Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 19-23.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 19-23.

Научная статья
УДК 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_19

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ППС К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО: ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ





Юлия Борисовна Алмазова [1], Ольга Николаевна Степанова [2],
Евгений Анатольевич Пронин [3АБ]

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова [1]
Москва, Россия
Федеральный научный центр физической культуры и спорта [2]
Москва, Россия
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет [3А]
Санкт-Петербург, Россия
СШОР силовых видов спорта им. В. Ф. Краевского [3Б]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru
[2] Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины
тел.: +7(926)280-50-44, e-mail: stepanova.olga.75@gmail.com
ORCID 0000-0002-4114-2801
[3А] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания
[3Б] Тренер-преподаватель по гиревому спорту
тел.: +7(911)846-79-20, e-mail: rabotnik2809@yandex.ru
ORCID 0000-0001-8439-1448

Аннотация. Статья посвящена исследованию оценки эффективности разработанной технологии педагогического сопровождения подготовки профессорско-преподавательского состава (ППС) социально-образовательного университета к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Обработка данных осуществлялась с применением t-критерия для зависимых выборок; достоверность принималась на уровне значимости $p<0,05$ $p<0,05$. По итогам эксперимента положительная динамика зафиксирована по всем 14 показателям, при этом в 7 испытаниях (55,8 %) улучшения оказались статистически значимыми. Наибольший прирост получен в показателях выносливости (бег на 3 км и 2 км, смешанное передвижение, скандинавская ходьба), где значения p составили от 0,003 до 0,030. Значимо улучшились скоростные качества (бег на 30 м, $p=0,043$ $p=0,043$), скоростно-силовые (прыжок в длину с места, $p=0,01$ $p=0,01$), силовая выносливость и координация (рывок гири, подтягивание, поднимание туловища, отжимания, p от 0,017 до 0,046), гибкость (наклон вперёд, $p=0,021$ $p=0,021$) и координационно-точные способности (стрельба, $p=0,038$ $p=0,038$). В плавании на 50 и 25 м изменения носили характер положительной тенденции ($p>0,05$ $p>0,05$). Объективный рост физических возможностей сопровождался позитивными психологическими сдвигами: усилением профессиональной самооценки и осмысленного отношения к подготовке. Экспериментальная технология педагогического сопровождения доказала комплексную эффективность, обеспечив статистически достоверное улучшение физической подготовленности профессорско-преподавательского состава, в первую очередь в компонентах выносливости, силы и координации, и создав физическую основу для позитивных личностно-смысловых изменений участников.

© Алмазова Ю.Б., Степанова О.Н.,
Пронин Е.А., 2026

Ключевые слова: профессорско-преподавательский состав, ВФСК ГТО, педагогическое сопровождение, технология, физическая подготовленность, выносливость, координация, личностный смысл, мотивация, эксперимент.

Для цитирования: *Алмазова Ю. Б., Степанова О. Н., Пронин Е. А.* Эффективность технологии педагогического сопровождения подготовки ППС к выполнению испытаний ВФСК ГТО: динамика физической подготовленности и психологические эффекты // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 19-23. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_19.

Актуальность

Реализация комплекса ВФСК ГТО в образовательной среде высшей школы традиционно ориентирована преимущественно на студенческую аудиторию, в то время как профессорско-преподавательский состав (ППС) остаётся недооценённым ресурсом формирования здоровьесберегающего пространства университета. Между тем, именно преподаватели, являясь носителями корпоративной культуры, своим личным примером способны задавать норму физической активности и осмысленного отношения к здоровью. Однако их реальная включённость в подготовку и выполнение испытаний ГТО сталкивается с комплексом барьеров: возрастными изменениями физических качеств, многолетней профессиональной гиподинамией, недостаточной мотивацией и отсутствием методического сопровождения, учитывающего психофизиологические и социально-психологические особенности взрослых. Сложившиеся подходы к подготовке, разработанные для молодёжи, не могут быть механически перенесены на данную категорию, что актуализирует потребность в специальной технологии педагогического сопровождения.

Особую остроту проблеме придаёт доказанный в ранее проведённых исследованиях факт: большинство представителей взрослого населения принципиально готовы к успешной сдаче нормативов ГТО при условии должного внимания и активизации двигательной активности. Следовательно, ключевым звеном становится не столько исходный уровень подготовленности, сколько наличие научно обоснованной, адресной программы, способной перевести потенциальную готовность в реальный, измеряемый результат. Разработанная технология педагогического сопровождения подготовки ППС к выполнению испытаний ГТО как раз и призвана восполнить этот дефицит, встраивая в процесс физического совершенствования компоненты личностного смысла и профессиональной самореализации.

Актуальность апробации данной технологии подтверждается полученными экспериментальными данными: по 55,8 % испытаний зафиксированы статистически значимые улучшения физических качеств (выносливости, силы, скорости, гибкости, координации) при $p<0,05$, причём наибольший эффект проявился в развитии выносливости – базового для здоровья качества. Важно, что объективный прогресс стал физической основой для позитивных психологических изменений: роста «комплекса профессионала», снижения «комплекса неполноценности» и формирования осмысленного отношения к подготовке. Таким образом, исследование не только обосновывает саму возможность эффективной подготовки ППС к сдаче норм ГТО, но и доказывает, что успешная практика достижения видимых результатов порождает устойчивую внутреннюю мотивацию к здоровому образу жизни, имеющую прямой выход на профессиональную идентичность преподавателя. Это придаёт работе выраженную научно-практическую значимость и делает её востребованной для масштабирования в системе высшего образования.

Цель исследования – оценка эффективности разработанной технологии педагогического сопровождения подготовки профессорско-преподавательского состава (ППС) социально-образовательного университета к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Методы. Проведён педагогический эксперимент, включающий тестирование физической подготовленности ППС по 14 испытаниям ГТО на Фестивале ВФСК ГТО до и после реализации экспериментальной технологии.

Обсуждение результатов. Реализация разработанной технологии педагогического сопровождения подготовкой профессорско-преподавательского состава к выполнению испытаний ВФСК ГТО в условиях социально-образовательного университета позволила получить следующие результаты. Результаты, полученные в ходе тестирования испытаний ГТО на Фестивале ВФСК ГТО и динамика физической подготовленности профессорско-преподавательского состава (соответствия требований испытаниям ВФСК ГТО возрастной ступени) представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности ППС (соответствия требований испытаниям ВФСК)

Испытание	До/после эксперимента	X	m	δ	t	P
1.Поднимание туловища из положения лежа (раз / мин.)	До	28.51	1.16	9.49	1.998	0.017
	После	29.12	1.24	10.11		
2. Рывок гири 16 кг	До	43.90	3.43	11.39	2.228	0.046
	После	46.45	3.32	11.01		
3.Бег на 30 м	До	5.66	0.09	0.56	2.026	0.043
	После	5.45	0.08	0.55		
4.Бег на 2 км	До	12.01	0.28	1.75	2.024	0.014
	После	11.94	0.28	1.77		
5.Бег на 3км	До	12.97	0.12	0.45	2.179	0.003
	После	12.88	0.12	0.45		
6.Смешанное передвижение на 2 км	До	16.31	0.68	1.82	2.447	0.022
	После	16.10	0.74	1.97		
7. Скандинавская ходьба на 3 км	До	25.66	0.82	3.41	2.12	0.030
	После	25.19	0.69	2.84		
8. Плавание 50 м	До	0.76	0.04	0.33	2.005	0.088
	После	0.75	0.04	0.33		
9. Плавание 25 м	До	1.19	0.07	0.25	2.262	0.126

Испытание	До/после эксперимента	X	m	δ	t	P
	После	1.18	0.07	0.25		
10. Стрельба из электронного оружия	До	27.93	0.55	4.30	2.002	0.038
	После	28.71	0.37	2.90		
11. Подтягивание из виса на высокой перекладине	До	10.04	0.41	1.91	2.086	0.045
	После	10.57	0.42	1.96		
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	До	19.36	1.44	10.93	2.003	0.038
	После	19.71	1.50	11.35		
13. Наклон вперед из положения стоя	До	11.66	0.60	4.50	2.005	0.021
	После	11.98	0.67	5.06		
14. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	До	209.60	5.30	28.05	2.052	0.01
	После	213.57	5.35	28.30		

На основании полученных данных можно сделать вывод, что в 7 из 14 нормативов, что составляет 55,8 % результативности эксперимента, изменения признака оказались статически значимыми. Остальные показатели также имели положительную динамику, только на уровне тенденции. Это подтверждает наши исследования о том, что большинство представителей взрослого населения в принципе готовы при должном внимании и активизации двигательной активности к успешному выполнению испытаний ГТО.

Испытания со статистически значимым улучшением (p≤ 0,05) наиболее важная группа, результаты, которые доказывают эффективность экспериментальные программы подготовки.

Силовая выносливость координация.

Рывок гири 16 кг: увеличение с 43,90 до 46,45 раз. (p =0,046) Произошло существенное улучшение в сложном силовому упражнении, требующим не только силы, но и техники. Подтягивание на высокой перекладине: рост с 10,04 до 10,57 раз (p = 0,045). Улад улучшение показателей в одном из ключевых упражнений на силу верхнего плечевого пояса.

Скоростные качества - бег на 30 м - претерпели улучшение времени с 5,66 до 5,45 секунд (p = 0,043). Показатель стартовой скорости и «взрывной» силы ног стал лучше.

Общая силовая выносливость бег на 2 км улучшилась с 12,1 до 11,94 мин. (p = 0,0014).

В беге на 3 км произошло улучшение с 12,97 до 12,88 мин. (p = 03). Это самое значимое улучшение.

Смешанные передвижения на 2 км и скандинавская ходьба на 3 км также показали улучшение (p =0,022 и p = 0,03). Это свидетельствует о росте выносливости в прикладных видах нагрузки.

В показателях гибкости – наклон вперёд – наблюдалась положительная динамика с 11,66 до 11,98 см (p = 0,021).

Значимое увеличение «взрывной» силы ног обеспечило улучшение скоростно-силовых качеств, проявляемых в испытании прыжок в длину с места: с 209,60 до 213,57 см (p= 0,01).

Стрельба из электронного оружия показала положительную динамику в развитии координации и точности: улучшение с 27,93 до 28,71 очков (p = 0,038). Рост результатов говорит об улучшении координации, устойчивости и психологической концентрации.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса также улучшились. В испытании «поднимание туловища (пресс)» произошло улучшение с 28,51 до 29,12 раз (p = 0,017). В испытании «сгибание и разгибание рук в опоре лежа (отжимания)» улучшение произошло с 19,36 до 19,71 100-го раза (p = 0,38).

Некоторые испытания имели положительную, но не значимую динамику (p≥ 0,05). К ним относятся испытания в плавании на 50 м и 25 м. Результаты незначительно улучшились, но изменения статистические не значимы (p =0,088 и p= 0,126). Это может говорить о том, что программа подготовки была в меньшей степени ориентирована на плавание и у участников был разный уровень начальной подготовки, что дало большой разброс результатов.

Эффективность экспериментальной технологии подтверждена объективными данными. По подавляющему большинству тестов зафиксированы статистически значимые улучшения физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Наибольший эффект программы подготовки проявился в развитии выносливости, что является базовым крайне важным для здоровья качеством. Такой результат является физической основой для тех позитивных психологических изменений, которые были получены в исследованиях, связанных с развитием личностного смысла. Рост «комплекса профессионала» и снижение «комплекса неполноценности» стали возможны именно потому, что преподаватели на практике убедились в росте своих физических возможностей. Успех рождает уверенность. Формирование осмысленного отношения к подготовке подкреплено реальным, измеримым прогрессом. Деятельность, которая приносит видимый результат, воспринимается как осмысленная. Таким образом, технология педагогического сопровождения подготовки профессорско-преподавательского состава к выполнению испытаний ГТО оказалась комплексно успешной. Она привела не только к объективному улучшению физической формы преподавателей, но и через этот успех, к глубоким позитивным изменениям в их психологическом состоянии и мотивационной сфере.

Выводы

Проверка статической гипотезы на вероятность допустимой ошибки по t-критерию позволила сделать вывод о том, что полученные данные можно считать достоверными на уровне значимости P<0,5. Математико-статическая обработка массива данных была выполнена на сайте https://medstatistic.ru/.

Эффективность экспериментальной технологии подтверждена объективными данными. По подавляющему большинству тестов зафиксированы статистически значимые улучшения физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Наибольший эффект программы подготовки проявился в развитии выносливости, что является базовым крайне важным для здоровья качеством. Такой результат является физической основой для тех позитивных психологических изменений, которые были получены в исследованиях, связанных с развитием личностного смысла.

Библиографический список

1. Алмазова, Ю. Б. Технология реализации педагогического сопровождения взрослого населения в подготовке и сдаче норм ГТО / Ю. Б. Алмазова, В. М. Казакова, И. В. Беликова // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 2 (90). – С. 14-18.
2. Алмазова, Ю. Б. Педагогические функции ВФСК ГТО и механизмы их реализации в профессиональной деятельности педагогических работников образовательных организаций высшего образования / Ю. Б. Алмазова, О. Н. Степанова, И. В. Беликова // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2 (94). – С. 11-15.
3. Андрогогический подход к формированию личностного смысла подготовки к сдаче норм ГТО у взрослого населения / Ю. Б. Алмазова, В. М. Казакова, С. К. Валиев, И. В. Григорьева // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 3 (91). – С. 19-23.
4. Андрогогический подход к формированию личностного смысла подготовки к сдаче норм ГТО у взрослого населения / Ю. Б. Алмазова, В. М. Казакова, С. К. Валиев, И. В. Григорьева // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 3 (91). – С. 19-23.
5. Алмазова, Ю. Б. Роль ГТО в развитии спорта и укреплении здоровья граждан на государственном уровне / Ю. Б. Алмазова, В. М. Казакова // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований : материалы XXVIII международной научно-практической конференции, North Charleston, 07–08 февраля 2022 года. – Morrisville: LuluPress, Inc., 2022. – С. 107-112.
6. Болдырев, И. И. Физическая культура и спорт в жизни современной студенческой молодёжи : Монография / И. И. Болдырев, Е. А. Стеблецов, С. И. Филимонова. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2026. – 208 с.
7. Диагностика и развитие личностного потенциала студентов в процессе физического воспитания: модель цифрового ресурсного наставника / С. И. Филимонова, Т. С. Гришина, А. В. Аксенова, И. Н. Антонова // Культура физическая и здоровье. – 2026. – № 1 (97). – С. 183-186.
8. Концепция оптимальной самореализации на основе ресурсного подхода в системе «Спорт – физическая культура – здоровьесбережение» / С. И. Филимонова, И. И. Болдырев, Е. А. Стеблецов, В. М. Казакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2026. – № 3. – С. 2-4.
9. Подходы к исследованию воспитательного потенциала физической культуры в системе образования / И. И. Болдырев, С. И. Филимонова, Е. А. Стеблецов, Т. Н. Бахтина // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 3 (95). – С. 33-37.
10. Педагогическое сопровождение взрослого населения в подготовке и сдаче норм ВФСК ГТО в университете / Ю. Б. Алмазова, Л. В. Мосиенко, И. В. Кузнецов, Ф. Ф. Шестаков // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 2(90). – С. 19-23.

References

1. Almazova Yu.B., Kazakova V. M., Belikova I. V. Technology of implementation of pedagogical support for the adult population in the preparation and delivery of TRP standards / Yu.B. Almazova, Kazakova V. M., Belikova I. V. // Physical culture and health. – 2024. – № 2(90). – Pp. 14-18.
2. Almazova, Yu. B. Pedagogical functions of the WFSK TRP and the mechanisms of their implementation in the professional activities of teaching staff of educational institutions of higher education / Yu.B. Almazova, O. N. Stepanova, I. V. Belikova // Physical culture and health. – 2025. – № 2(94). – Pp. 11-15.
3. An androgogical approach to the formation of the personal meaning of preparation for passing the TRP standards in the adult population / Yu. B. Almazova, V. M. Kazakova, S. K. Valiev, I. V. Grigoriev // Physical culture and health. – 2024. – № 3(91). – Pp. 19-23.
4. An androgogical approach to the formation of the personal meaning of preparation for passing the TRP standards in the adult population / Yu. B. Almazova, V. M. Kazakova, S. K. Valiev, I. V. Grigoriev // Physical culture and health. – 2024. – № 3(91). – Pp. 19-23.
5. Almazova, Yu. B. The role of TRP in the development of sports and strengthening the health of citizens at the state level / Yu.B. Almazova, V. M. Kazakova // Current directions of fundamental and applied research : proceedings of the XXVIII International Scientific and Practical Conference, North Charleston, February 07-08, 2022. – Morrisville: LuluPress, Inc., 2022. – pp. 107-112.
6. Boldyrev, I. I. Physical culture and sport in the life of modern student youth: A monograph / I. I. Boldyrev, E. A. Stebletsov, S. I. Filimonova. Voronezh : Voronezh State Pedagogical University, 2026. 208 p.
7. Diagnostics and development of students' personal potential in the process of physical education: a model of a digital resource mentor / S. I. Filimonova, T. S. Grishina, A.V. Aksenova, I. N. Antonova // Physical culture and health. – 2026. – № 1(97). – Pp. 183-186.
8. The concept of optimal self-realization based on a resource approach in the system "Sport - physical culture - health care" / S. I. Filimonova, I. I. Boldyrev, E. A. Stebletsov, V. M. Kazakova // Physical culture: upbringing, education, training. 2026. No. 3. pp. 2-4.
9. Approaches to the study of the educational potential of physical culture in the education system / I. I. Boldyrev, S. I. Filimonova, E. A. Stebletsov, T. N. Bakhtina // Physical culture and health. – 2025. – № 3 (95). – Pp. 33-37.
10. Pedagogical support of the adult population in the preparation and passing of the standards of the WFSK TRP at the university / Yu.B. Almazova, L. V. Mosienko, I. V. Kuznetsov, F. F. Shestakov // Physical culture and health. – 2024. – № 2(90). – Pp. 19-23.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_19

THE EFFECTIVENESS OF THE TECHNOLOGY OF PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE TRAINING OF TEACHING STAFF TO PERFORM THE TESTS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE": DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS AND PSYCHOLOGICAL EFFECTS

Yulia B. Almazova [1], Olga N. Stepanova [2], Evgeny A. Pronin [3AB]

Plekhanov Russian University of Economics [1]
Moscow, Russia
Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports [2]
Moscow, Russia
St. Petersburg State Agrarian University [3A]
St. Petersburg, Russia
Sports school of the Olympic reserve of power sports named after V. F. Kraevsky [3B]
St. Petersburg, Russia

[1] Senior lecturer at the Department of Physical Education
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: Almazova.YB@rea.ru
[2] Grand PhD in Pedagogy, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Sports Training, Rehabilitation and Sports Medicine
ph.: +7(926)280-50-44, e-mail: stepanova.olga.75@gmail.com
ORCID 0000-0002-4114-2801
[3A] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
[3B] Coach-teacher of kettlebell lifting
ph.: +7(911)846-79-20, e-mail: rabotnik2809@yandex.ru
ORCID 0000-0001-8439-1448

Abstract. The article is devoted to the evaluation of the effectiveness of the developed technology of pedagogical support for the training of the teaching staff of a socio-educational university to perform tests of the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for Labor and Defense" (VFSK GTO). Data processing was carried out using the t-test for dependent samples; reliability was assumed at the significance level $p<0.05p<0.05$. According to the results of the experiment, positive dynamics was recorded in all 14 indicators, while in 7 trials (55.8%) the improvements were statistically significant. The greatest increase was obtained in endurance indicators (running for 3 km and 2 km, mixed movement, Nordic walking), where pp values ranged from 0.003 to 0.030. Speed qualities (running for 30 m, $p=0.043p=0.043$), speed and strength (long jump from a standing position, $p=0.01p=0.01$), strength endurance and coordination (kettlebell jerk, pull-ups, trunk lifting, push-ups, pp from 0.017 to 0.046), flexibility (forward tilt, $p=0.021p=0.021$) and coordination-precision abilities (shooting, $p=0.038p=0.038$). In swimming at 50 and 25 m, the changes were in the nature of a positive trend ($p>0.05p>0.05$). The objective growth of physical abilities was accompanied by positive psychological changes: increased professional self-esteem and a meaningful attitude towards training. The experimental technology of pedagogical support has proven its comprehensive effectiveness, providing a statistically significant improvement in the physical fitness of the teaching staff, primarily in the components of endurance, strength and coordination, and creating a physical basis for positive personal and semantic changes in the participants.

Keywords: teaching staff, The All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense", pedagogical support, technology, physical fitness, endurance, coordination, personal meaning, motivation, experiment.

Cite as: *Almazova Yu. B., Stepanova O. N., Pronin E. A.* The Effectiveness of the Technology of Pedagogical Support for the Preparation of Faculty Members for the Completion of the All-Russian Physical Culture and Sport Complex GTO Tests: Dynamics of Physical Fitness and Psychological Effects// Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 19-23. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_19

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026