являются: занятия физическим воспитанием в дошкольных образовательных организациях и уроки физической культуры в общеобразовательных организациях; организации, развивающие школьный спорт (в том числе в рамках внеурочной деятельности); организации дополнительного образования, реализующие дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе программы спортивной подготовки.

В Российской Федерации формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности определяются общеобразовательными организациями, самостоятельно с учетом местных условий и интересов обучающихся¹.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе не покрывают дефицита двигательной активности школьников, недостаточно нацелены на создание условий для перехода учебного процесса в процесс физического самосовершенствования. Организации дополнительного образования концентрируют свои усилия на углубленном развитии мотивации детей и подростков к физическому совершенствованию, содей-

¹ Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 28.11.2025 г.).

ствуют их всестороннему развитию, формируют самостоятельность и самоконтроль в осуществлении различных видов спортивной деятельности.

Спортивная подготовка является представляет собой процесс обучения и воспитания (учебно-тренировочный процесс), который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства.

Дети более чувствительны к факторам внешней среды (перегреванию, переохлаждению и др.) и хуже переносят физические нагрузки, особенно длительные (бег, кроссы и др.). Поэтому правильно спланированные занятия, дозированные по времени и сложности, способствуют гармоничному развитию ребенка, и наоборот, интенсивные нагрузки, достижение результатов любой ценой часто ведут к травматизму и серьезным заболеваниям, тормозят рост и развитие [9].

Система спортивной подготовки включает несколько этапов: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства².

Целью спортивно-оздоровительного этапа является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей. Его реализация осуществляется в соответствии с дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, разрабатываемыми образовательными организациями самостоятельно

согласно законодательству в сфере образования³.

Целью последующих этапов спортивной подготовки наряду с физическим воспитанием, всесторонним физическим и нравственным развитием является, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования. Данные этапы предполагают начало подготовки спортивного резерва страны и регламентируется федеральными стандартами спортивной подготовки (далее – ФССП) по видам спорта, внесенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Министерством спорта Российской Федерации разработаны и утверждены ФССП и примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по 157 видам спорта, включая высокотехнологичные и адаптивные виды спорта⁴. В соответствии с требованиями ФССП разрабатываются примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду или видам спорта^{5,6}.

ФССП содержат совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта⁷. Однако, при необходимости, перечень инвентаря, оборудования, экипировки может быть расширен в зависимости от потребностей и финансовых возможностей хозяйствующих субъектов, реализующих спортивную подготовку.

В этой связи важным является гигиеническая оценка требований к условиям для реализации спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста в документах ее регламентирующих.

Организация и методы исследования. Проанализированы документы, регламенти-

² Статья 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 24.07.2024).

³ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 13.12.2024).

⁴ <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/> Дата обращения: 04 декабря 2025.

⁵ Пункт 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

⁶ Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543).

⁷ Пункт 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 24.07.2024).

рующие реализацию спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста с этапа начальной подготовки. Анализ включал ФССП по 152 видам спорта, за исключением адаптивных видов спорта, а также примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и Правила видов спорта. По некоторым видам спорта, для которых характерно наиболее раннее начало спортивной подготовки, дополнительно рассматривались методические документы, обеспечивающие реализацию ФССП (организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта⁸).

Результаты исследований и обсуждение.

Установлено, что все ФССП имеют унифицированную структуру и включают шесть разделов:

1. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта (например, в рамках вида спорта «футбол» Всероссийский реестр видов спорта включает спортивные дисциплины: футбол, футбольное двоеборье, интерактивный футбол, мини-футбол, футзал, пляжный футбол, ПОДА-футбол на электроколясках).

6. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Каждый ФССП включает 11 приложений, в которых указаны:

1. Сроки реализации (продолжительность) этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (минимальный возраст зачисления), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (наполняемость) на этапах спортивной подготовки (приложение 1 к ФССП);

2. Объем дополнительной образовательной программы на этапах спортивной подготовки (количество часов в неделю, общее количество часов в год) (приложение 2 к ФССП);

3. Виды учебно-тренировочных мероприятий (подготовка к соревнованиям, восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период и др.), их предельная продолжительность (количество суток) на этапах спортивной подготовки (приложение 3 к ФССП);

4. Объем соревновательной деятельности (виды и количество спортивных соревнований) (приложение 4 к ФССП);

5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) (приложение 5 к ФССП);

6. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта (приложения 6-9 к ФССП);

⁸ Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта размещены в открытом доступе на официальном сайте Федерального центра подготовки спортивного резерва Министерства спорта Российской Федерации <https://спортивныйрезерв.рф/organizational-methodological-recommendations>. Дата обращения 15.09.2025.

7. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложения 10, 11 к ФССП).

Соблюдение требований ФССП призвано обеспечить единообразие подходов к организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов, к методическому сопровождению и квалификации тренерского состава при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на всех этапах. Однако на спортивно-оздоровительный этап требования ФССП не распространяются.

Ряд исследований свидетельствуют, что реализация спортивно-оздоровительного этапа недостаточно методически обеспечена, имеют место противоречивые подходы тренеров к определению направленности и содержания процесса подготовки, несоответствие психофизиологических возможностей детей дошкольного возраста предъявляемым к ним на занятиях требованиям. Наиболее ранний прием осуществляется на занятиях сложно-координационными видами спорта (художественная гимнастика, фигурное катание и др.), где дети начинают заниматься уже с 3-х лет. Нагрузки при этом носят сугубо специфическую направленность, которая не позволяет отнести эти занятия к разряду общеразвивающих упражнений [10-12]. Одновременно с этим имеются публикации, в которых показаны проблемы при реализации ФССП, связанные с требованиями к организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса, к материально-техническому оснащению, кадровому составу и др. [13-15].

Проведенный анализ ФССП выявил в них наличие ряда расхождений с санитарно-эпидемиологическими требованиями в части условий реализации учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в том числе с учетом спортивной подготовки начиная уже с дошкольного и младшего школьного возраста.

Установлено, что объем дополнительной образовательной программы на этапах спортивной подготовки – количество часов в неделю, максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия, указанные в ФССП – рассчитываются исходя из астрономического часа (60 минут)⁹.

По всем видам спорта продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет на этапе начальной подготовки не более 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х часов, без указания наличия обязательных перерывов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день, суммарная продолжительность занятий для всех этапов спортивной подготовки, вне зависимости от возраста обучающихся, устанавливается не более 8 часов в день (п. 15.2 раздел VI ФССП). При этом возраст детей, зачисленных на этап начальной подготовки, имеет выраженные отличия в зависимости от вида спорта: от 6 лет (в сложно-координационных видах спорта: синхронное плавание, спортивная акробатика, акробатический рок-н-ролл, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика фигурное катание на коньках) до 14-15 лет (в силовых и функционально-цифровых видах спорта: воздушно-силовая атлетика, бодибилдинг, фиджитал-спорт).

Данный подход формально не соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям по определению продолжительности одного занятия, дневной суммарной образовательной нагрузке без дифференцировки по возрасту, отсутствию требований к регламентации перерывов.

В таблице 6.6 «Требования к организации образовательного процесса» СанПиН 1.2.3685-21¹⁰ норма продолжительности учебных занятий, вне зависимости от вида экономической деятельности хозяйствующего субъекта, реализующего образовательную программу (физкультурно-спортивной

⁹ Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795).

¹⁰ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (ред. от 17.03.2025) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопас-

или образовательной направленности) дифференцирована по возрасту обучающихся и рассчитана исходя из продолжительности академического часа (до 45 минут), с обязательной организацией перерыва между занятиями не менее 10 минут. Например, продолжительность занятия для детей дошкольного возраста (6-7 лет) составляет не более 30 минут, школьного возраста – 40-45 минут. Максимальная продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки у дошкольников составляет не более 90 минут, у школьников 4-7 часов в зависимости от возраста.

Анализ ФССП на наличие требований к материально-техническим условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки показал, что в ФССП (п. 14 раздел VI) регламентируется набор необходимых спортивных и вспомогательных помещений и прочих элементов спортивной инфраструктуры, в зависимости от вида спорта (футбольное поле, каток, гребной канал и пр.). Практически во всех видах спорта к необходимым помещениям относятся спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

Вместе с тем, требования к материально-техническим условиям реализации спортивной подготовки в отношении помещений и объектов инфраструктуры, необходимых для осуществления тренировочного процесса, в некоторых ФССП указаны без учета необходимых средств освоения специальной физической подготовки¹¹, технической подготовки¹², а также без учета возможной реализации, интерактивных спортивных дис-

циплин, наряду с классическими, в рамках одного вида спорта.

Так, в методических рекомендациях к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» указаны средства хореографической подготовки, в том числе, основы техники упражнений у станка¹³, для чего требуется наличие оборудованного хореографического зала, тогда как в перечне помещений ФССП он отсутствует (таблица 1).

Для спортивной подготовки по водно-лыжному и водно-моторному видам спорта нормативы специальной физической подготовки (приложения 6-10 ФССП) включают плавание^{14,15}, тогда как бассейн в перечне необходимого материально-технического оснащения ФССП не предусмотрен.

Это позволяет предположить, что минимальные требования к набору помещений в некоторых ФССП не отражают реальную потребность в спортивных помещениях и спортивной инфраструктуре, необходимой для спортивной подготовки.

Установлено, что в некоторых «классических» видах спорта, таких как баскетбол, бокс, футбол, хоккей, наряду с традиционными, могут реализовываться интерактивные спортивные дисциплины. Например, интерактивный баскетбол (участие в соревнованиях с 15 лет); интерактивный бокс (разрешается лицам не моложе 14 лет); интерактивный футбол (участие в соревнованиях с 14 лет); интерактивный хоккей (к участию допускаются спортсмены разных возрастных групп и полов). В рассмотренных Правилах

ности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296).

¹¹ Перечень видов специальной физической подготовки указан в ФССП по видам спорта, приложения №№ 6-9 (Нормативы общей и специальной физической подготовки ...).

¹² Средства технической подготовки указаны в Организационно-методических рекомендациях к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта (ФГБУ «Федеральный центр подготовки» <https://спортивныйрезерв.рф/organizational-methodological-recommendations>, дата обращения 17.06.2024)

¹³ Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл». Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»; Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла», 2024 г. С. 42, 53.

¹⁴ Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 958 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71582).

¹⁵ Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 960 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71602).

по видам спорта баскетбол, бокс, футбол, хоккей¹⁶ к техническим средствам реализации интерактивных спортивных дисциплин относятся игровые платформы со специальным программным обеспечением, позволяющим функционировать симулятору по виду

спорта, а также устройства управления и устройства отображения. Однако указанное оборудование не включено в перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, предусмотренный соответствующими ФССП.

Таблица 1

Соответствие материально-технических условий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки (ФССП), фактическим потребностям обеспечения учебно-тренировочного процесса

Вид спорта	Основные помещения и объекты инфраструктуры, согласно разделу VI ФССП	Помещения и объекты инфраструктуры для обеспечения тренировочного процесса
Акробатический рок-н-ролл	тренировочный спортивный зал, тренажерный зал	хореографический зал (спортивная подготовка включает средства хореографической подготовки)
Воднолыжный спорт	тренировочный спортивный зал, тренажерный зал	бассейн (нормативы специальной физической подготовки в ФССП включают плавание) акватория эллинг
Водно-моторный спорт	игровой зал, тренировочный зал, эллинг	бассейн (нормативы специальной физической подготовки в ФССП включают плавание) акватория
Универсальный бой	тренировочный спортивный зал, тренажерный зал	лыжная трасса, тир (спортивная дисциплина «ЗМ» включает бег на лыжах с преодолением препятствий со стрельбой из пневматического оружия) ¹⁷
Фристайл	тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, горнолыжный склон	батутный зал / зал поролоновых ям
Баскетбол	тренировочный спортивный зал, тренажерный зал	помещения для реализации интерактивных спортивных дисциплин (интерактивный баскетбол, интерактивный бокс, интерактивный футбол, интерактивный хоккей) и технические средства (игровые платформы с программным обеспечением, позволяющие запустить видеоигру, а также использовать устройства управления и устройства отображения)
Бокс	тренировочный спортивный зал, тренажерный зал	
Футбол	игровой зал, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, футбольное поле	
Хоккей	игровой зал, тренажерный зал, хоккейная площадка	

В отношении вспомогательных помещений, все ФССП предъявляют требования

к обязательному наличию раздевалок, душевых, медицинского пункта, оборудованного

¹⁶ Приказ Минспорта России от 16.03.2017 № 182 (ред. от 04.07.2024) «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол»; Приказ Минспорта России от 21.12.2023 № 1046 «Об утверждении правил вида спорта «бокс»; Приказ Минспорта России от 04.03.2024 № 252 «Об утверждении правил вида спорта «футбол»; Приказ Минспорта России от 21.03.2023 № 188 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей».

¹⁷ Приказ Минспорта России от 22.11.2022 № 1048 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «универсальный бой» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 № 71622).

в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н¹⁸. Однако в них отсутствуют требования наличия тренерских, инвентарных (снарядных) для хранения спортивного инвентаря, туалетов (раздельных для мальчиков и девочек), что не соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям (пп. 2.3.1, 3.6.3 СП 2.4.3648-20¹⁹; пп. 6.1.4, 6.1.9, 6.2.3 СП 2.1.3678-20²⁰).

Проведенный анализ ФССП в части требований к обеспечению спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 10 ФССП), показал, что перечни составлены обобщенно, без учета возраста, пола, роста-весовых параметров обучающихся и без учета этапов спортивной подготовки. При этом спортивный инвентарь в рассмотренных ФССП имеет отличия по размеру и весу, как для различных видов спорта, так и в рамках одного вида спорта. В некоторых ФССП весовые параметры спортивного инвентаря не указываются.

В таблице 2 приведен вес спортивного инвентаря по некоторым видам спорта, где

зачисление детей на начальный этап спортивной подготовки осуществляется с 6-7 летнего возраста.

Минимальный вес набивного мяча составляет 1 кг для настольного тенниса, плавания, фитнес-аэробики и художественной гимнастики, тогда как для занятий по спортивной борьбе – 3 кг.

Минимальный вес гантелей переменной массы, в зависимости от вида спорта, колеблется от 0,5 кг (настольный теннис) до 3 кг (фигурное катание, плавание, фристайл), для вида спорта дзюдо – нижняя граница веса инвентаря в ФССП не указана, регламентируется только максимально возможный вес – до 20 кг. Вес спортивных гирь, жилета-отягощения (для спортивной подготовки по некоторым видам единоборств) имеет значительный диапазон весовых параметров, однако в ФССП отсутствуют указания для какого возраста, веса обучающихся и начиная с какого этапа спортивной подготовки указанный инвентарь может применяться.

Таблица 2

Вес спортивного инвентаря с соответствие с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта

Наименование инвентаря	Вес спортивного инвентаря	Виды спорта (начальная подготовка с 6-7 лет)
Мяч набивной (медицинбол)	от 1 до 5 кг	настольный теннис, плавание, фитнес-аэробика, художественная гимнастика,
	от 3 до 12 кг	спортивная борьба

¹⁸ Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

¹⁹ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (ред. от 30.08.2024) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

²⁰ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 (ред. от 20.03.2024) «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2020 № 61953).

Гантели переменной массы	от 3 до 5 кг	фигурное катание
	от 3 до 12 кг	плавание, фристайл
	от 1,5 до 10 кг	настольный теннис
	от 0,5 до 10 кг	теннис
	до 20 кг	дзюдо
Гантели массивные	от 0,5 до 5 кг	плавание, танцевальный спорт, футбол, спортивная борьба, брейкинг
	от 1 до 5 кг	прыжки на батуте
Гири спортивные	8, 16, 24, 32 кг	дзюдо
	16, 24, 32 кг	спортивная борьба, восточное боевое единоборство
Жилет-отягощение	от 6 до 24 кг	восточное боевое единоборство
Утяжелители для ног	от 0,5 до 2 кг	восточное боевое единоборство
	от 0,5 до 1,5 кг	каратэ
Утяжелители для рук	от 0,5 до 1,5 кг	спортивная акробатика
	от 0,5 до 2 кг	восточное боевое единоборство
Утяжелители	весовые параметры не указаны	брейкинг, гандбол, прыжки на батуте, синхронное плавание, скалолазание, фристайл, чир-спорт

Таким образом, дети, зачисленные на этап начальной спортивной подготовки в одном и том же возрасте, могут испытывать разные физические нагрузки в зависимости от выбранного вида спорта. Использование инвентаря обучающимися планируется и организуется тренерами. Данный вопрос требует урегулирования в целях сохранения здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Согласно требованиям ФССП, неотъемлемой частью спортивной подготовки при освоении дополнительных образовательных программ по видам спорта является соревновательная деятельность обучающихся. Участие в спортивных соревнованиях является обязательным начиная с этапа начальной подготовки.

Проведенный анализ Правил по видам спорта²¹ показал, что они не корреспондируются с ФССП и примерными дополнительными образовательными программами спортивной подго-

товки, не имеют унифицированной структуры и перечень разделов в них отличается.

Вместе с тем, во всех рассмотренных Правилах по видам спорта имеется раздел, включающий требования к участникам соревнований, в том числе их группировка по полу и возрасту. В части Правил по видам спорта имеются требования к местам проведения соревнований.

Выявлено, что в Правилах по ряду видов спорта требования к параметрам микроклимата в местах проведения соревнований (в закрытых помещениях, на открытом воздухе) не соответствуют санитарно-гигиеническим нормативам (таблица 3).

Так, технические параметры места проведения спортивных соревнований в группе видов спорта «единоборства» (айкидо, восточное боевое единоборство, киокусинкай и др.) содержат норматив температуры воздуха в закрытых помещениях от +16 °С до +25 °С, тогда как гигиенический норматив температуры воз-

²¹ Правила видов спорта утверждаются в соответствии с частью 4 статьи 25 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти с учетом требований международных спортивных организаций.

духа в помещениях для занятий подвижными видами спорта составляет +15 °С до +21 °С²², а в спортивном зале в организациях воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи составляет от +18 °С до +20 °С.

Таким образом, Правилами проведения соревнований по вышеуказанным видам спорта допустимая температура воздуха в помещении на 4-5 °С выше, чем предусмотрено санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Таблица 3

Требования к параметрам микроклимата в местах проведения соревнований согласно Правилам по видам спорта²³ и санитарно-эпидемиологическим требованиям СанПиН 1.2.3685-21

Вид спорта	Требования к месту проведения соревнований согласно правилам по видам спорта	Санитарно-гигиенические нормативы согласно СанПиН 1.2.3685-21
В условиях закрытых помещений		
Группа видов спорта: единоборства		Табл. 5.28 – в обслуживаемой зоне (зоне обитания) помещений общественных зданий в помещениях для занятий подвижными видами спорта: допустимая температура воздуха от +15 °С до +21 °С относительная влажность воздуха 30-60% Табл. 5.34 – в организациях воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи в спортивном зале: температура воздуха от +18 °С до +20 °С относительная влажность воздуха 40-60%;
Айкидо, восточное боевое единоборство, киокусинкай	температура воздуха от +16 °С до +25 °С относительная влажность воздуха 50-70%	
Борьба на поясах, всестилевое каратэ, универсальный бой	температура воздуха от +15 °С до +25 °С относительная влажность воздуха не ниже 60% (верхняя граница не регламентирована)	
Смешанное боевое единоборство	температура воздуха не ниже 15 °С (верхняя граница не регламентирована) относительная влажность воздуха – не регламентирована	
Группа видов спорта: игровые		
Бадминтон	температура воздуха не ниже 19-21 °С (верхняя граница не регламентирована) относительная влажность воздуха 45-50%	
Волейбол	температура воздуха не должна быть ниже +10 °С; для соревнований ОСФ* от +16 °С до +25 °С относительная влажность воздуха 50-70%	
Настольный теннис	температура воздуха от +15 °С до +27 °С относительная влажность воздуха не регламентирована	

²² Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 (ред. от 17.03.2025) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296).

²³ Правила по видам спорта, утвержденные приказами Министерства спорта Российской Федерации

На открытом воздухе		
Биатлон	дисциплина не может начаться, если температура воздуха ниже минус 18 °С на соревнованиях юношей, девушек (минимальный возраст участников – 11-12 лет)	Табл. 6.13 – микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года нормируются в зависимости от климатической зоны, скорости ветра и возраста обучающихся. Для обучающихся до 12 лет: - от минус 10-11 °С (без ветра) до минус 3-4 °С (при ветре 6-10 м/с) в Северной части РФ; - от минус 11-13 °С (без ветра) до минус 4-5 °С (при ветре 6-10 м/с) в Заполярье; - от минус 9 °С (без ветра) до минус 3 °С (при ветре 6-10 м/с) Средняя полоса РФ.
Лыжные гонки	решение о переносе или отмене соревнования принимается если температура в самой холодной точке трассы ниже минус 20 °С (в районах средней и южной полосы РФ) или минус 25 °С (в северных и приравненных к ним районах)	
Саный спорт	проведение соревнований допускается при любой погоде при температуре до минус 25 °С (минимальный возраст участников – 12-13 лет)	

Примечание: * ОСФ – Общероссийская спортивная федерация.

Заключение. Проведенный анализ ФССП, примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и Правил видов спорта, показал, что требуется гармонизация нормативно-правовых актов Министерства спорта, регламентирующих спортивную подготовку и санитарно-эпидемиологических требований в части условий и организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

В части подхода к регламентации образовательной нагрузки по продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, суммарной продолжительности занятий в день в зависимости от этапа спортивной подготовки, без учета возраста обучающихся, имеет место расхождение с санитарно-эпидемиологическими требованиями. Гигиенические нормативы дифференцированы в зависимости от возраста обучающихся и между занятиями предусмотрены обязательные перерывы.

В отношении вспомогательных помещений, которые предусмотрены ФССП (раздевалки, душевые, медицинский пункт), установлено несоответствие санитарным правилам (СП 2.4.3648-20, СП 2.1.3678-20), согласно которым здания объектов спорта, открытых плоскостных сооружений, бассейнов должны быть оборудованы также комнаты тренеров (инструкторов), помещения для хранения и ремонта спор-

тивного оборудования и инвентаря, туалеты (раздельные для мальчиков и девочек).

Анализ Правил по видам спорта выявил несоответствие указанных в них требований к параметрам микроклимата (температура воздуха, относительная влажность воздуха) в местах проведения соревнований (как в закрытых помещениях, так и на открытом воздухе) санитарно-гигиеническим нормативам по ряду видов спорта, в том числе, единоборствам, игровым и прочим видам спорта (СанПиН 1.2.3685-21).

Кроме того, перечни оборудования и спортивного инвентаря в ФССП составлены обобщенно, без учета возраста, пола, роста-весовых параметров обучающихся и без учета этапов спортивной подготовки, в связи с чем дети одного и того же возраста могут испытывать разные физические нагрузки в зависимости от выбранного вида спорта. Это требует урегулирования в целях сохранения здоровья детей, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Информация о финансовой поддержке. Исследование не имело спонсорской поддержки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина; 1991. 270 с.
2. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века. Монография. М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России; 2017. 170 с.
3. Физическая активность: информационный бюллетень 2022 г. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2023. 16 с.
4. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Основные тренды поведенческих рисков, опасных для здоровья. Анализ риска здоровью. 2019; 2: С. 4-13.
5. Кучма В.Р., Соколова С.Б., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В. Влияние поведенческих факторов риска на формирование отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Гигиена и санитария. 2022; 101(10): 1206-1213.
6. Соколова С.Б., Седова А.С., Болдырева М.Г., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В. Особенности образа жизни современных обучающихся 9-11 классов. В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье молодежи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 85-летию кафедры физической культуры и спорта ПГНИУ. Пермь; 2023: 96-101.
7. Rakić J.G., Hamrik Z., Dzielska A., Felder-Puig R., Oja L., Bakalár P et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. 59 p.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении». Available et: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> Дата обращения: 15.12.2025 г.
9. Золичева С.Ю., Тарасов А.В., Беличенко О.И., Смоленский А.В. Современный взгляд на некоторые проблемы детско-юношеского спорта. Вестник новых медицинских технологий. 2018; 3 (25): 76-82. DOI 10.24411/1609-2163-2018-16100.
10. Погосян Т.А. Классификация возрастных периодов у спортсменов. Ученые записки университета Лесгафта. 2018; 6 (160): 178-182.
11. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... кан. пед. наук. СПб; 2018, 25 с.
12. Братков К.И., Гурин Я.В. Современные экономические и организационно-педагогические аспекты деятельности частных спортивных школ в России. Вестник спортивной науки. 2019; 2: 4-8.
13. Крылова В.М. Материально-техническое обеспечение спортивных школ – базис подготовки спортивного резерва. Вестник спортивной науки. 2017; 6: 32-34.
14. Филиппова С.О., Митин А.Е. Проблемы реализации федеральных стандартов спортивной подготовки в учреждениях физкультурно-спортивной направленности. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, п. Новомихайловский, 27 сентября – 02 ноября 2021 года. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2021: 284-288.
15. Новокрещенов В.В., Ашихмина А.Р. Необходимость изменения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика». Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2025; 2 (35): 212-219. DOI 10.35634/2412-9550-2025-35-2-212-219.

REFERENCES

1. Sukharev A.G. Health and physical education of children and adolescents [Zdorov'ye i fizicheskoye vospitaniye detey i podrostkov]. Moscow: Medicine; 1991. 270 p. (in Russian).
2. Kuchma V.R., Sokolova S.B. Behavioral risks dangerous to the health of schoolchildren of the 21st century. Monograph [Povedencheskiye riski, opasnyye dlya zdorov'ya shkol'nikov XXI veka. Monografiya]. Moscow: Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation; 2017. 170 p. (in Russian).
3. Physical Activity Factsheet 2022. Geneva: World Health Organization; 2023. 16 c. (in Russian).
4. Kuchma V.R., Sokolova S.B. Basic trends in behavioral health risks. Health Risk Analysis. 2019; 2: 4-13. DOI: 10.21668/health.risk/2019.2.01.eng (in Russian).
5. Kuchma V.R., Sokolova S.B., Rapoport I.K., Chubarovsky V.V. The influence of behavioral risk factors on outcomes of students' health. Hygiene and Sanitation. 2022; 101(10): 1206-1213. (in Russian).
6. Sokolova S.B., Sedova A.S., Boldyreva M.G., Rapoport I.K., Chubarovsky V.V. Lifestyle Features of Modern Students in Grades 9-11. In the collection: Physical Education, Sports and Youth Health. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference Dedicated to the 85th Anniversary of the Department of Physical Education and Sports of Perm State National Research University. Perm; 2023: 96-101 (in Russian).
7. Rakić J.G., Hamrik Z., Dzielska A., Felder-Puig R., Oja L., Bakalár P et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Be-

haviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024. 59 p.

8. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation through 2030. Approved by RF Government Order No. 3081-r of November 24, 2020 «On Approval» [Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda. Utverzhdena rasporyazheniyem Pravitel'stva RF ot 24 noyabrya 2020 g. № 3081-r «Ob utverzhdenii»] Available at: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>. Accessed: 15.12.2025 (in Russian).

9. Zolicheva S.Yu., Tarasov A.V., Belichenko O.I., Smolensky A.V. Modern view on some problems of children's and youth sports. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy*. 2018; 3 (25): 76-82. DOI 10.24411/1609-2163-2018-16100 (in Russian).

10. Pogosyan T.A. Classification of age periods in athletes. *Scientific notes of P. F. Lesgaft university*. 2018; 6 (160): 178-182 (in Russian).

11. Kabaeva A.M. Contents of the sports and health stage of training preschool children in rhythmic gymnastics [Soderzhaniye sportivno-ozdorovitel'nogo etapa podgotovki detey doshkol'nogo vozrasta v khudozhestvennoy gimnastike]. Author. diss. ... Cand. of Pedagogical Sciences. St. Petersburg; 2018. 25 p. (in Russian).

12. Bratkov K.I., Gurin Ya.V. Modern economic, organizational and pedagogical aspects of the activities of private sports schools in Russia. *Vestnik sportivnoy nauki*. 2019; 2: 4-8 (in Russian).

13. Krylova V.M. Material and technical support of sports schools – the basis for training sports reserves. *Vestnik sportivnoy nauki*. 2017; 6: 32-34. (in Russian).

14. Filippova S.O., Mitin A.E. Problems of implementation of federal standards of sports training in institutions of physical culture and sports orientation. Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism: Proceedings of the XXIV All-Russian Scientific and Practical Conference [Innovatsionnyye preobrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: Sbornik materialov XXIV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii], Rostov-on-Don, Novomikhailovsky settlement, September 27 – November 02, 2021. Rostov-on-Don: Rostov State University of Economics "RINH", 2021: 284-288 (in Russian).

15. Novokreshchenov V.V., Ashikhina A.R. The need to amend the requirements of the federal sports standard for the sport of "aesthetic gymnastics". *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Psychology. Pedagogy*. 2025; 2 (35): 212-219. DOI 10.35634/2412-9550-2025-35-2-212-219 (in Russian).