

**Уровень готовности студентов 1–3 курсов энергетического вуза
к выполнению нормативов ГТО**

Маскаева Татьяна Юрьевна¹

Пастушенко Евгения Евгеньевна²

Брилёнок Наиля Булатовна³

Свиридов Борис Александрович^{3,4}

¹*Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва*

²*Московский государственный институт культуры, г. Химки*

³*Национальный исследовательский университет «МЭИ», г. Москва*

⁴*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва*

Аннотация

Цель исследования – провести анализ тестов обновлённого комплекса ВФСК ГТО VII и VIII ступеней у студентов 1–3 курсов на основе мониторинга физической подготовленности.

Методика и организация исследования. Исследование проводили в конце учебного 2023–2024 года на базе Национального исследовательского университета «МЭИ» с участием студентов, имеющих медицинский допуск к выполнению нормативов ГТО. Мониторинг физической подготовленности студентов проводили в период окончания учебного года в рамках сдачи нормативов ГТО VII и VIII ступеней. Результаты мониторинга были соотнесены с выполнением тестов ГТО на должном уровне (золотого, серебряного и бронзового знаков отличия).

Результаты исследования. Среди обязательных тестов ВФСК ГТО более успешными у юношей оказались испытания, связанные со скоростными, силовыми способностями и гибкостью, у девушек наилучшие результаты были выявлены в тесте на гибкость. Бег на выносливость в обеих гендерных группах вызвал затруднения. Среди тестов по выбору ВФСК ГТО наибольшее количество юношей, сдавших на знак, отмечено в тесте «прыжок в длину с места», у девушек наилучшие результаты выявлены в испытании «поднимание туловища из положения лёжа». Количество студентов, сдавших на знак отличия ГТО VII ступени, – 40,4%, VIII ступени – 33,6%.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая подготовленность студентов, комплекс ГТО.

The level of readiness of first to third-year students at an Energy University for the implementation of the GTO standards

Maskayeva Tatyana Yurevna¹

Pastushenko Evgeniya Evgenievna²

Brilenok Nailya Bulatovna³

Sviridov Boris Aleksandrovich^{3,4}

¹*Russian University of Transport (MIIT), Moscow*

²*Moscow State Institute of Culture, Khimki*

³*National Research University «Moscow Power Engineering Institute», Moscow*

⁴*Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

Abstract

The purpose of the study is to analyze the tests of the updated complex of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex for levels VII and VIII among students in their first to third years based on monitoring physical fitness.

Research methods and organization. The study was conducted at the end of the 2023–2024 academic year at the National Research University "MEI" with the participation of students who had medical clearance to perform the standards of the Ready for Labor and Defense complex. Monitoring of students' physical fitness was carried out at the end of the academic year within the framework of the GTO standards for levels VII and VIII. The results of the monitoring were compared to the achievement of GTO tests at the appropriate levels (gold, silver, and bronze distinctions).

Research results. Among the mandatory tests of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex, the young men showed greater success in tests related to speed, strength abilities, and flexibility, while the young women demonstrated the best results in the flexibility test. Endurance running posed challenges for both gender groups. Among the optional tests of the GTO, the highest number of young men who received a badge was recorded in the "standing long jump" test, while young women

achieved the best results in the "sit-up from a lying position" test. The percentage of students who received a GTO badge of distinction was 40.4% for level VII and 33.6% for level VIII.

Keywords: physical education of students, physical fitness of students, Ready for Labor and Defense complex.

ВВЕДЕНИЕ. Забота о здоровье граждан и дальнейшее развитие физической культуры и спорта являются одними из приоритетных задач внутренней политики государства, о чём свидетельствует возрождение в 2014 году ВФСК ГТО, основной идеей которого было создание нормативной основы физического воспитания населения [1]. Согласно действующему Положению, нормативы должны пересматриваться и редактироваться каждые четыре года. Новая редакция ГТО, принятая в 2023 году, включает ряд изменений, касающихся возрастных ступеней, корректировки испытаний и нормативов, а также рекомендаций по нормированию двигательной активности населения с учётом онтогенеза [2]. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы среди населения Российской Федерации на государственном уровне ориентировано, прежде всего, на создание единых требований и подходов к физической подготовке граждан, включая студенческую молодёжь. Целью является вовлечение их в регулярные занятия двигательной активностью, формирование потребности в самосовершенствовании и необходимости ведения здорового образа жизни.

Интеграция комплекса ГТО в учебный процесс вузов за последние десять лет потребовала корректировки и актуализации действующих программ по физическому воспитанию студентов, школьников и дошкольников, а также совершенствования форм и методов педагогической работы [3]. Однако практика показала, что массовое внедрение комплекса ГТО в высших учебных заведениях страны не гарантирует его выполнения, особенно среди молодежи. Одной из причин этого является недостаточный уровень сформированности физических качеств учащихся, не соответствующий половозрастным особенностям развития [4, 5]. Учитывая вышеизложенное, актуальным представляется вопрос о готовности студенческой молодежи к выполнению обновлённого комплекса ГТО (VII и VIII ступеней) и уровне сформированности кондиционных способностей в соответствии с возрастными нормами.

Цель исследования: провести анализ тестов обновлённого комплекса ВФСК ГТО VII и VIII ступеней у студентов 1–3 курсов на основе мониторинга физической подготовленности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в конце 2023–2024 учебного года на базе Национального исследовательского университета «МЭИ». В нем приняли участие 3108 студентов, относящихся к основной группе здоровья и имеющих медицинский допуск к выполнению нормативов ГТО. Мониторинг физической подготовленности студентов осуществлялся в период окончания учебного года (апрель–май) в рамках сдачи нормативов ГТО VII и VIII ступеней. Общее количество участников, распределение по курсам, полу и испытаниям ВФСК ГТО представлены на рисунке 1.

Курс / всего чел. (п)	Мужчины (юн) / женщины (дев) (кол- во чел.)		Испытания (тесты) ГТО							
			100м	3км /2км	Подн. тул	Прыж. дл	Накл. вперед	Подт.	Отжим.	Рывок гири
Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе	Столбе
1 к.	п (ю) =	874	819	679	242	668	793	366	358	82
1156	п (д) =	282	256	202	127	156	255	181	48	-
2 к.	п (м) =	850	776	561	214	614	666	352	268	79
1118	п (ж) =	268	227	221	147	119	224	152	40	-
3 к.	п (м) =	611	557	472	151	453	532	310	197	46
834	п (ж) =	223	201	180	91	120	194	184	27	-

Рисунок 1 – Распределение (n) студентов по курсам, полу и тестам ВФСК ГТО.

Студенты младших курсов (1–2 курсы) по возрасту соответствовали VII ступени нормативов ГТО, в то время как возраст студентов 3 курса соответствовал VIII ступени. Для анализа данных была разработана, опробована и внедрена программа «Анализ и обработка больших объемов данных ВФСК ГТО в высших учебных заведениях: методика и применение в профессиональной подготовке по физической культуре и спорту» (далее — программа). Разработчики программы: инженер, кандидат педагогических наук Щепелев А. А., техник-электроник Пастушенко Е. Е., кандидат педагогических наук, доцент Маскаева Т. Ю., 2024 [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Дифференцированная оценка физической подготовленности студентов на основе выполнения тестов по уровням Комплекса ГТО (золотой, серебряный, бронзовый знаки) показала варьирование результатов в разных испытаниях у юношей и девушек на всех трёх курсах (табл. 1, 2).

Студентам было предоставлено право выбора участия в тестах. Максимальный уровень участия среди юношей и девушек зафиксирован в следующих испытаниях: бег на 100 м (84,7–93,7 %), тесты на гибкость (78,3–90,7 %) и силовые упражнения (71–94 %). В рамках данной выборки девушки показали невысокие результаты в беге на 100 м: лишь чуть более половины студенток (54–68 %) выполнили тест на знак, при этом существенных различий по курсам не отмечено. У юношей более высокие показатели продемонстрировали студенты старших курсов: доля сдавших на знак составляла 82–86 %. В тесте на гибкость большинство девушек на всех курсах успешно справились с заданием; максимальное количество сдавших на знак зафиксировано у студенток первого курса — 86 %, у студенток 2–3 курсов — 82 %. Среди юношей доля сдавших на знак составляла 77 % у студентов первого курса и достигала до 85 % у студентов старших курсов (табл. 1, 2).

При выборе теста на силу большинство старшекурсников отдали предпочтение упражнению «Подтягивание из виса на высокой перекладине», где большинство участников продемонстрировали высокий результат: доля сдававших на знак составляла 80–83 %. В то время как на первом курсе распределение респондентов между двумя испытаниями было примерно равным, в упражнении «Подтягивание из виса на высокой перекладине» 90 % юношей сдали на знак, тогда как в упражнении «Отжимания» только 60 % справились с заданием. Небольшой процент участников выбрал рывок гири (7,5–9,3 %), среди которых доля несдавших на знак составляла 5–6 % на 1–2 курсах; на третьем курсе все студенты успешно вы-

полнили испытание. Эта группа преимущественно состояла из студентов, специализирующихся в области тяжелой атлетики и гиревого спорта в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение (n) и % юношей (М) по курсам и тестам ВФСК ГТО

Норматив	Курс	Всего студентов (М)		Не выполнили норматив		Выполнили на бронзу		Выполнили на серебро		Выполнили на золото	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
100 м	I	819	93,71	254	31,01	191	23,32	225	27,47	149	18,19
	II	776	91,29	93	11,99	215	27,71	150	19,33	318	40,98
	III	557	91,16	95	17,06	151	27,11	104	18,67	207	37,16
3000 м	I	679	77,69	362	53,31	204	30,04	91	13,40	22	3,24
	II	561	66	293	52,22	160	28,52	76	13,55	32	5,7
	III	472	77,25	276	58,47	120	25,42	51	10,8	25	5,29
*	I	242	27,69	32	13,22	57	23,55	81	33,47	72	29,75
	II	214	25,18	12	5,61	28	13,08	101	47,19	73	34,11
	III	151	24,71	9	5,96	21	13,91	76	50,33	45	29,8
Прыжок в дл.	I	668	76,43	65	9,73	149	22,31	185	27,69	269	40,27
	II	614	72,24	102	16,61	188	30,62	186	30,29	138	22,47
	III	453	74,14	76	16,78	144	31,78	122	26,93	111	24,5
Наклон вперед (гибк.)	I	793	90,73	172	21,69	105	13,24	233	29,38	283	35,69
	II	666	78,35	89	13,36	65	9,76	185	27,78	327	49,1
	III	532	87,07	99	18,61	80	15,04	174	32,71	179	33,65
**	I	366	41,88	31	8,47	94	25,68	65	17,76	176	48,09
	II	352	41,41	54	15,34	104	29,54	90	25,57	104	29,54
	III	310	50,74	58	18,71	101	32,58	52	16,77	99	31,93
***	I	358	40,96	138	38,55	115	32,12	71	19,83	34	9,49
	II	268	31,53	132	49,25	55	20,52	50	18,65	31	11,56
	III	197	32,24	73	37,06	53	26,9	43	21,83	28	14,21
Рывок гири 16 кг	I	82	9,382	4	4,88	5	6,09	19	23,17	54	65,85
	II	79	9,29	5	6,33	8	10,12	33	41,77	33	41,77
	III	46	7,53	0	0	3	6,52	15	32,61	28	60,87
Плавание 50 м.	I	11	1,26	6	0,69	3	0,34	2	0,23	0	0
	II	14	1,65	5	0,59	4	0,47	3	0,35	2	0,24
	III	9	1,47	6	0,98	1	0,16	2	0,33	0	0
Стрельба, 10 м	I	8	0,92	0	0	6	0,69	14	1,6	0	0
	II	11	1,29	0	0	3	0,35	9	1,06	3	0,35
	III	6	0,98	0	0	3	0,49	4	0,65	1	0,16
Примечание: *Поднимание туловища из положения лежа **Подтягивания ***Сгибание, разгибание рук из упора лежа (отжимания)											

У девушек в выборе силовых тестов выявилась несколько иная картина. Большая часть участниц на всех трёх курсах предпочла упражнение «Подтягивание на низкой перекладине», при этом наблюдается тенденция к улучшению результатов с курса на курс — от 66,8 % до 85,8 %. В то же время ситуация с упражнением «Отжимания» оказалась менее благоприятной: несмотря на низкий процент участия в данном тесте (12–17 %), только около двух третей участниц смогли выполнить его на знак (табл. 2).

Наименьшее участие в обязательных тестах на выносливость наблюдалось среди студентов: 66–77,6 % юношей и 75,7–81,9 % девушек соответственно. Более того, особое внимание привлекает низкий процент сдачи на знак по данному виду испытания. У юношей более 50 % на старших курсах и почти 25 % на первом курсе не справились с тестом. У девушек результаты распределились несколько иначе:

на первых и третьих курсах более значительная часть респонденток не сдала тест на знак (61,04 % и 40,8 % соответственно), тогда как на втором курсе примерно треть студенток не справилась с испытанием на выносливость.

Таблица 2 – Распределение (и) и % девушек (Ж) по курсам и тестам ВФСК ГТО

Норматив	Курс	Всего студентов (Ж)		Не выполнили норматив		Выполнили на бронзу		Выполнили на серебро		Выполнили на золото	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
100 м	I	256	90,78	117	45,70	59	23,04	55	21,48	25	9,76
	II	227	84,70	87	38,32	44	19,38	54	23,78	42	18,50
	III	201	90,13	68	33,83	44	21,89	33	16,41	56	27,86
2000 м	I	202	71,63	141	69,80	47	23,267	5	2,47	9	4,45
	II	221	82,46	65	29,41	58	26,24	69	31,22	29	13,12
	III	180	80,71	69	38,33	47	26,11	48	26,66	16	8,88
*	I	127	45,03	20	15,74	33	25,98	48	37,79	26	20,47
	II	147	54,85	20	13,60	30	20,40	49	33,33	48	32,65
	III	91	40,80	16	17,58	24	26,37	33	36,26	18	19,78
Прыжок в дл.	I	156	55,31	28	17,95	51	32,69	36	23,07	41	26,28
	II	119	44,4	35	29,41	28	23,52	35	29,41	21	17,64
	III	120	53,81	34	28,33	48	40	19	15,83	19	15,83
Наклон вперед (гнбк.)	I	255	90,42	33	12,94	14	5,49	115	45,09	93	36,47
	II	224	83,58	37	16,51	30	13,39	70	31,25	87	38,83
	III	194	86,99	31	15,97	26	13,4	52	26,80	85	43,81
**	I	181	64,18	60	33,15	41	22,65	27	14,91	53	29,28
	II	152	56,71	33	21,71	23	15,13	57	37,5	39	25,65
	III	184	82,51	26	14,13	36	19,56	45	24,45	77	41,84
***	I	48	17,02	12	25	14	29,16	10	20,83	12	25
	II	40	14,92	14	35	7	17,5	8	20	11	27,5
	III	34	15,24	5	14,71	12	35,29	12	35,29	5	14,71
Плавание 50 м.	I	5	1,77	1	0,35	1	0,35	2	0,71	1	0,35
	II	6	2,24	1	0,37	3	1,12	1	0,37	1	0,37
	III	3	1,35	2	0,9	1	0,45	0	0	0	0
Стрельба, 10 м	I	3	1,06	3	1,06	0	0	0	0	0	0
	II	5	1,87	3	1,12	0	0	1	0,37	1	0,37
	III	4	1,79	3	1,35	1	0,45	0	0	0	0
Примечание: *Поднимание туловища из положения лежа **Подтягивания ***Сгибание, разгибание рук из упора лежа (отжимания)											

В испытаниях по выбору упражнений примерно 75 % юношей на всех курсах отдали предпочтение упражнению «Прыжок в длину с места», тогда как около 25 % выбрали «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту» (таблица 1). Анализ данных показывает, что уровень успешности сдачи теста на скоростно-силовые способности и силовую выносливость мышц разгибателей туловища у юношей в среднем составляет около 90 %. Однако, учитывая численность участников каждого испытания, наиболее успешным остается тест «Прыжок в длину с места». У девушек предпочтения распределились более равномерно: от 44,4 % до 55,3 % выбрали прыжок в длину, а от 40,8 % до 54,8 % — поднимание туловища. В среднем 83 % респонденток на всех курсах успешно справились с упражнением «Поднимание туловища», тогда как большинство студенток первого курса (81 %) успешно выполнили прыжок в длину с места. На старших курсах доля студенток, справившихся с этим испытанием, снизилась до примерно двух третей (табл. 2).

Что касается прикладных упражнений, то студентам предлагались «Плавание на 50 м» или «Стрельба из пневматической винтовки в положении сидя на дистанции 10 м». Участие в прикладных испытаниях было очень низким (см. таблицы 1 и 2), что связано преимущественно с желанием студентов сдать нормативы на золотой знак ГТО. Кроме того, данные тесты не входят в зачетную часть основной образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», что также снижает мотивацию студентов к участию.

Интерес представляет анализ успешности сдачи нормативов ГТО по количеству полученных знаков отличия (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты тестов ВФСК ГТО студентами 1–3 курсов в 2024 году

Знак отличия	7 ступень (1–2 курсы)				8 ступень (3 курс)			
	Юн. (n)	%	Дев. (n)	%	М. (n)	%	Жен. (n)	%
Золото	2	0,08	1	0,1	0	0	0	0
Серебро	203	8,9	152	6,7	62	7,4	51	6,1
Бронза	357	15,6	204	8,9	92	11	68	8,1
Всего	562	24,7	357	15,6	154	18,4	119	14,2

Распределение по знакам отличия VII ступени ГТО у юношей: золото – 0,08 %, серебро – 8,9 %, бронза – 15,6 %; у девушек: золото – 0,1 %, серебро – 6,7 %, бронза – 8,9 %. По знакам отличия VIII ступени ГТО в обеих гендерных группах выявлены ещё более низкие результаты (таблица 3).

Таким образом, распределение знаков отличия в тестах ВФСК ГТО на основе проведённого мониторинга физической подготовленности студентов 1–3 курсов энергетического вуза показало фактическую готовность испытуемых к выполнению нормативов. Исследование результатов в гендерном аспекте относительно знаков отличия VII и VIII ступеней показало, что наиболее успешно юноши выполняли тесты: «Бег на 100 м», «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Наклон вперёд из положения стоя», «Прыжок в длину с места»; девушки — «Наклон вперёд из положения стоя», «Поднимание туловища из положения лёжа». У девушек трудности вызвали упражнения: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Прыжок в длину с места», бег на 2000 м. У юношей наиболее низкие результаты отмечены в беге на 3000 м.

ВЫВОДЫ. Среди обязательных тестов ВФСК ГТО наиболее успешными у юношей оказались испытания, связанные со скоростными, силовыми способностями и гибкостью, у девушек наилучшие результаты были выявлены в тесте на гибкость. Бег на выносливость в обеих гендерных группах вызвал затруднения.

1. Среди тестов по выбору ВФСК ГТО наибольшее количество юношей сдали на знак в тесте «Прыжок в длину с места», у девушек наилучшие результаты выявлены в испытании «Поднимание туловища из положения лёжа».

2. Количество студентов, сдавших на знак отличия ГТО VII ступени, — 40,4 % (юноши — 24,6 %, девушки — 15,8 %); VIII ступени — 33,6 % (юноши — 19,1 %, девушки — 14,5 %).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 // КонсультантПлюс. URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/ (дата обращения: 25.02.2025).

2. О внесении изменений в положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2023 г. № 33 // КонсультантПлюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_437757/ (дата обращения: 25.02.2025).

3. Сафронова Т. И., Правдов М. А., Щепелев А. А. Физическая подготовка детей к выполнению норм комплекса ГТО первой ступени // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека : материалы IV Всероссийской научн. конф. студентов и молодых учёных с междунар. участием. Иваново : Ивановская гос. мед. академия, 2018. С. 424–426. EDN: WGHUXG.

4. Золотова М. Ю., Глачаева С. Е. Эффективность применения фитнес-программы по тай-бо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК "ГТО" // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 2. С. 33–36. EDN: SBADXY.

5. Оценка физической подготовленности студентов 1-3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО / Т. Ю. Маскаева, Е. Е. Пастушенко, Н. Б. Бриленок, В. В. Михайлов. DOI 10.47438/1999-3455_2024_3_134 // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 134–139. EDN: CEAENE.

REFERENCES

1. President of the Russian Federation (2014), "About the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense", *Order No. 172 of 24.03.2014*, URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/ (accessed: 24 February 2025).

2. Government of the Russian Federation (2023), "On amendments to the regulation on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense", *Order No. 33 of 17 January 2023*, URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_437757/ (accessed: 24 February 2025).

3. Safronova T. I., Pravdov M. A., Shchepelev A. A. (2018), "Physical preparation of children to fulfill the norms of the Complex "GTO" of the first stage", *Medico-biological, clinical and social issues of human health and pathology, materials of the IV National scientific conference of students and young scientists with international participation*, Ivanovo, pp. 424–426.

4. Zolotova M. Yu., Glachaeva S. E. (2023), "The effectiveness of using Taibo fitness programs to prepare female students for passing the standards of the Higher Sports Complex "GTO", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, V 8, No. 2, pp. 33–36.

5. Maskaeva T. Yu., Pastushenko E. E., Brilenok N. B., Mikhailovand V. V. (2024), "Evaluation of physical fitness of students of 1-3 courses of the energy institute on the basis of "GTO" norms", *Culture physical and health*, No. 3 (91), pp. 134–139.

Информация об авторах:

Маскаева Т.Ю., доцент кафедры «Физическая культура и спорт», ORCID: 0000-0003-4208-5877, SPIN-код: 6147-1857.

Пастушенко Е.Е., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ORCID: 0009-0005-5505-4860, SPIN-код: 1104-0286.

Брилёнок Н.Б., зав. кафедрой «Физкультура и спорт», ORCID: 0000-0001-6510-823X, SPIN-код: 5170-6551.

Свиридов Б.А., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0000-0002-5175-414X, SPIN-код: 2474-8687.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.03.2025.

Принята к публикации 01.06.2025.