УДК 796.011.3

ББК 75.4

DOI 10.47475/2500-0365-2026-11-2-57-62

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С УЧЕТОМ АКТУАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

Н. М. Пастух

Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия

Аннотация. Рассмотрена проблема развития основных физических качеств студентов вузов, необходимых для успешной сдачи ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в котором представлены общие требования к физической подготовленности человека. Предложено ее решение путем разработки и апробации интегрированной методики физической подготовки, позволяющей осуществлять сбалансированное и гармоничное развитие физических качеств студентов вузов, соответствующее содержанию обязательных и вариативных испытаний, предусмотренных стандартами VIII ступени ВФСК ГТО.

Ключевые слова: *ВФСК ГТО, физическая подготовка, методика, студенты вузов.*

Введение. Одной из важнейших проблем высшей школы традиционно является сохранение и укрепление физической формы студентов, необходимой как для успешного завершения ими процесса своей профессиональной подготовки, так и для продуктивности их последующей жизнедеятельности в целом. Ключевым способом решения данной проблемы и сегодня является курс физической культуры, роль которого в приобщении студентов вузов к регулярным физическим упражнениям и нормам здорового образа жизни остается определяющей и не может быть заменена никакими другими формами образовательной деятельности.

Еще в большей мере центральная роль этой учебной дисциплины в физическом развитии студентов вузов проявилась при внедрении в 2014 г. ВФСК ГТО, очертившего максимально конкретные требования к уровню физической подготовленности студенческой молодежи. Подробно раскрывающий различные количественно-качественные нормативы развития силы, выносливости, быстроты и ловкости, соответствующие основным границам студенческого возраста, этот комплекс охватывает множество физических упражнений и носит исчерпывающий характер. Как справедливо отмечает доктор педагогических наук, профессор И. Ю. Кокаева, внедрение норм ГТО открывает принципиально новые возможности для развития хорошей физической формы молодого человека и обладает сильным мотивирующим эффектом [4]. В наши дни значение этих нормативов настолько велико, что во многих российских вузах, осуществляющих подготовку по направлению 44.03.05, профиль «Физическая культура» (КубГУ, ЧГПУ, АмГУ и др.), студенты осваивают отдельную дисциплину, специально нацеленную на овладение ими компетенциями в области проведения учебно-воспитательной деятельности в соответствии с основным целевым предназначением ВФСК ГТО.

Тем не менее, как показывают результаты более чем десятилетнего периода тестирования студентов вузов по нормам ВФСК ГТО, успешность выполнения данных нормативов во многом зависит от правильности выбора методики их физической подготовки, адекватного подбора системы избирательных физических упражнений, воздействующих на строго определенные группы мышц и системы организма [8]. Нерешенность в образовательной практике многих вузов организационных и методических вопросов подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО приводит к тому, что значительная часть студентов (до 20–30 %) оказывается неспособной продемонстрировать даже минимально допустимый нормативами уровень развития своих физических качеств [3]. Наряду с этим сложность, а вместе с тем и слабая эффективность предлагаемых в вузах педагогических систем и технологий подготовки к данному тестированию обусловливают низкий уровень заинтересованности студентов в результативности сдачи норм ВФСК ГТО [5].

В связи с этим **целью данного исследования** явилась разработка интегрированной методики физической подготовки студентов вузов, направленной на комплексное развитие физических качеств, позволяющих успешно выполнить как обязательные, так и выборочные испытания ВФСК ГТО. Для достижения данной цели перед исследованием был поставлен ряд последовательных задач,

предполагавших осмысление понятия и сущности ВФСК ГТО, изучение его нормативов, предусмотренных для тестирования студенческой молодежи, выявление предлагаемых различными исследователями способов развития, а также разработка, описание и апробация собственного алгоритма подготовки студентов вузов к его успешной сдаче.

Материалы и методы исследования

Основными материалами исследования послужили научные публикации, отражающие различные аспекты развития физических качеств студентов вузов в ходе их подготовки к оценке по действующим нормативам ВФСК ГТО. В связи с этим ключевыми методами исследования явились анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, проектирование, позволившие выявить как классические, так и современные психолого-педагогические воззрения на процесс физической подготовки студентов вузов, изучить основные способы, приемы развития их физических качеств, разработать комплексную методику тренировок, обеспечивающую подготовку к испытаниям, предусмотренным стандартами VIII ступени ВФСК ГТО.

Практическая апробация данной методики предполагала применение группы эмпирических методов, таких как наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, применявшиеся в течение одного учебного семестра с целью обеспечения и диагностики динамики основных физических показателей студентов вузов. Для проведения экспериментальной работы были отобраны студенты-юноши первого курса, не имеющие существенных различий по показателям функциональной подготовленности, с общим объемом выборки 46 человек (22 студента образовали состав экспериментальной группы, 24 — контрольной группы). Согласно программе эксперимента, содержание занятий по физической культуре в экспериментальной группе было усилено группой упражнений, позволяющих осуществлять целенаправленное комплексное развитие физических качеств, требуемых для сдачи ВФСК ГТО, тогда как студенты контрольной группы занимались по стандартному тематическому плану.

Результаты исследования. Проведенный обзор научной литературы показал, что проблема подготовки студентов вузов к сдаче норм ВФСК ГТО является довольно изученной в рамках педагогических исследований; первые публикации, по которой, датируются еще тридцатыми годами прошлого века. Довольно обширный перечень источников, раскрывающих методологические основы, организационно-методические вопросы развития предусмотренных ВФСК ГТО физических качеств, включает в себя диссертационные исследования А. П. Фалькова (1980), П. В. Саламатова (1983), В. В. Вавилова (2015), О. В. Булгаковой (2020), Т. В. Серовой (2020), И. И.Болдырева (2021), Е. А. Николаева (2023); учебники и учебные пособия И. М. Добрынина, В. А. Шемятихина (2016), И. М. Туревского и др. (2019), Е. В. Токарь (2020), С. А. Давыдовой и др. (2021), В. В. Бобкова (2024); методические рекомендации по подготовке к сдаче ГТО Л. Ш. Шаймардановой и др. (2016), В. В. Погодина (2016), А. И. Муртазиной и др. (2017), В. И. Тхорева и др. (2023), М. В. Сергеева (2024) и др. Кроме этих работ, по изучаемой проблематике имеется значительный массив исследований в периодических научных изданиях, обращение к которым позволяет получить актуальную информацию о состоянии физической подготовки студенческой молодежи.

Анализ сделанных в предшествующих исследованиях выводов позволил убедиться в том, что как эффективный способ физической подготовки населения ВФСК ГТО прошло длительный путь своего развития и через пять лет, в 2031 г., будет отмечать свой столетний юбилей [7]. Но как ранее, так и сегодня его смыслы образуют понятия хорошей физической формы, здоровья, гармоничного развития личности, воспитания патриотизма, социальной ответственности и т. д.

Представляя собой совокупность требований к физическим, интеллектуальным, личностным характеристикам человека, этот комплекс нацелен на многостороннее, обращенное на перспективу развитие студенческой молодежи, где физическое воспитание является скорее средством, нежели самоцелью. Поэтому приобщение студентов вузов к систематическим занятиям физической культурой, формирование у них стойких потребностей в поддержке и укреплении своего здоровья, научное просвещение в области физической культуры и спорта следует рассматривать в качестве основных приоритетов ВФСК ГТО, что отражается в его структуре, включающей нормативно-тестирующую, оценочно-теоретическую и рекомендательную части.

Тем не менее развитие основных физических качеств является основным педагогическим механизмом достижения данных приоритетов, когда процесс совершенствования силы, скорости, выносливости и гибкости оказывает системное влияние на личностное становление студентов вузов. Результаты проведенных исследований показывают, что только сбалансированное, выраженное

в конкретных показателях наращивание возможностей этих качеств определяет уровень физической подготовленности студентов вузов в целом, позволяет дать им интегральную оценку, соответствующую тем или иным установленным ВФСК ГТО знакам отличия [1].

Поэтому сегодня каждая без исключения программа физического воспитания в вузе должна быть нацелена главным образом на развитие этих физических качеств, включать в себя упражнения, направленные на совершенствование силовых, скоростных характеристик, повышение ловкости и выносливости студентов [6]. Более того, обязательным элементом данных программ должна явиться методика обучения студентов упражнениям, содержащимся в перечне обязательных и вариативных нормативов ВФСК ГТО, которыми для его VIII ступени являются бег, подтягивания, отжимания, наклоны вперед, подъем туловища и др.

Именно эти упражнения составили основу разработанной интегрированной методики физической подготовки, позволяющей осуществлять сбалансированное и гармоничное развитие физических качеств студентов вузов, соответствующее содержанию обязательных и вариативных испытаний, предусмотренных стандартами VIII ступени ВФСК ГТО, основными принципами которой явились комплексность, систематичность, цикличность.

На первом (подготовительном) этапе внедрения данной методики студентам подробно разъяснялись теория, биомеханика и основы техники выполнения упражнений по нормативам ВФСК ГТО. Организация данной работы в форме проектной деятельности студентов небольшими группами по 45 человек позволила полностью охватить все виды этих упражнений, сформировать по ним надежную базу теоретических знаний и методических данных. Особое внимание при этом, в соответствии с выводами некоторых исследований, уделялось выяснению наиболее эффективных способов тренировки составляющих эти упражнения движений, формированию соответствующих моторных навыков, анализу методики их выполнения [2]. По окончании данного этапа все студенты экспериментальной группы знали точный перечень планируемых физических испытаний, зачетную технику их выполнения, нормативы, предусмотренные для получения знака отличия.

Основной этап внедрения методики предполагал регулярное, соответствующее этим испытаниям, выполнение, составленной на основе изучения методической литературы, системы упражнений на каждом из занятий по физической культуре, что занимало по времени чуть более половины одного учебного часа в неделю.

Для формирования беговых навыков отрабатывались короткие пробежки, прыжковые движения, применялись методы приставного и интервального бега, его ускорений и прогрессии путем их циклического чередования на разных занятиях по физической культуре.

Тренировка подтягиваний на перекладине предполагала упражнения на укрепление предплечий и кистей путем постепенного увеличения продолжительности виса, занятия на тренажере «Гравитрон» для укрепления мышц верхней части тела, работу с ленточным эспандером.

Для увеличения количества сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу применялись такие виды подводящих упражнений, как отжимания на наклонной скамье, платформе для отжиманий, на упорах, удерживание «планки».

Развитие гибкости для выполнения наклонов вперед осуществлялось путем исполнения наклонов туловища вперед из положения сидя и последующих пружинящих движений, выполнения упражнений на шпагат, выполнения упражнения «черепаха» и др.

Фиксация результатов этих тренировок осуществлялась руководителями каждой студенческой проектной группы, которые подготовили в табличной форме и использовали бланк, включающий в себя список студентов и перечень вышеперечисленных упражнений, в поле которого отмечалось количество повторений, а также время их выполнения; нормы которых должны были еженедельно по минимальным значениям приближаться к нормативным показателям.

Наконец, на заключительном этапе внедрения методики осуществлялось контрольное тестирование студентов по всем представленным в ВФСК ГТО нормативам, проводился сравнительный анализ полученных данных, осуществлялась дополнительная работа с показавшими слабые и неудовлетворительные результаты испытуемыми.

Итоговое тестирование контрольной и экспериментальной групп показало ожидаемо высокую эффективность применения интегрированной методики физической подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО, среднегрупповые показатели которой представлены на рис. 1.

Анализ полученных данных показывает, что организация систематической целенаправленной подготовки студентов вузов по разработанной методике позволяет значимо повысить уровень развития требуемых для сдачи нормативов ВФСК

Рис. 1. Среднегрупповые данные отдельных испытаний студентов экспериментальной и контрольной групп по нормативам ВФСК ГТО

ГТО физических показателей. Кроме того, проведенные наблюдения за принимавшими участие в эксперименте студентами показывают их личную заинтересованность в улучшении своей физичкой формы, более высокую мотивацию к учебно-тренировочному процессу, потребность в саморазвитии.

Выводы. Проведенное исследование проблемы комплексного развития физических качеств студентов вузов показывает ее актуальность, определяемую современными требованиями ВФСК ГТО к уровню физической подготовленности данной возрастной группы. В то же время, несмотря на предпринимаемые научно-педагогическим сообществом усилия, результативность тестирования студенческой молодежи по многим дисциплинам данного комплекса остается довольно слабой.

Разработанная интегрированная методика физической подготовки позволила осуществлять сбалансированное и гармоничное развитие основных физических качеств студентов вузов. Экспериментально доказана важность применения специальных упражнений по развитию силовых и скоростных показателей, а также выносливости и гибкости студентов вузов, соответствующих содержанию обязательных и вариативных испытаний, предусмотренных стандартами VIII ступени ВФСК ГТО.

В качестве важнейших направлений дальнейшего изучения данной проблемы могут рассматриваться создание современных способов агитационно-пропагандистской спортивно-оздоровительной работы в высшей школе, разработка целостного научно-методического обеспечения комплексного развития физических качеств студентов, а также оптимизация образовательных стандартов по курсу физической культуры в вузах в соответствии с основными положениями ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Андрианов, М. В. Педагогическая технология внедрения компонентов системы ВФСК ГТО в профессионально-педагогическую деятельность студентов / М. В. Андрианов, Н. В. Андрианова // Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 76–81.

2. Дорошенко, В. В. Исследование когнитивно-аксиологического компонента проблемы реализации комплекса ГТО в вузе / В. В. Дорошенко // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9, № 4 (33). С. 65–68.

3. Климова, Е. В. Анализ выполнения нормативов ГТО студентами факультетов СГУПС / Е. В. Климова, О. В. Мухаметова // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. 2022. № 4 (15). С. 28–35.

4. Кокаева, И. Ю. Организация подготовки подростков к сдаче норм ГТО в процессе внеурочной деятельности / И. Ю. Кокаева, А. Х. Афов // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72–1. С. 145–147.

5. Колодкин, А. С. Мотивация студентов вуза к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» / А. С. Колодкин, К. И. Белик, М. В. Мамашева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 5–1 (80). С. 30–33.

6. Кузнецова, О. Б. Уровень развития силовых способностей студентов в рамках тестирования ВФСК ГТО / О. Б. Кузнецова, Е. В. Кудряшов, А. Б. Сиротин //

Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 230–233.

7. Оразмурадова, З. А. История возникновения и развития комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / З. А. Оразмурадова, Е. В. Зазулина // Материалы Ивановских чтений. 2022. № 4 (39). С. 61–62.

8. Подберезко, Н. А. Эффективность реализации ВФСК ГТО в Сибирском федеральном округе на примере Алтайского края / Н. А. Подберезко, И. И. Самсонов, К. Г. Клецов, Е. А. Труевцева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 384–390.

Поступила в редакцию 06.03.2026; одобрена после рецензирования и принята к публикации 10.04.2026.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Пастух, Н. М. Комплексное развитие физических качеств студентов вузов с учетом актуальных требований ВФСК ГТО / Н. М. Пастух // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 2. С. 57–62. DOI: 10.47475/2500-0365-2026-11-2-57-62

Сведения об авторе

Пастух Наиля Масабиховна — ассистент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Россия, Казань. **ORCID ID:** 0009-0007-6498-6453. **SPIN-код:** 4027-0658. **Author ID:** 1275653. **E-mail:** anm1306@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2026, vol. 11, no. 2, pp. 57–62.

Comprehensive Development of Physical Qualities of University Students Taking into Account Actual Requirements of All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense”

Pastukh N.M.
Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia, anm1306@mail.ru

Abstract. The problem of developing the basic physical qualities of university students necessary for them to successfully pass the standards of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense,” which presents general requirements for human physical fitness, is considered. Its solution is proposed by developing and testing an integrated physical training methodology that allows for a balanced and harmonious development of the physical qualities of university students, corresponding to the content of mandatory and variable tests provided for by the standards of the VIII stage of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for labor and defense”.

Keywords: *All-Russian physical culture and sports complex “Ready for labor and defense”, physical training, methodology, university students.*

References

1. Andrianov M.V. Andrianova N.V. Pedagogicheskaya tekhnologiya vnedreniya komponentov sistemy VFSK GTO v professional’no-pedagogicheskuyu deyatel’nost studentov [Pedagogical technology of introducing the components of the VFSK TRP system into the professional and pedagogical activities of students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical education and science], 2023, no 6, pp. 76–81. (In Russ.).

2. Doroshenko V.V. Issledovanie kognitivno-aksiologicheskogo komponenta problemy realizacii kompleksa GTO v vuze [Study of the cognitive-axiological component of the problem of the implementation of the TRP complex at the university]. *Baltijskij gumanitarnyj zhurnal* [Baltic Humanitarian Journal], 2020, iss. 9, no 4 (33), pp. 65–68. (In Russ.).

3. Klimova E.V., Muhametova O.V. Analiz vypolneniya normativov GTO studentami fakultetov SGUPS [Analysis of the fulfillment of TRP standards by students of the faculties of SGUPS]. *Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya: Gumanitarnye issledovaniya* [Bulletin of the Siberian State University of Railway Transport: Humanitarian Research], 2022, no 4 (15), pp. 2835. (In Russ.).

4. Kokaeva I.Yu., Afov A.H. Organizaciya podgotovki podrostkov k sdache norm GTO v processe vneurochnoj

deyatelnosti [Organization of preparation of adolescents for the delivery of TRP standards in the process of extracurricular activities]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2021, no 72-1, pp. 145–147. (In Russ.).

5. Kolodkin A.S., Belik K.I., Mamasheva M.V. Motivaciya studentov vuza k sdache normativov VFSK «GTO» [Motivation of university students to pass the standards of the VFSK "TRP"]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 2023, no 5-1 (80), pp. 30–33. (In Russ.).

6. Kuznecova O.B., Kudryashov E.V., Sirotin A.B. Uroven razvitiya silovyh sposobnostej studentov v ramkah testirovaniya VFSK GTO [The level of development of students' strength as part of testing VFSK TRP]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2023, no 5 (219), pp. 230–233. (In Russ.).

7. Orazmuradova Z.A., Zazulina E.V. Istoriya vozniknoveniya i razvitiya kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [The history of the emergence and development of the complex "Ready for Labor and Defense" (TRP)]. *Materialy Ivanovskih chtenij* [Materials of the Ivanovo readings], 2022, no 4 (39), pp. 61–62. (In Russ.).

8. Podberezko N.A., Samsonov I.I., Klecov K.G., Truevceva E.A. Effektivnost' realizacii VFSK GTO v Sibirskom federal'nom okruge na primere Altajskogo kraya [The effectiveness of the implementation of the VFSK TRP in the Siberian Federal District on the example of the Altai Territory]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2023, no 1 (215), pp. 384–390. (In Russ.).

Information about the author

Pastuh Nailya Masabihovna — assistant of the department of physical education and sports; Kazan National Research Technological University, Russia, Kazan. **ORCID ID:** 0009-0007-6498-6453. **SPIN-код:** 4027-0658. **Author ID:** 1275653. **E-mail:** anm1306@mail.ru

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/