ORES
Научно-практический электронный журнал
Оригинальные исследования (ОРИС), *ISSN 2222-0402*
www.ores.su
original-research.ru

УДК 796.8

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА «КОРЭШ»: ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ 2022 И 2025 ГОДОВ[1]

Хафизов Булат Талгатович,
студент магистратуры, группа 25102м,
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Россия, город Казань
E-mail: Bulatus33@yandex.ru

Аннотация

В статье сопоставлены требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утверждённых в 2022 и 2025 годах, применительно к учебно-тренировочному этапу. Цель исследования — установить изменения состава и количественных значений нормативов общей и специальной физической подготовки, а также связанных с ними организационных требований. Использованы сравнительный анализ нормативных документов, систематизация контрольных упражнений и расчёт абсолютных различий между нормативами. Выявлено повышение требований в четырёх из шести упражнений общей физической подготовки при сохранении всех семи нормативов специальной физической подготовки. Рассмотрены изменения объёма соревновательной деятельности и соотношение видов подготовки. Обоснована необходимость комплексной оценки подготовленности спортсменов, согласования физических нагрузок с восстановлением и сохранения достаточного объёма технической работы.

Ключевые слова: корэш; федеральный стандарт спортивной подготовки; учебно-тренировочный этап; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; контрольные нормативы; техническая подготовка.

COMPARATIVE ANALYSIS OF CHANGES IN GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS STANDARDS AT THE SPORTS SPECIALIZATION STAGE IN KORESH: THE 2022 AND 2025 FEDERAL STANDARDS

Khafizov Bulat Talgatovich,
Master's student, group 25102m,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia

[1] Научный руководитель: **Болтиков Юрий Васильевич**, кандидат педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, город Казань
Scientific supervisor: **Boltikov Yuriy Vasilyevich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

E-mail: Bulatus33@yandex.ru

ABSTRACT

The article compares the requirements for the sports specialization stage established by the 2022 and 2025 federal standards for athletic training in Koresh. The study aims to identify changes in the composition and numerical thresholds of general and special physical fitness tests, together with related organizational requirements. The methods include comparative document analysis, classification of fitness tests, and calculation of absolute differences between the prescribed thresholds. Requirements increased in four of the six general physical fitness tests, while all seven special physical fitness thresholds remained unchanged. The analysis also addresses competition requirements and the allocation of training time. The findings highlight the need for comprehensive athlete assessment, an appropriate balance between training load and recovery, and sufficient attention to technical development.

Keywords: Koresh; federal athletic training standard; sports specialization stage; general physical fitness; special physical fitness; fitness assessment; technical training.

Актуальность исследования

Обновление нормативных требований к спортивной подготовке обусловливает необходимость пересмотра содержания образовательных программ и системы контроля подготовленности спортсменов. Для вида спорта «корэш» особое значение имеет согласование общей и специальной физической подготовки с освоением технических действий на учебно-тренировочном этапе — этапе спортивной специализации.

По данным официального сайта Федерации корэш России, по состоянию на декабрь 2025 года в её состав входят представители 63 регионов; государственную аккредитацию имеют 53 региональные федерации, официально зарегистрированы 46 федераций [4]. Эти показатели характеризуют разные организационно-правовые аспекты развития вида спорта и не должны использоваться как взаимозаменяемые. Расширение регионального представительства повышает значимость единых требований к подготовке и оценке спортсменов.

Предыдущий федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «корэш» утверждён приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1050, зарегистрированным в Минюсте России 19 декабря 2022 года, регистрационный № 71624 [1]. Новый стандарт утверждён приказом Минспорта России от 23 октября 2025 года № 861, зарегистрированным в Минюсте России 27 ноября 2025 года, регистрационный № 84304 [2]. Приказ № 861 вступил в силу 1 января 2026 года и признал утратившим силу приказ № 1050. Сопоставление указанных документов позволяет установить содержание нормативных изменений при переходе к требованиям, введённым с 2026 года.

Практическая значимость исследования определяется необходимостью разграничить изменения контрольных нормативов и последствия их применения. Содержание новых требований следует рассматривать в контексте физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Цель исследования

Установить различия между федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «корэш» 2022 и 2025 годов по составу и количественным значениям нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-

тренировочный этап, а также оценить связанные с ними изменения организационных требований и их методическое значение.

Для достижения цели поставлены следующие задачи: сопоставить перечни контрольных упражнений и нормативные значения; определить направление и абсолютную величину изменений; сравнить возрастные требования, наполняемость групп, недельный объём подготовки и количество соревнований; рассмотреть соотношение физической и технической подготовки и ограничения нормативного подхода к оценке спортсменов.

Материалы и методы

Материалами исследования послужили федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утверждённые приказами Минспорта России № 1050 от 22 ноября 2022 года и № 861 от 23 октября 2025 года [1; 2]. Сопоставление ограничено первоначальными редакциями документов 2022 и 2025 годов; последующие изменения не входят в предмет исследования. Использованы положения, регулирующие возрастные границы и наполняемость групп, объём программы, соревновательную деятельность, соотношение видов подготовки, нормативы зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

Применены методы сравнительного документального анализа, систематизации и количественного сопоставления. Единицей анализа являлось отдельное контрольное упражнение либо организационный показатель. Абсолютное изменение определялось как разность между значениями ФССП-2025 и ФССП-2022. Для временных тестов уменьшение предельно допустимого результата рассматривалось как повышение требований; для упражнений, оцениваемых количеством повторений или дальностью прыжка, повышение требований соответствовало увеличению минимального значения.

Временные показатели приведены к единому формату «мин:с». В таблицах сохранены условия выполнения упражнений и направленность нормативного ограничения: «не более» либо «не менее». Анализ физических нормативов относится к категории «мальчики/юноши», указанной в приложении № 7 нового стандарта [2].

Исследование имеет нормативно-аналитический характер. Педагогический эксперимент, тестирование спортсменов и оценка функционального состояния не проводились. Выводы о последствиях изменений представляют собой методическую интерпретацию нормативных требований.

Результаты и обсуждение

Изменения нормативов общей физической подготовки

Сопоставление требований к общей физической подготовке представлено в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение нормативов общей физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «корэш»

№	Контрольное упражнение	Ед. изм.	Условие	ФССП-2022	ФССП-2025	Изменение
1	Бег на 60 м	с	Не более	10,4	10,2	−0,2 с
2	Бег на 1500 м	мин:с	Не более	8:05	7:55	−10 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	Не менее	18	18	Без изменений
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической	см	Не менее	+5	+5	Без изменений

№	Контрольное упражнение	Ед. изм.	Условие	ФССП-2022	ФССП-2025	Изменение
	скамье, от уровня скамьи					
5	Челночный бег 3 × 10 м	с	Не более	8,7	8,5	−0,2 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	160	162	+2 см

Источник: Составлено автором по ФССП-2022 и ФССП-2025. Приказы Минспорта России от 22.11.2022 № 1050 и от 23.10.2025 № 861, приложение № 7 к каждому стандарту [1; 2].

В новом стандарте повышены требования в четырёх из шести контрольных упражнений. Предельно допустимое время бега на 60 м уменьшено на 0,2 с, бега на 1500 м — на 10 с, челночного бега 3 × 10 м — на 0,2 с. Минимальный результат прыжка в длину с места увеличен на 2 см. Нормативы сгибания и разгибания рук в упоре лёжа и наклона вперёд сохранены.

Выявленная динамика отражает повышение требований к скоростным, скоростно-силовым и координационным качествам, а также к общей выносливости. При этом наклон вперёд характеризует гибкость, поэтому его сохранение нельзя интерпретировать как неизменность требований к силовой выносливости.

Обновлённые нормативы задают более высокий порог общей физической подготовленности. Оценка переноса этих изменений на качество выполнения приёмов и результативность схваток требует сопоставления результатов тестирования с данными соревновательной деятельности.

Сопоставление нормативов специальной физической подготовки

Таблица 2. Сравнение нормативов специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «корэш»

№	Контрольное упражнение	Ед. изм.	Условие	ФССП-2022	ФССП-2025	Изменение
1	Приседание с партнёром равного веса	раз	Не менее	6	6	Нет
2	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях без раскачиваний	раз	Не менее	8	8	Нет
3	Силовое подтягивание на перекладине без рывков до уровня подбородка	раз	Не менее	5	5	Нет
4	Челночный бег 240 м — 8	мин:с	Не более	2:08	2:08	Нет

№	Контрольное упражнение	Ед. изм.	Условие	ФССП-2022	ФССП-2025	Изменение
	× 30 м; два забега с интервалом 1 мин, в зале вокруг барьеров					
5	Забегание ногами вокруг головы на «мосту»: 30 с влево и 30 с вправо; суммарное количество	раз	Не менее	8	8	Нет
6	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин	раз	Не менее	15	15	Нет
7	Бросок партнёра равного веса «прогибом» в течение 1 мин	раз	Не менее	10	10	Нет

Источник: Составлено автором по ФССП-2022 и ФССП-2025. Приказы Минспорта России от 22.11.2022 № 1050 и от 23.10.2025 № 861, приложение № 7 к каждому стандарту [1; 2].

Все семь нормативов специальной физической подготовки сохранены. Не изменились ни перечень контрольных упражнений, ни их количественные значения. Это обеспечивает преемственность нормативного контроля. Минимальный норматив устанавливает пороговое требование, тогда как дальнейшее развитие специальных качеств определяется содержанием тренировочной программы.

Количественный результат специального упражнения и качество технической подготовленности характеризуют разные стороны подготовленности борца. Число бросков партнёра за минуту отражает выполнение конкретного задания; оценка технического арсенала дополнительно включает надёжность приёмов при сопротивлении соперника и обоснованность выбора действия в соревновательной ситуации. Поэтому контроль СФП целесообразно сочетать с оценкой техники и тактики.

Организационные требования и объём соревновательной деятельности

Таблица 3. Сравнение организационных требований к учебно-тренировочному этапу по виду спорта «корэш»

Показатель	ФССП-2022	ФССП-2025	Изменение
Возрастная граница зачисления, лет	12	12	Нет
Наполняемость группы, человек	10	10	Нет

Показатель	ФССП-2022	ФССП-2025	Изменение
Часов в неделю, период подготовки до трёх лет	8–12	8–12	Нет
Часов в неделю, период подготовки свыше трёх лет	12–18	12–18	Нет
Основные соревнования, период подготовки до трёх лет	1	1	Нет
Отборочные соревнования, период подготовки до трёх лет	1	2	+1 соревнование

Источник: Составлено автором по ФССП-2022 и ФССП-2025. Приказы Минспорта России от 22.11.2022 № 1050 и от 23.10.2025 № 861, приложения № 1, 2 и 4 [1; 2].

Возрастная граница зачисления, наполняемость групп и недельный объём подготовки не изменились. Количество отборочных соревнований для периода подготовки до трёх лет увеличено с одного до двух. Формулировка «до трёх лет» обозначает период подготовки внутри этапа, а не суммарное распределение указанного количества соревнований на три года.

Расширение соревновательной практики предполагает согласование календаря стартов с тренировочными и восстановительными мероприятиями. Методическая ценность дополнительных стартов определяется постановкой задач, анализом проведённых схваток и последующей коррекцией подготовки.

Соотношение физической и технической подготовки

Согласно приложению № 5 ФССП-2025, на учебно-тренировочном этапе до трёх лет доля ОФП составляет 27–31 %, СФП — 19–23 %, технической подготовки — 13–15 %. Для периода свыше трёх лет предусмотрены соответственно 22–27 %, 22–27 % и 13–15 % [2]. Суммарная доля ОФП и СФП составляет 46–54 % (до трёх лет) и 44–54 % (свыше трёх лет). Конкретное сочетание долей отдельных видов подготовки определяется при согласовании общего распределения времени.

Согласно методическим положениям Н. А. Вареникова, на этапе углублённой специализации главной задачей является формирование индивидуального технико-тактического арсенала борца с учётом его морфофункциональных особенностей [3]. При формальном планировании существует риск преимущественной ориентации занятий на выполнение измеряемых физических нормативов в ущерб освоению и совершенствованию технических действий.

Доля технической подготовки не исчерпывает всё время работы над техникой: специальные упражнения и соревновательная деятельность также включают выполнение технических действий. Для оценки фактического баланса необходимо учитывать содержание рабочих программ и занятий, а также индивидуальную динамику подготовленности.

Ограничения нормативной оценки

ФССП-2025 предусматривает нормативы ОФП и СФП, а также требования к спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап [2]. Таким образом, соответствие спортсмена установленным требованиям оценивается по нескольким компонентам.

Привязка зачисления и перевода к нормативам ОФП сохраняет методическую проблему: отдельный общий физический показатель лишь частично характеризует технический потенциал и соревновательную перспективность борца. При соблюдении обязательных требований нормативный контроль следует дополнять педагогической оценкой техники, тактики и индивидуальной динамики развития.

Повышение требований к четырём тестам ОФП при неизменном недельном объёме подготовки усиливает значение рационального планирования нагрузки. Форсированное достижение нормативов без учёта исходного состояния спортсмена и восстановления создаёт риск перенапряжения и перетренированности. Их фактическую распространённость нельзя определить посредством анализа нормативных документов.

Заключение

Сравнительный анализ федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «корэш» 2022 и 2025 годов выявил избирательное повышение требований к общей физической подготовке. Изменены четыре из шести нормативов ОФП: бег на 60 и 1500 м, челночный бег 3 × 10 м и прыжок в длину с места. Все семь нормативов СФП сохранены. Возрастная граница зачисления, наполняемость групп и недельный объём подготовки не изменились; количество отборочных соревнований для периода подготовки до трёх лет увеличено с одного до двух.

Обновление сочетает преемственность системы специального физического контроля с повышением требований к общей физической подготовленности. Практическая эффективность этих изменений определяется их реализацией в тренировочных программах и динамикой спортивных результатов.

Критического внимания требует дисбаланс между физической и технической подготовкой. При доле технической подготовки 13–15 % формальное преимущество физических компонентов может приводить к недостаточному вниманию к индивидуальному техническому развитию, особенно при подмене комплексной оценки спортсмена контролем отдельных количественных показателей.

Сохраняется проблема привязки зачисления и перевода к нормативам ОФП. При обязательном соблюдении установленных требований результаты общих физических тестов необходимо рассматривать совместно с качеством технических действий, тактической подготовленностью, соревновательными результатами и индивидуальной динамикой развития.

Форсированное повышение нагрузки для достижения новых нормативов при недостаточном восстановлении создаёт риск перенапряжения и перетренированности. Предупреждение этих состояний предполагает согласование физической и технической подготовки, планирование восстановления и комплексный контроль состояния спортсменов. Сохранение нормативов СФП при этом не исключает необходимости индивидуального повышения специальных требований в ходе многолетней подготовки.

Список литературы:

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1050 : зарегистрирован в Минюсте России 19.12.2022, регистрационный № 71624 // КонсультантПлюс : справочная правовая система. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435555/ (дата обращения: 26.10.2026). — Текст: электронный.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.10.2025 № 861 :

зарегистрирован в Минюсте России 27.11.2025, регистрационный № 84304 // Официальное опубликование правовых актов. — URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202511270022 (дата обращения: 26.10.2026). — Текст: электронный.
3. Варенников, Н. А. Техника спортивной борьбы: обучение и совершенствование: учебное пособие для вузов физической культуры / Н. А. Варенников, О. В. Губин, М. С. Сандраков. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 116 с. — Текст: непосредственный.
4. Федерация корэш России: официальный сайт. — URL: https://russiakoresh.ru (дата обращения: 26.10.2026). — Текст: электронный.

References:

1. On approval of the federal standard for sports training in the sport of "koresh": order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 22.11.2022 No. 1050: registered with the Ministry of Justice of Russia on 19.12.2022, registration No. 71624 // ConsultantPlus: legal reference system. — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435555/ (date of access: 26.10.2026). — Text: electronic.
2. On approval of the federal standard for sports training in the sport of "koresh": order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 23.10.2025 No. 861: registered with the Ministry of Justice of Russia on 27.11.2025, registration No. 84304 // Official publication of legal acts. — URL: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202511270022 (date of access: 26.10.2026). — Text: electronic.
3. Varenikov, N. A. Wrestling technique: training and improvement: a teaching aid for physical education universities / N. A. Varenikov, O. V. Gubin, M. S. Sandrakov. — Voronezh: VGAS, 2022. — 116 p. — Text: direct.
4. Koresh Federation of Russia: official website. — URL: https://russiakoresh.ru (date of access: 26.10.2026). — Text: electronic.