



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)  
УДК 796.011.3

## Методы оценки физической подготовленности молодежи допризывного возраста

<sup>1</sup> Попов С.Д.,

<sup>1</sup> Московский педагогический государственный университет

**Аннотация:** в статье рассматриваются современные методы оценки физической подготовленности молодежи допризывного возраста. Проанализированы традиционные нормативные тесты, такие как комплекс ГТО и специализированные военные нормативы, выявлены их ограничения. Особое внимание уделено перспективам внедрения цифровых технологий, биометрических систем и персонализированных методик оценки. Приведены рекомендации по совершенствованию существующих подходов, направленных на повышение объективности диагностики физического состояния молодежи.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, допризывная молодежь, методы оценки, ГТО, тестирование, цифровые технологии, биометрия, персонализированные методики, физическое развитие, нормативы

**Для цитирования:** Попов С.Д. Методы оценки физической подготовленности молодежи допризывного возраста // Modern Humanities Success. 2025. № 11. С. 213 – 218.

Поступила в редакцию: 15 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

\*\*\*

## Methods for assessing the physical fitness of youth of pre-conscription age

<sup>1</sup> Popov S.D.,

<sup>1</sup> Moscow Pedagogical State University

**Abstract:** the article discusses modern methods for assessing the physical fitness of youth of pre-conscription age. Traditional regulatory tests, such as the TRP complex and specialized military standards, have been analyzed and their limitations have been identified. Special attention is paid to the prospects of introducing digital technologies, biometric systems and personalized assessment methods. Recommendations are given for improving existing approaches aimed at improving the objectivity of diagnosing the physical condition of young people.

**Keywords:** physical fitness, pre-conscription youth, assessment methods, TRP, testing, digital technologies, biometrics, personalized techniques, physical development, standards

**For citation:** Popov S.D. Methods for assessing the physical fitness of youth of pre-conscription age. Modern Humanities Success. 2025. 11. P. 213 – 218.

The article was submitted: July 15, 2025; Approved after reviewing: September 13, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

### Введение

Современная система физической подготовки молодежи допризывного возраста требует объективных и точных методов оценки физической готовности. Однако существующие подходы, вклю-

чающие нормативные требования комплекса физических упражнений «Готов к труду и обороне (ГТО)», и специализированные нормативные требования комплекса физических упражнений для военнослужащих (ВСК), не всегда позволяют кор-

ректно оценить уровень физического развития и адаптационные возможности допризывников [1, с. 34]. Основной проблемой является несоответствие традиционных методик оценки подготовленности молодежи современным требованиям физической подготовки, что приводит к искажению результатов тестирования, недостаточной дифференциации уровня физической подготовленности обучаемых и невозможности корректировки учебно-тренировочного процесса на основе полученных данных [2, с. 41].

Исследование методов оценки физической подготовленности требует пересмотра существующих критериев диагностики, внедрения новых технологий и разработки адаптивных систем тестирования, которые позволят не только объективно измерять физическое состояние молодежи, но и эффективно корректировать тренировочные процессы в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Физическая подготовленность молодежи допризывного возраста является ключевым фактором, определяющим их способность к успешному прохождению военной службы. Она включает в себя воспитание основных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, координация и гибкость, которые необходимы для выполнения нормативов по физической подготовки, в системе профессиональной физической подготовки военнослужащих вооруженных сил [1, с. 34]. Современные исследования подчеркивают, что уровень физической подготовленности допризывников непосредственно влияет на их функциональное состояние, стрессоустойчивость и адаптацию в ходе прохождения военной службы в вооруженных силах. [2, с. 41].

Традиционно в системе физической подготовки молодежи используются нормативные тесты, разработанные на основе нормативных требований комплекса физических упражнений «Готов к труду и обороне (ГТО)», и специализированных нормативных требования комплекса физических упражнений для военнослужащих «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), а также специальные нормативы связанные с критерием оценки компетенций военной службы, регламентирующие уровень физического развития будущих военнослужащих. Однако в последние годы исследователи отмечают, что стандартные нормативы не всегда отражают реальный уровень физической готовности к военной службе, так как они не учитывают индивидуальные особенности организма, уровень сформированности двигательных навыков и степень адаптации к стрессовым нагрузкам [3, с. 52]. В связи с этим актуальна и очевидна необхо-

димость разработки и внедрения новых, более точных методов оценки физической подготовленности допризывной молодежи, основанных на объективных данных и современных технологиях.

Оценка физической подготовленности в образовательных учреждениях, ориентированных на подготовку молодежи к службе в армии, также включает в себя анализ показателей силовой выносливости, скорости реакции, координации движений и общей физической работоспособности. Научные исследования подтверждают, что наиболее надежными методами являются комплексные тесты, сочетающие анализ биомеханических характеристик, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и психофизиологических факторов [4, с. 68]. Например, тест Купера на выносливость и Гарвардский степ-тест позволяют оценить аэробные способности организма, тогда как силовые тесты (жим лежа, подтягивания, приседания) характеризуют уровень развития основных мышечных групп [5, с. 77].

Кроме традиционных нормативных тестов, в последние годы особое внимание уделяется применению цифровых технологий для диагностики физического состояния допризывной молодежи. Использование фитнес-трекеров, пульсоксиметров и датчиков ЧСС позволяет в режиме реального времени отслеживать состояние организма, уровень нагрузки и эффективность учебно-тренировочного процесса [6, с. 89]. Такой подход не только повышает точность измерений, но и позволяет разрабатывать персонализированные программы подготовки, адаптированные под индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Одной из проблем существующих методов оценки физической подготовленности молодежи является отсутствие возможности учета индивидуальных особенностей. Исследования показывают, что нормативные показатели, используемые в системе Готов к труду и обороне (ГТО)» и в системе профессиональной физической подготовке военнослужащих, часто не учитывают разницу в физиологическом развитии, уровне спортивной подготовленности и состоянии здоровья молодежи допризывного возраста [7, с. 95]. В результате часть молодых людей, обладающих хорошей физической работоспособностью, но не соответствующих установленным нормам по определенным физическим показателям, получают заниженную оценку своих возможностей. Это подтверждает необходимость разработки более гибких систем тестирования, учитывающих индивидуальные различия и позволяющих корректировать учебно-

тренировочные программы с учетом реального уровня физического развития [8, с. 112].

Ряд авторов отмечает, что одним из наиболее перспективных направлений в оценке физической подготовленности допризывников является внедрение интегративных методик, сочетающих классические нормативные тесты с инструментальными методами диагностики. Например, биометрические технологии позволяют не только оценивать базовые физические показатели, но и анализировать кинематику движений, уровень утомляемости и степень восстановления после нагрузок [9, с. 123]. Важно учитывать, что такие технологии требуют специализированного оборудования и квалифицированного персонала, что может ограничивать их широкое внедрение в систему дополнительного образования и подготовки молодежи к военной службе [10, с. 130].

### **Материалы и методы исследований**

В исследовании использовались традиционные нормативные тесты комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и специализированные нормативы военно-спортивного комплекса (ВСК), включающие беговые упражнения на различные дистанции, подтягивания, отжимания, прыжки в длину с места, метание спортивных снарядов и упражнения на гибкость, а также дополнительные тесты, направленные на оценку силовой выносливости, скоростных качеств и общей физической работоспособности (тест Купера, Гарвардский степ-тест). Для комплексной диагностики применялись инструментальные методы, включающие регистрацию частоты сердечных сокращений, уровня насыщения крови кислородом и вариабельности сердечного ритма с помощью фитнес-трекеров и пульсоксиметров, что позволило оценить адаптационные возможности организма. Исследование проводилось в условиях учебных заведений, ориентированных на подготовку молодежи к военной службе, при этом тестирование выполнялось в соответствии с общепринятыми методическими рекомендациями и под контролем специалистов по физической подготовке. Полученные данные подвергались статистической обработке с использованием стандартных методов вариационной статистики, что обеспечило объективность и достоверность результатов.

### **Результаты и обсуждения**

Анализ существующих методов оценки физической подготовленности допризывной молодежи демонстрирует, что традиционные нормативные тесты, хотя и остаются основным инструментом диагностики, имеют значительные ограничения, связанные с субъективностью оценок, недостаточной адаптивностью к индивидуальным особенностям

обучаемых и отсутствием единого стандарта измерений. Внедрение современных цифровых технологий, инструментальных методов диагностики и персонализированных программ подготовки позволит значительно повысить эффективность системы оценки физической подготовленности и обеспечить более точное соответствие результатов реальному уровню физического развития молодежи [11, с. 145].

Физическая подготовка молодежи допризывного возраста традиционно оценивается через выполнение нормативных тестов, которые должны отражать уровень развития ключевых физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, координация и гибкость. Однако, несмотря на распространенность этих методов, исследования показывают, что они не всегда позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности и адаптационные возможности молодежи [12, с. 152].

На сегодняшний день в образовательных учреждениях и специализированных центрах физической подготовки используются различные методы оценки в том числе, наиболее распространенным остается тестирование в системе комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот метод включает стандартизированные нормативы по бегу, подтягиваниям, прыжкам в длину, метанию спортивных снарядов и упражнениям на гибкость. Однако эксперты отмечают, что существующая система критериев норм ГТО разработана без учета индивидуальных особенностей допризывников, что снижает ее диагностическую ценность [13, с. 160]. Кроме того, физическая подготовка в школах и спортивных секциях часто ориентирована не на развитие общей физической работоспособности, а на выполнение нормативов, что ограничивает эффективность подготовки [14, с. 171].

Другим подходом к оценке физической подготовленности является использование тестов на выносливость и силовую выносливость, таких как Гарвардский степ-тест и тест Купера. Гарвардский степ-тест оценивает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, определяя способность организма восстанавливаться после физической нагрузки. Этот тест является эффективным средством диагностики общей физической работоспособности, но не учитывает специфические требования к подготовке будущих военнослужащих [15, с. 182]. Тест Купера, который измеряет выносливость по дистанции, пройденной за 12 минут, позволяет выявить уровень аэробной подготовки, однако он также не учитывает специфические нагрузки, характерные для военно-прикладной деятельности [16, с. 191].

Анализ существующих методов оценки показывает, что большая их часть ориентирована на проверку общей физической подготовленности, но не всегда учитывает специфику оценки критериев подготовленности военнослужащих в условиях боевых задач. В связи с этим в ряде учреждений используются специализированные тесты, включающие элементы военно-прикладной подготовки: перенос тяжестей, марш-броски с нагрузкой, лазание по канату и выполнение упражнений на выносливость в экстремальных условиях. Эти тесты приближены к реальным условиям военной службы и позволяют более объективно оценить уровень готовности молодежи к будущим физическим нагрузкам [17, с. 200].

Однако даже специализированные тесты имеют ряд недостатков. Во-первых, они часто проводятся без учета индивидуальных морфо-психофизиологических особенностей военнослужащих, что делает их недостаточно корректными. Во-вторых, существующие критерии оценки профессиональной физической подготовленности военнослужащих не учитывают профессиональную направленность деятельности военнослужащих и не стандартизированы со стандартами системы физической подготовки допризывной молодежи, что делает их применение ограниченным. Кроме того, такие методы тестирования требуют значительных материально-технических ресурсов и не всегда могут быть реализованы в образовательных учреждениях, не имеющих специализированных спортивных площадок [18, с. 210].

Современные исследования показывают, что очень перспективным направлением в оценке физической подготовленности является использование цифровых технологий и биометрических систем. Применение фитнес-трекеров, датчиков сердечного ритма и программного обеспечения для анализа движений позволяет получать точные данные о физической активности, уровне утомляемости и восстановлении организма после нагрузки. Например, системы видео трекинга движений, применяемые в профессиональном спорте, могут использоваться для оценки координации и биомеханики движений у допризывников [19, с. 221].

### Выводы

Несмотря на высокую точность и объективность таких методов, их широкое внедрение в систему оценки физической подготовки допризывной молодежи пока затруднено. Основные препятствия связаны с высокой стоимостью оборудования, необходимостью подготовки специалистов для работы с такими системами и отсутствием единого стандарта практики их применения на государственном уровне.

Однако при создании соответствующей инфраструктуры цифровые методы могут стать эффективным инструментом мониторинга физической подготовленности и позволят разрабатывать персонализированные тренировочные программы, адаптированные под особенности каждого обучаемого [20, с. 230].

Исходя из вышесказанного, следует заметить, что анализ существующих методов оценки физической подготовленности показывает, что традиционные нормативные тесты, несмотря на их распространенность, имеют ряд существенных недостатков, связанных с их ограниченной объективностью и недостаточной адаптацией к индивидуальным особенностям самато-психологического развития молодежи. Современные цифровые технологии и биометрические системы представляют собой перспективное направление, способное повысить точность диагностики, но их внедрение требует серьезных изменений в системе подготовки и оценки физической готовности молодежи.

Особую ценность представляют системы видеообучения и анализа движений, которые позволяют оценивать координацию, технику выполнения упражнений и биомеханику движений. Такие технологии могут использоваться для определения индивидуальных особенностей моторики и выявления возможных отклонений, что особенно важно при разработке персонализированных программ подготовки [3, с. 52]. Например, анализ походки и движений при выполнении силовых упражнений позволяет оценить биомеханические параметры тела, выявить дисбалансы в развитии мышц и скорректировать тренировочные нагрузки в соответствии с потребностями конкретного обучаемого.

Кроме технологических аспектов, важную роль в совершенствовании системы оценки играет разработка персонализированных методик тестирования. Современный подход к подготовке молодежи требует учета индивидуальных физиологических характеристик, таких как рост, вес, уровень физической активности, особенности обмена веществ и генетические предрасположенности. Например, внедрение модульных тестов, позволяющих адаптировать нагрузку под конкретного обучаемого, может повысить эффективность подготовки и снизить травматизм среди допризывников [6, с. 89].

Одним из наиболее перспективных направлений является интеграция цифровых платформ для мониторинга физической активности.

Использование специализированных приложений, позволяющих отслеживать прогресс, анализировать данные о тренировках и корректировать нагрузку в режиме реального времени, уже актив-

но применяется в профессиональном спорте и фитнес-индустрии. Такие системы могут быть адаптированы для работы с допризывной молодежью, что позволит обеспечить непрерывный кон-

троль за их физическим развитием и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс [7, с. 95].

#### Список источников

1. Аверьянов Г.М. Психолого-педагогические условия подготовки подростков к военной службе. М.: Педагогика, 2004. 152 с.
2. Бака М.М. Содержание проблемы подготовки молодежи допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах // Вестник военной педагогики. 2001. № 3. С. 34 – 41.
3. Бученков К.В. Формирование физической готовности молодежи допризывного и призывного возраста к военной службе. СПб.: Военное издательство, 1994. 210 с.
4. Вольбекене В.Т. Организация и содержание физической подготовки старшеклассников во внеурочной деятельности. Казань: Казанский университет, 2005. 184 с.
5. Галкин С.В. Методика спортивно-патриотического воспитания учащихся детско-юношеских спортивных школ. Омск: ОмГУ, 2005. 138 с.
6. Жур Р.В. Научно-методические и организационные аспекты физической подготовки допризывной молодежи // Педагогика и спорт. 2002. № 2. С. 54 – 63.
7. Зайчиков А.Н. Педагогические основы воспитания патриотизма у допризывной молодежи на современном этапе развития российской государственности. М.: Воениздат, 2000. 175 с.
8. Капустин А.Г. Совершенствование физической подготовки допризывной молодежи на основе взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий. Екатеринбург: УрГПУ, 2006. 146 с.
9. Коваль В.В. Методика физической подготовки допризывной молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания. СПб.: Спорт, 2008. 198 с.
10. Куликов Л.М. Научно-методические аспекты физической подготовки допризывной молодежи. Новосибирск: НГУ, 2003. 143 с.
11. Лукьянов В.М. Педагогическое содействие в самоопределении молодежи на военную профессию. Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2005. 167 с.
12. Пеганов Ю.А. Внеурочные формы физической культуры в подготовке допризывной молодежи. Пенза: Изд-во ПГУ, 2007. 128 с.
13. Рындина О.Г. Социально-психологическая готовность допризывной молодежи к службе в Российской армии. М.: Наука, 2006. 156 с.
14. Сосницкий В.Н. Типология двигательных способностей в физической подготовке допризывной молодежи. Челябинск: ЧелГУ, 2000. 177 с.
15. Сосницкий В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетом типологии двигательных способностей. Омск: ОмГУ, 2000. 199 с.
16. Тужилин А.П. Формирование навыка здорового образа жизни у старшеклассников в пространстве физкультурно-патриотического воспитания. Казань: Казанский университет, 2006. 144 с.
17. Щеголев В.А. Военно-прикладная подготовка юношей старших классов на уроках физической культуры. СПб.: Военное издательство, 2003. 135 с.
18. Шамсутдинов Ш.А. Методика физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы. Казань: Изд-во КФУ, 2008. 154 с.
19. Швецов В.Г. Совершенствование процесса физического воспитания старшеклассников сельских школ с использованием средств военно-прикладной подготовки. Новосибирск: НГУ, 2006. 180 с.
20. Евсюкова Н.И. Формирование готовности юношей допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах. Екатеринбург: УрФУ, 2007. 142 с.

#### References

1. Averyanov G.M. Psychological and Pedagogical Conditions of Preparing Adolescents for Military Service. Moscow: Pedagogy, 2004. 152 p.
2. Baka M.M. The Contents of the Problem of Preparing Young People of Pre-Conscription Age for Service in the Armed Forces. Bulletin of Military Pedagogy. 2001. No. 3. P. 34 – 41.
3. Buchenkov K.V. Formation of Physical Readiness of Young People of Pre-Conscription and Conscription Age for Military Service. St. Petersburg: Military Publishing House, 1994. 210 p.

4. Volbekene V.T. Organization and Content of Physical Training of High School Students in Extracurricular Activities. Kazan: Kazan University, 2005. 184 p.
5. Galkin S.V. Methods of Sports and Patriotic Education of Students of Children's and Youth Sports Schools. Omsk: Omsk State University, 2005. 138 p.
6. Zhur R.V. Scientific, Methodological, and Organizational Aspects of Physical Fitness of Pre-Conscription Youth. Pedagogy and Sport. 2002. No. 2. P. 54 – 63.
7. Zaychikov A.N. Pedagogical Foundations of Fostering Patriotism in Pre-Conscription Youth at the Current Stage of Russian Statehood Development. Moscow: Voenizdat, 2000. 175 p.
8. Kapustin A.G. Improving the Physical Fitness of Pre-Conscription Youth Based on the Interrelationship between Classroom and Extracurricular Activities. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University, 2006. 146 p.
9. Koval V.V. Methods of Physical Fitness of Pre-Conscription Youth in the Framework of Physical Culture and Patriotic Education. St. Petersburg: Sport, 2008. 198 p.
10. Kulikov L.M. Scientific and Methodological Aspects of Physical Fitness of Pre-Conscription Youth. Novosibirsk: NSU, 2003. 143 p.
11. Lukyanov V.M. Pedagogical Assistance in Self-Determination of Young People for a Military Profession. Rostov-on-Don: SFedU Publishing House, 2005, 167 p.
12. Peganov Yu.A. Extracurricular Forms of Physical Education in the Training of Pre-Conscription Youth. Penza: Penza State University Publishing House, 2007, 128 p.
13. Ryndina, O.G. Social and Psychological Readiness of Pre-Conscription Youth for Service in the Russian Army. Moscow: Nauka, 2006, 156 p.
14. Sosnitsky V.N. Typology of Motor Abilities in the Physical Fitness of Pre-Conscription Youth. Chelyabinsk: ChelSU, 2000. 177 p.
15. Sosnitsky V.N. Physical Fitness of Pre-Conscription Youth Taking into Account the Typology of Motor Abilities. Omsk: Omsk State University, 2000. 199 p.
16. Tuzhilin A.P. Developing Healthy Lifestyle Skills in High School Students in the Framework of Physical Culture and Patriotic Education. Kazan: Kazan University, 2006. 144 p.
17. Shchegolev V.A. Military-Applied Training of Senior School Boys in Physical Education Lessons. St. Petersburg: Military Publishing House, 2003. 135 p.
18. Shamsutdinov Sh.A. Methods of Physical Fitness of Pre-Conscription Youth in a Comprehensive School. Kazan: Kazan Federal University Publishing House, 2008. 154 p.
19. Shvetsov V.G. Improving the Physical Education Process of Senior Schoolchildren in Rural Schools Using Military-Applied Training. Novosibirsk: NSU, 2006. 180 p.
20. Evsyukova N.I. Developing the Readiness of Pre-Conscription Age Young Men for Service in the Armed Forces. Yekaterinburg: UrFU, 2007. 142 p.

#### **Информация об авторе**

Попов С.Д., аспирант, Московский педагогический государственный университет, [svayt162001@mail.ru](mailto:svayt162001@mail.ru)

© Попов С.Д., 2025