Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 122-126.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 122-126.

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_122

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ





Виктория Борисовна Маркина [1], Надежда Ивановна Годунова [2], Артём Юрьевич Панфилов [3]

Воронежская государственная академия спорта [1, 2, 3]
Воронеж, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(473) 255-13-13 (доб. 202), e-mail: markina_vb@mail.ru
ORCID 0009-0007-3299-8863
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: +7(913)405-877, e-mail: 89103405877@mail.ru
ORCID 0000-0001-6480-6028
[3]Аспирант кафедры теории и методики физической культуры
тел: +7(930)4164419, e-mail: artemii1205@mail.ru
ORCID: 0009-0007-0092-1319

Аннотация. В статье представлены данные пилотажного исследования, посвящённого изучению физической подготовленности студентов среднего профессионального образования. *Цель исследования* – определение исходного уровня физической подготовленности студентов первого курса отделения СПО и обоснование необходимости совершенствования учебного процесса на основе спортизированного подхода. *Методы и организация исследования.* В общей сложности в исследовании приняли участие 98 студентов первого курса (57 – юношей, 41 – девушка), в возрасте 16-17 лет. В качестве теоретических методов исследования были использованы: анализ научно-методической литературы и систематизация данных о физическом состоянии студентов первого курса, в качестве эмпирических методов исследования были использованы контрольные испытания (тесты), представленные в комплексе ГТО для возрастной категории 16-17 лет (6 ступень). *Результаты исследования и их обсуждение.* В ходе проведения исследования были определены и соотнесены с нормативными требованиями комплекса ГТО физические способности испытуемых на основе тестов, включающих оценку скоростных возможностей (бег на 100 м), выносливости (бег на 2000/3000 м), силовых (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье). Выявлен недостаточный уровень развития общей выносливости и силовых качеств. Установлено, что менее 48% первокурсников способны претендовать на получение знака отличия ГТО, что свидетельствует о слабой базовой подготовке, полученной на этапе школьного обучения, что указывает на недостаточную эффективность традиционных подходов к организации физического воспитания в рамках вводно-адаптационного модуля. *Выводы и заключение.* Таким образом, полученные данные актуализируют необходимость совершенствования системы физического воспитания студентов на основе спортизированного подхода с приоритетным использованием принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта, что будет способствовать повышению физической кондиции и успешной адаптации обучающихся к образовательной среде.

Ключевые слова: пилотажное исследование, физическое воспитание, физическая подготовленность, физические качества, студенты, тестирование, спортизированный подход, комплекс ГТО.

Для цитирования: *Маркина В. Б., Годунова Н. И., Панфилов А. Ю.* Оценка физической подготовленности студентов первого курса среднего профессионального образования // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 122-126. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_122.

© Маркина В.Б., Годунова Н.И., Панфилов А.Ю., 2026

Введение

Актуальность исследования. Современный этап развития среднего профессионального образования (СПО) характеризуется повышением требований к качеству подготовки выпускников, что неразрывно связано с состоянием их здоровья и уровнем физической работоспособности. В условиях интенсификации производственного обучения и возрастающей гиподинамии молодежи физическая подготовленность студентов первого курса становится не только маркером их соматического благополучия, но и базовым ресурсом успешной учебно-профессиональной адаптации.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о стойкой тенденции к снижению уровня развития основных физических качеств у абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения после 9-го класса. Исследования, проведенные в последнее десятилетие, фиксируют недостаточность функциональных резервов кардиореспираторной системы, слабость мышечного корсета и низкую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой у данной возрастной категории [1; 6; 11]. Особую тревогу вызывает тот факт, что именно возраст 16–17 лет (VI ступень комплекса ГТО) является критически важным для формирования физического потенциала, необходимого для будущей трудовой деятельности, однако фактическая готовность студентов к выполнению государственных нормативов остается на низком уровне [6; 7].

Особую значимость проблеме придает внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как программной и нормативной основы физического воспитания. Выполнение нормативов VI ступени является объективным индикатором гармоничности физического развития и готовности к профессиональному обучению [3; 6]. Вместе с тем, существующая система физического воспитания в организациях СПО зачастую ориентирована на усредненный подход и не в полной мере учитывает гетерогенность (неоднородность) исходного уровня подготовленности студентов-первокурсников. Результаты мониторингов показывают, что традиционные методы занятий не обеспечивают необходимого прироста показателей для успешной сдачи норм ГТО, что требует поиска новых методических решений [3; 7].

Несмотря на наличие работ, посвященных физическому состоянию студенческой молодежи [1; 4; 11], наблюдается дефицит исследований, фокусирующихся именно на контингенте отделений СПО при педагогических университетах, а также на поиске эффективных путей модернизации учебного процесса с учетом изменившихся социальных условий. В качестве перспективного направления научным сообществом рассматривается спортизированный подход, базирующийся на конверсии технологий спортивной тренировки в практику физического воспитания и формировании устойчивой мотивации через занятия избранным видом спорта [5; 8; 9; 10]. Внедрение принципов спортизации позволяет преодолеть формализм учебных занятий и перейти к личностно-ориентированному развитию физических качеств [2; 9; 10].

Цель исследования – определение исходного уровня физической подготовленности студентов первого курса отделения СПО и обоснование необходимости совершенствования учебного процесса на основе спортизированного подхода.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено в сентябре 2025 года на базе Воронежского государственного педагогического университета (отделение СПО), в общей сложности в исследовании приняли участие 98 студентов первого курса (57 – юношей, 41 – девушка), в возрасте 16-17 лет. В качестве теоретических методов исследования были использованы: анализ научно-методической литературы и систематизация данных о физическом состоянии студентов первого курса, в качестве эмпирических методов исследования были использованы контрольные испытания (тесты), представленные в комплексе ГТО для возрастной категории 16-17 лет (6 ступень).

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведения пилотажного исследования были определены показатели физической подготовленности 98 студентов первого курса отделения СПО по пяти основным физическим качествам. Тестирование проводилось с использованием батареи контрольных испытаний, регламентированных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) для VI возрастной ступени (16–17 лет) [3]. Обобщенные результаты тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Физическая подготовленность студентов первого курса СПО

Тестовое упражнение	Испытуемые (юноши, девушки)	Результат (M ± m)
Бег на 100 м (с)	Ю (n =57)	14,9 ± 0,18
	Д (n =41)	17,9 ± 0,21
Бег на 2000 м (мин, с)	Д (n =41)	13,22 ± 0,24
Бег на 3000 м (мин, с)	Ю (n =57)	16,18 ± 0,35
Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	Ю (n =57)	+8,2 ± 0,9
	Д (n =41)	+10,5 ± 0,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Ю (n =57)	24,1 ± 1,5
	Д (n =41)	11,3 ± 0,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	Ю (n =57)	38,4 ± 1,7
	Д (n =41)	30,2 ± 1,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Ю (n =57)	205,5 ± 3,2
	Д (n =41)	167,8 ± 2,9

Соотнесение полученных средних значений с нормативными требованиями комплекса ГТО 6 ступени выявило ряд проблемных зон в структуре физической подготовленности первокурсников.

Средние результаты в беге на 100 м, как у юношей (14,9 с), так и у девушек (17,9 с) находятся ниже пороговых значений для получения бронзового знака отличия, что указывает на недостаточный уровень

развития быстроты у значительной части испытуемых. Наиболее критичная ситуация зафиксирована в беге на длинные дистанции. Среднее время преодоления 2000 м у девушек (13 мин 22 с) существенно превышает норматив бронзового знака, у юношей средний результат на 3000 м (16 мин 18 с) также значительно уступает требуемому уровню нормативов комплекса ГТО, что свидетельствует о низком уровне аэробной производительности и функциональных резервов кардиореспираторной системы у подавляющего большинства студентов. В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» средние показатели юношей и девушек не достигают нижней границы норматива для 6 ступени, аналогичная картина наблюдается в упражнении на силовую выносливость мышц брюшного пресса: юноши в среднем выполняют – 38,4 раз, девушки – 30,2. Полученные данные согласуются с выводами ряда авторов о снижении силовых кондиций современной студенческой молодежи [6; 11]. Средние результаты юношей и девушек в тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами приближаются к нормативным значениям, однако, в большинстве случаев, не достигают показателей на золотой знак отличия, что указывает на недостаточное развитие «взрывной» силы нижних конечностей у большинства первокурсников. В тесте наклон вперед из положения стоя на скамье (ниже уровня скамьи), оценивающим гибкость испытуемых, показатель оказался единственным, где средние значения уверенно превышают норматив бронзового знака отличия. Это подтверждает имеющиеся в литературе сведения о том, что гибкость у современных подростков часто сохраняется на приемлемом уровне даже при общем снижении других физических качеств [1; 6].

Таким образом, суммарная оценка выполнения всех видов испытаний показала, что доля первокурсников, способных претендовать на получение знака отличия ГТО, составляет менее 48%. Данный факт наглядно иллюстрирует слабую базовую подготовку, полученную на этапе школьного обучения, и согласуется с данными Куренцова В. А., Зюрина Э. А., Видро Е. М. о низкой готовности студентов СПО к выполнению нормативных требований [7]. Выявленный дисбаланс в структуре физической подготовленности (относительно развитая гибкость при резком отставании выносливости и силы) указывает на недостаточную эффективность традиционных подходов к организации физического воспитания в рамках вводно-адаптационного модуля. Ориентация на усредненные нормативы без учета индивидуального профиля студента и низкая мотивация к монотонной циклической работе [5] не позволяют качественно улучшить функциональное состояние организма в столь сжатые сроки.

Полученные данные актуализируют необходимость совершенствования системы физического воспитания студентов СПО на основе спортизированного подхода. Как подчеркивает Л.И. Лубышева [8; 9], спортизация предполагает перенос принципов спортивной тренировки в процесс физического воспитания, что позволяет через избранный вид спорта целенаправленно и комплексно воздействовать физическую подготовленность обучающихся.

Выводы и заключение

Проведенное пилотажное исследование позволило установить, что уровень физической подготовленности студентов первого курса отделения СПО характеризуется выраженной неоднородностью и недостаточным развитием функциональных возможностей кардиореспираторной системы и силовых качеств. Менее половины обследованных первокурсников (48%) демонстрируют готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО 6ступени, что свидетельствует о наличии проблемной зоны в системе довузовской физической подготовки и недостаточной адаптационной эффективности традиционных форм занятий физической культурой.

Полученные результаты служат эмпирическим обоснованием для модернизации содержания физического воспитания в учреждениях СПО на принципах спортизированного подхода, предусматривающего реализацию учебного процесса через избранный вид спорта. Такой подход позволит адресно воздействовать на отстающие физические качества, повысить мотивацию студентов и в конечном итоге способствовать успешной адаптации обучающихся к образовательной среде и будущей профессиональной деятельности.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Актуальный уровень физической подготовленности современных студентов / С. И. Филимонова, И. Н. Антонова, Н. Г. Ефремова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 4(72). С. 18-20.

2. Болдырев И. И., Бугаков Н.И., Монастырёв С.Н. Взгляды античных философов на процесс физического воспитания // Дух, душа и тело в мировой культуре : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Воронеж: Воронежский государственный технический университет, 2023. С. 20-22.

3. Егоров В. Н., Губанцева И.Б. Эффективность учебных занятий по физической культуре и спорту в подготовке студентов к сдаче норм ГТО // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 3. С. 28-38.

4. Епишкин И. В., Грублене Н. А. Оценка уровня физической подготовленности студентов направления подготовки «Физическая культура» // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 2(24). С. 13-20.

5. Зуев А. Л., Бугаков А.И., Болдырев И.И. Исследование мотивов студенческой молодёжи при выборе спортивной секции // Культура физическая и здоровье. 2025. № 2(94). С. 54-57.

6. Комплексная оценка физической подготовленности студентов-первокурсников средствами норм ГТО / А. А. Сердцева, А. Б. Егоров, Е. Е. Пастушенко [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 402-407.

7. Куренцов В. А., Зюрин Э. А., Видро Е. М. Исследование динамики физической подготовленности студентов среднего профессионального образования как критерия, определяющего готовность к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО // Вестник спортивной науки. 2017. № 1. С. 46-53.

8. Лубышева Л. И. Диверсификация понятий в методологии спортизированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 3-6.

9. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 2-1. С. 44-54.

10. Лубышева Л. И. Концепция спортизации: культурологический вектор развития // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 99.

11. Мещеряков С. П., Егорычев А.О. Анализ уровня физической подготовленности студентов первого курса за период 2008-2018 годы // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3(71). С. 32-36.

References

1. The current level of physical fitness of modern students / S. I. Filimonova, I. N. Antonova, N. G. Efremova [et al.] // Physical culture and health. 2019. No. 4(72). pp. 18-20.

2. Boldyrev I. I., Bugakov N.I., Monastyrev S.N. The views of ancient philosophers on the process of physical education // Spirit, soul and body in world culture : proceedings of the I All-Russian Scientific and Practical Conference. Voronezh: Voronezh State Technical University, 2023. pp. 20-22.

3. Egorov V. N., Gubantseva I.B. The effectiveness of physical education and sports classes in preparing students to pass the GTO standards // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sports. 2024. No. 3. pp. 28-38.

4. Epishkin I. V., Grublene N. A. Assessment of the level of physical fitness of students in the field of training "Physical culture" // Physical education and sports training. 2018. No. 2(24). pp. 13-20.

5. Zuev A. L., Bugakov A.I., Boldyrev I.I. A study of the motives of students when choosing a sports section // Physical culture and health. 2025. No. 2(94). pp. 54-57.

6. Comprehensive assessment of the physical fitness of first-year students by means of GTO standards / A. A. Serdtseva, A. B. Egorov, E. E. Pastushenko [et al.] // Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. 2020. No. 3(181). pp. 402-407.

7. Kurentsov V. A., Zyurin E. A., Vidro E. M. A study of the dynamics of physical fitness of students of secondary vocational education as a criterion determining readiness to meet the regulatory requirements of the WFSK GTO // Bulletin of Sports Science. 2017. No. 1. pp. 46-53.

8. Lubysheva L. I. Diversification of concepts in the methodology of sportized physical education // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 3. pp. 3-6.

9. Lubysheva L. I. The concept of sportization in the system of physical education // Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences. 2016. No. 2-1. pp. 44-54.

10. Lubysheva L. I. The concept of sportization: a cultural vector of development // Theory and practice of physical culture. 2021. No. 6. p. 99.

11. Meshcheryakov S. P., Egorychev A.O. Analysis of the level of physical fitness of first-year students for the period 2008-2018 // Physical culture and health. 2019. No. 3 (71). pp. 32-36.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_122

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR SECONDARY VOCATIONAL STUDENTS

Victoria B. Markina [1], Nadezhda I. Godunova [2], Artem Yu. Panfilov [3]

Voronezh State Academy of Sports [1, 2, 3]
Voronezh, Russia
[1] PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: +7(473) 255-13-13 (ext. 202), e-mail: markina_vb@mail.ru
ORCID: 0009-0007-3299-8863
[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games
ph.: +7(913)405-877, e-mail: 89103405877@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6480-6028
[3] Assistant professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
ph.: +7(930)416-44-19, e-mail: artemii1205@mail.ru
ORCID 0009-0007-0092-1319

Abstract. The article introduces the findings of a pilot study focused on examining the physical fitness of students in secondary vocational education. The study aims to assess the initial level of physical fitness among first-year students in the vocational education program and to justify the necessity of enhancing the educational process using a sports-oriented approach. Methods and organization of the research: a total of 98 first-year students (57 males and 41 females), aged between 16 and 17, participated in the study. Theoretical research methods included the analysis of scientific and methodological literature and the systematization of data on the physical condition of first-year students. Empirical methods comprised standardized tests (trials) from the GTO complex designed for the 16-17 age group (6th stage). Results and discussion: the study assessed and compared the physical abilities of the participants against the GTO standards using tests that evaluated speed (100 m run), endurance (2000/3000 m run), strength (push-ups), power (standing long jump), and flexibility (forward bend on a gymnastics bench). The findings revealed a insufficient level of general endurance and strength qualities. Less than 48% of first-year students met the criteria to receive the GTO award, indicating inadequate basic physical preparation during their school years and highlighting the ineffectiveness of traditional physical education approaches within the introductory adaptation module. Conclusions: the data underscore the need to revise and enhance the physical education system for students by adopting a sports-oriented approach that prioritizes the principles of sports training in selected disciplines. This approach is expected to improve students' physical fitness and facilitate their adaptation to the educational environment.

Keywords: aerobatic research, physical education, physical fitness, physical qualities, students, testing, sportized approach, the “Ready for Labor and Defense” sports complex

Cite as: *Markina V.B., Godunova N.I., Panfilov A.Yu.* Physical Fitness Assessment of First-Year Students of Secondary Vocational Education // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 122-126. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_122.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026