Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2026. № 2 (311). С. 133–138.
Izvestia Voronezh State Pedagogical University. 2026. (2), 133–138.

Научная статья
УДК 37.378.1
DOI: 10.47438/2309-7078_2026_2_133.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГТО В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ В ВУЗЕ

Александр Юрьевич Лейбовский[1], Наталья Геннадьевна Иванова[2]

Кубанский государственный университет[1]
Краснодар, Россия
Кубанский государственный технологический университет[1]
Краснодар, Россия

[1] *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,*
ORCID ID: 0009-0000-5945-6465, tel.: (861) 219-95-30, e-mail: alexander151258@outlook.com
[2] *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта,*
ORCID ID: 0000-0002-2635-6051, tel.: (861) 274-55-07, e-mail: nataliaiva67@mail.ru

Аннотация. Цель исследования – сравнение параметров физической подготовленности студентов Кубанского государственного университета по итогам сдачи ими нормативов комплекса ГТО. За исходные данные были приняты результаты тестов, полученные при двухразовых занятиях по физической культуре в неделю (2021 год), за конечные – при одноразовых (2025 год). Кроме того, сопоставлялось число студентов (юношей и девушек) университета, ставших по итогам тестирования обладателями значков отличия комплекса ГТО, с количеством таких людей в других высших учебных заведениях Российской Федерации. Сделан вывод, что уровень отдельных физических качеств студентов, учебная программа которых предусматривает одно практическое занятие в неделю, вопреки ожиданиям авторов исследования оказался выше аналогичного уровня обучающихся тогда, когда в университете, согласно учебному плану, проводились двухразовые занятия в недельном цикле. Данная тенденция ярче всего проявилась у девушек. Количество студентов Кубанского государственного университета, ставших по итогам соревнований обладателями значков отличия комплекса ГТО, соответствует средним значениям уровня обучающихся в российских вузах, успешно сдавших тесты данного комплекса.

Ключевые слова: комплекс ГТО, студенты, нормативы, физическая подготовленность, динамика параметров.

Для цитирования: *Лейбовский А.Ю., Иванова Н.Г.* Физическая культура и профессиональная физическая подготовка ГТО в условиях изменения учебной нагрузки в вузе // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2026. № 2. С. 133–138. DOI: 10.47438/2309-7078_2026_2_133.

Введение

Многие исследователи, занимающиеся тестированием физической подготовленности учащейся молодежи в последние два десятилетия, указывают на постоянное снижение уровня физических качеств юношей и девушек. По данным на конец 2013 г., у 60 % молодежи в российских вузах были зафиксированы те или иные отклонения здоровья и лишь 14 % обучающихся были признаны полностью здоровыми. Анкетирование студентов разных учебных заведений показало, что лишь 25 % опрошенных ведут здоровый образ жизни, который, помимо правильного питания и соблюдения режима дня, включает в себя регулярные физические нагрузки [1; 2]. Отметим, что эффективная работа будущих специалистов во многом зависит от уровня физической подготовленности молодого человека.

Одной из систем физической подготовки жителей России, в том числе и студентов вузов, помогающей снять стресс, вести здоровый образ жизни, сохранять мотивацию и уверенность в себе, является комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Он был создан в первой трети XX в. с целью увеличения числа граждан Советского Союза, регулярно занимающихся спортом, придерживающихся здорового образа жизни; духовного (в частности, патриотического) воспитания трудящихся. Комплекс содержит требования к уровню физической подготовленности людей в возрастных категориях от 6 до 70 лет и предполагает тестирование участников соревнований в

© Лейбовский А.Ю., Иванова Н.Г., 2026

различных (обязательных, а также по выбранных) спортивных дисциплинах. Одна из ступеней комплекса, а именно VI, предусматривает оценку физических качеств участников в возрасте от 18 до 24 лет (это, как правило, учащиеся высших учебных заведений).

Цели исследования – на основе сравнительного анализа результатов сдачи в 2021 и 2025 гг. нормативов комплекса ГТО VI ступени студентами Кубанского государственного университета (КубГУ) подтвердить либо опровергнуть версию ученых о неуклонном снижении уровня физических качеств учащихся вузов за последние два десятилетия; выявить соотношение количества обладателей значков отличия комплекса ГТО в КубГУ и других российских высших учебных заведениях.

До сентября 2022 г. студенты КубГУ два раза в неделю должны были посещать занятия по физической культуре на спортивных объектах университета, после указанной даты число данных занятий сократили до одного в неделю (вторая учебная пара была заменена на самостоятельную работу).

Задачи исследования:

1) выявление уровня физической подготовленности студентов КубГУ в период двухразовых занятий по физической культуре в недельном цикле (май 2021 г.);

2) тестирование физических качеств обучающихся, посещающих учебную пару один раз в неделю (апрель 2025 г.);

3) определение динамики исследуемых показателей;

4) установление количества студентов, успешно сдавших в 2021 и 2025 гг. нормативы (ставших обладателями значков отличия комплекса ГТО), и сравнение полученных результатов со значениями аналогичных показателей в других российских вузах.

Методика и организация исследования. Использовались такие методы, как анализ литературных источников, относящихся к исследуемой проблеме, тестирование студентов в процессе сдачи ими нормативов комплекса ГТО.

Ученые, изучающие тему внедрения комплекса ГТО в высших учебных заведениях России, пришли к выводу, что число юношей и девушек, успешно преодолевших тестовые испытания комплекса, составляет от 40 до 60 % [3] (рис. 1).

Актуальность исследования состоит в том, что до настоящего времени в вузах России не проводили сравнительного анализа физических показателей студентов, посещающих занятия по физической культуре один или два раза в неделю.

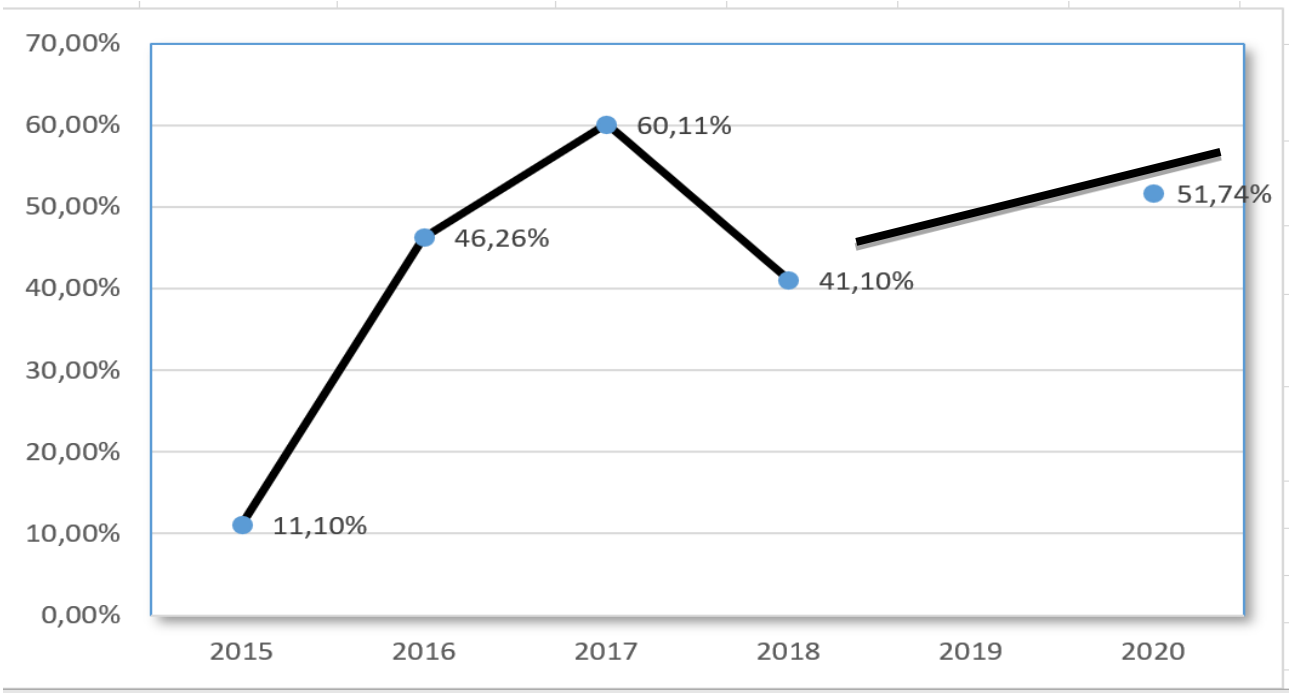


Рис. 1. Объем обладателей значков отличия комплекса ГТО в российских вузах, %

Наибольшие трудности девушки испытывали с бегом на дистанцию 100 и 2 000 м, упражнением «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и тестом «прыжок в длину с места». Юноши показывали невысокие результаты в подтягивании, беге на дистанцию 3 000 м и поднимании туловища из положения лежа на спине. Хорошо проявили себя девушки в тестах на гибкость и силовые возможности мышц живота (пресс), а мужчины – в беге на 100 м и 3 х 10 м и упражнении «прыжок в длину с места» [4–6].

В ходе педагогического тестирования (май 2021 г. и апрель 2025 г.) молодые люди сдавали нормативы комплекса ГТО. В обязательную программу испытаний входят подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на полу (девушки) и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Челночный бег 3 х 10 м и прыжок в длину с места сдаются по выбору. Статистическая обработка результатов включала в себя нахождение средней арифметической величины (M), ее ошибки (±m), а также достоверности различий (P) на основании критерия Стьюдента (t) [7].

В тестировании, проведенном на стадионе КубГУ в мае 2021 г., (результаты его послужили исходными цифрами для исследования) приняли участие 34 девушки и 33 юноши с 13 факультетов университета, а в апреле 2025 г., – 34 девушки и 32 юноши с 11 факультетов. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускались только учащиеся основной медицинской группы. Динамика показателей физической подготовленности студентов I–III курсов КубГУ представлена ниже:

NN n|n	Виды испытаний	Результаты							
		Юноши				Девушки			
		Май 2021г. n=33 занятия 2 раза в неделю		Апрель 2025г. n=32 занятия 1 раз в неделю		Май 2021г. n=34 занятия 2 раза в неделю		Апрель 2025г. n=34 занятия 1 раз в неделю	
		M	±m	M	±m	M	±m	M	±m
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11,6	0,66	15,1	1,2	—	—	—	—
		t=2,55 P<0,05							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	—	—	—	—	7	1,6	14,7	2,05
						t=2,96 P<0,01			
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	11,2	1,11	12,2	1,2	17,4	0,9	17,1	1,43
		t=0,61 P>0,05				t=-0,18 P>0,05			
3	Челночный бег 3х10м, с	7,41	0,12	7,35	0,11	8,15	0,11	7,92	0,1
		t=-0,43 P>0,05				t=-1,64 P>0,05			
4	Прыжок в длину с места, см	233	0,04	240	0,07	185	0,04	199	0,03
		t=0,88 P>0,05				t=2,8 P<0,01			

В ходе анализа показателей физической подготовленности юношей университета было выявлено статистически достоверное улучшение силовых способностей тестируемых в 2025 г. по сравнению с аналогичным показателем в 2021 г.: в среднем студенты, посещающие занятия по физической культуре один раз в неделю, подтягивались 15,1 раза, в то время как те, что учились по старому плану, – лишь 11,6 раза ($P < 0,05$). Значения показателей в тестах на гибкость, челночном беге 3 х 10 м и прыжках в длину с места существенно не изменились.

Впечатляют значения некоторых показателей у девушек. В апреле 2025 г. студентки вуза блестяще сдали норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: 14,7 раза против 7,0 в 2021 г. ($P < 0,01$). Кроме того, улучшились результаты сдачи норматива «прыжок в длину с места» ($P < 0,01$). С челночном бегом и упражнением «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» ситуация не изменилась.

Количество студентов, завоевавших по итогам тестирования золотой, серебряный или бронзовый значок комплекса ГТО, %, в 2021 г. показано ниже:

Тесты	Юноши				Девушки			
	золотой значок	серебр. значок	бронз. значок	не выполнили	золотой значок	серебр. значок	бронз. значок	не выполнили
Подтягивание из виса на высокой перекладине	32,3	25,8	12,9	29	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	—	—	—	—	14,7	8,8	11,8	64,7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	40	33,3	6,7	20	64,7	23,5	11,8	0
Челночный бег 3х10м	19,4	48,4	22,5	9,7	61,8	23,5	2,9	11,8
Прыжок в длину с места	66,7	13,3	13,3	6,7	44,1	8,8	17,6	29,5

В 2025 году значения приведенных выше показателей выглядели следующим образом:

Тесты	Юноши				Девушки			
	золотой значок	серебр. значок	бронз. значок	не выполнили	золотой значок	серебр. значок	бронз. значок	не выполнили
Подтягивание из виса на высокой перекладине	59,4	9,4	15,6	15,6	—	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	—	—	—	—	35,3	26,5	5,9	32,3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	50	18,8	3,1	28,1	58,8	17,6	11,8	11,8
Челночный бег 3х10м	31,3	43,7	12,5	12,5	70,6	26,5	0	2,9
Прыжок в длину с места	71,9	6,2	12,5	9,4	52,9	41,2	5,9	0

Результаты

Итоги исследования подтверждают справедливость мнения ученых о том, что одним из наиболее сложных нормативов комплекса ГТО для девушек является упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: лишь около 35 % девушек в 2021 г. смогли выполнить данный тест и получить золотой, серебряный или бронзовый значок (65 % не справились с заданием). В 2025 г. число обладателей значков отличия комплекса ГТО удвоилось, но тем не менее примерно треть студенток не справилась с нормативом. Невысокие цифры характерны для таких упражнений, как подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, 2021 г.), и прыжок в длину с места (девушки, 2021 г.) (примерно треть не удовлетворила контрольные требования комплекса). Наиболее успешно представительницы прекрасной половины человечества справились тестами на гибкость, а юноши – прыжками в длину с места.

В 2021 году 46,5 % участников соревнований во всех тестируемых дисциплинах показали результаты, соответствующие какому-либо значку отличия комплекса. В 2025 году объем таких людей составил 62,05 %. Причем процент девушек, получивших значки, превысил процент юношей: 64,7 % против 59,4 %. Обе эти цифры соответствуют средним значениям студентов российских вузов, преодолевших тестовые задания комплекса ГТО в 2016–2020 гг. [8].

Выводы

Результаты проведенного в КубГУ исследования не подтвердили справедливость тезиса многих специалистов в области физической культуры и спорта о том, что уровень физических качеств учащейся молодежи за последние пятнадцать-двадцать лет

стабильно снижался. Значения показателей физической подготовленности обучающихся в КубГУ, несмотря на сокращение времени учебных занятий с двух до одного в неделю, возрастали. Численность юношей и девушек, успешно сдавших нормативы комплекса ГТО, соответствует среднему значению данного показателя по России.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Айдаров Р.А., Ихсанов И.С., Гжемская Н.Х. Уровень выполнения обязательных тестов комплекса ГТО студентами разных курсов и перспективные направления решения данной проблемы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1. С. 9–14.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1978. С. 168–181.

3. Барышникова О.Г., Богачёва Е.В. Анализ результатов выполнения тестов ВФСК ГТО студентами Воронежского государственного педагогического университета // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1. С. 34–38.

4. Блинков С.Н., Мезенцева В.А. Обсуждение результатов тестирования по ВФСК «Готов к труду и обороне» студентов аграрного вуза в гендерном аспекте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3. С. 40–46.

5. Капустин А.Г., Зыков Ю.Г., Колодкин А.С., Постников Н.К. Проблемы внедрения комплекса ГТО в вузах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. Вып. 6. С. 31–36.

6. Кошкина Т.В. Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» как система оценивания физической подготовленности студентов. Научно-педагогическое обозрение // Pedagodical Review. 2021. № 6. С. 114–124.

7. Лейбовский А.Ю., Иванова Н.Г., Козыренко Е.А., Якимова Л.А. Комплекс ГТО в российских вузах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 1. С. 312–321.

8. Лейбовский А.Ю., Иванова Н.Г. Динамика показателей физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного университета, занимающихся в плавательном бассейне, при сокращении практических занятий по физической культуре с двух до одного в неделю // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1. С. 106–113.

References

1. Aydarov, R.A., Ikhsanov, I.S., Gzemska, N.X. (2017) The level of completion of mandatory tests of the complex of GTOs by students of different courses and promising directions of solution of this problem. *Scientists of the notes of the university named P.F. Lesgaffa*. (1), 9–14. (In Russian)

2. Ashmarin, B.A. (1978) *Theory and methodology of pedagogical studies in physical education*. Moscow, Physical culture and sports, pp. 168–181. (In Russian)

3. Baryshnikova, O.G., Bogacheva, E.V. (2018) Analysis of the results of WFSK GTU tests performed by students of Voronezh State Pedagogical University. *Scientists' notes of the university by P.F. Lesgaffa*. (1), 34–38. (In Russian)

4. Blynkov, S.N., Mezenteva, V.A. (2019) Discussion of the results of testing on WFSK «Ready for work and defense» students of agricultural university in the gender aspect". *Scientists' notes of the university by P.F. Lesgaffa*. (3), 40–46. (In Russian)

5. Kapustin, A.G., Zykov, U.G., Kolodkin, A.S., Postnikov, N.K. (2023) Problems of implementation of the GTO complex in universities. Izzy TulGU. *Physical culture. Sport, Rev*. (6), 31–36. (In Russian)

6. Koshkina, T.V. (2021) Norms of the complex «Ready for work and defense» as a system of assessment of physical preparation of students. Scientific and Pedagogical. *Pedagodical Review*. (6), 114–124. (In Russian)

7. Leibovsky, A.U., Ivanova, N.G., Kozyrenko, E.A.A., Yakimova, L.A. (2025) Complex of GTOs in russian universities. *Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 20 (1), 312–321. (In Russian)

8. Leibovsky, A.U., Ivanova, N.G. (2024) Dynamics of the indicators of physical and functional preparation of students of Kuban State University engaged in swimming pool, while reducing practical classes on physical culture from two to one per week. Scientific notes of the university named after P.F. Lesgaffa. (1), 106–113. (In Russian)

Поступила в редакцию 06.01.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 37.378.1
DOI: 10.47438/2309-7078_2026_2_133.

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING (READY FOR LABOR AND DEFENSE) IN THE CONDITIONS OF CHANGING CURRICULUM WORKLOAD AT THE UNIVERSITY

Alexander Yu. Leibovsky[1], Natalya G. Ivanova[2]

Kuban State University[1]
Krasnodar Russia

Kuban State Technological University[2]
Krasnodar Russia

[1]*Cand. Pedagog. Sci., Docent of the Department of Physical Education,*
ORCID ID: 0009-0000-5945-6465, tel.: (861) 219-95-30, e-mail: alexander151258@outlook.com
[2]*Cand. Pedagog. Sci., Docent of the Department of Physical Education and Sports,*
ORCID ID: 0000-0002-2635-6051, tel.: (861) 274-55-07, e-mail: nataliaiva67@mail.ru

Abstract. The purpose of the study is to compare the parameters of physical fitness of students of Kuban State University based on the results of their passing the standards of the RWD complex. The test results obtained with two physical education classes per week (2021) were taken as the initial data, and the final results were taken with one–time classes (2025). In addition, the number of university students (boys and girls) who became holders of RWD badges of distinction based on the results of testing was compared with the number of such people in other higher educational institutions of the Russian Federation. It was concluded that the level of individual physical qualities of students whose curriculum includes one practical lesson per week was higher than the level of students whose curriculum includes two lessons per week, contrary to the authors' expectations. This trend was particularly evident among female students. This trend was most pronounced among girls. The number of Kuban State University students who received the RWD badge as a result of the competition corresponds to the average level of students in Russian universities who successfully passed the RWD tests.

Key words: Ready for Labor and Defense complex, students, norms, physical preparation, dynamics of parameters.

Cite as: Leibovsky, A.Yu., Ivanova, N.G. (2026) Physical education and professional physical training (Ready for Labor and Defense) in the conditions of changing curriculum workload at the university. *Izvestia Voronezh State Pedagogical University.* (2), 133–138. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.47438/2309-7078_2026_2_133.

Received 06.01.2026
Accepted 30.06.2026