

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СДАЧИ НОРМАТИВОВ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**PERFORMANCE OF PASSING STANDARDS  
OF THE STATE FITNESS AND HEALTH COMPLEX  
OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

Т. А. САМОЙЛЮК, Т. С. ДЕМЧУК  
T. A. SAMOYLYUK, T. S. DEMCHUK

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина  
Брест, Беларусь  
Brest State University named after A. S. Pushkin  
Brest, Belarus

*e-mail: tsdemchyk@mail.ru*

---

В статье представлены результаты тестирования студентов по нормативам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, а также рассматриваются сравнительные нормативы уровня физической подготовленности девушек на значки золотого, серебряного и бронзового достоинства ГТО (РФ) и ГФОК РБ.

*Ключевые слова:* студенты, физическая подготовленность, нормативы, ГФОК РБ, ГТО

The article deals with the results of testing students according to the standards of the State sports and recreation complex of the Republic of Belarus, and also considers the comparative standards of the level of physical fitness of girls for the badges of gold, silver and bronze dignity of the TRP (RF) and the GFOK RB

*Keywords:* students, physical fitness, standards, SFOK RB, GTO

---

В Республике Беларусь, одной из первых на постсоветском пространстве, была предпринята попытка восстановить комплекс ГТО в целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепления здоровья населения. В 1997 году первоначально планировалось разработать и утвердить Положение «О Президентских тестах и соревнованиях смотра уровня физической подготовленности учащихся» [5].

Однако вместо этого в 1999 году известными белорусскими учеными и исследователями В. Н. Кряж и З. С. Кряж был разработан государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Комплекс устанавливал уровни индивидуализированной оценки физического развития и физической подготовленности учащихся в возрасте от 7 лет до 21 года, которые являлись бы ориентирами персонализации физического воспитания и самовоспитания. Однако, разработанный комплекс не был востребован практикой физкультурно-спортивного движения в Республике Беларусь [1].

И только в 2008 году был введен новый Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, рассчитанный на возрастные категории от 7 до 59 и старше лет. И уже в 2014 году он претерпел некоторые изменения в отдельных нормативах в сторону усложнения, снижение возрастной планки до 6 лет и введен в действие как новый документ. Так, в соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте», в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 было утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – Комплекс) [2]. Однако в 2020 постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29 сентября 2020 г. № 31 внесены изменения в нормативах уровня физической подготовленности населения [4].

Целью Комплекса являлось развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

В соответствии с Комплексом студенты относятся к третьей ступени «Физическое совершенство». Выполнение нормативов Комплекса направлено не только на оценку физической подготовленности, знаний, умений и навыков, но и имеет спортивную ориентацию, способствующую мотивации студенческой молодежи к систематическим занятиям спортом. С целью определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи нами было проведено исследование со студентами 1-х курсов исторического и физико-математического факультетов учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», общее количество респондентов составило 37 человек. Полученные результаты также позволили изучить возможности студенток выполнить нормативы для получения нагрудного значка бронзового, серебряного и золотого достоинства.

В рамках изучения данной проблемы нами был проведен сравнительный анализ нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь III ступени «Физическое совершенство» (возрастная группа 17–18 лет) и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени (возрастная группа 16–17 лет) для девушек (таблицы 1, 2) [3, 4].

*Таблица 1*

***Нормативы уровня физической подготовленности для девушек («ГТО»)***

<b>Нормативы</b>	<b>Золотой значок</b>	<b>Серебряный значок</b>	<b>Бронзовый значок</b>
Прыжок в длину с места, см	185	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	44	36	33
Бег 30 м, с	5,0	5,5	5,7

*Таблица 2*

***Нормативы уровня физической подготовленности для девушек (ГФОК)***

<b>Нормативы</b>	<b>Золотой значок</b>	<b>Серебряный значок</b>	<b>Бронзовый значок</b>
Прыжок в длину с места, см	196 и более	180–195	175–179
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и более	12–19	9–11
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	58 и более	50–57	46–49
Бег 30 м, с	4,95 и менее	4,96–5,20	5,28–5,35

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек, представленные в таблицах, показывают, что нормативы на золотой зна-

чок «ГТО» существенно уступают нормативом этого же значка ГФОК практически по всем испытаниям.

Так, например, норматив комплекса «ГТО» – в «поднимание туловища из положения лежа на спине» на золотой значок соответствует выполнению норматива ГФОК РБ на 3 балла (ниже среднего уровня), показатели на серебряный значок соотносятся с результатами Комплекса на 1 балл, что соответствует низкому уровню развития исследуемых физических качеств.

Анализ результатов в данном контрольном тесте показал, большинство студентов (10 человек) выполнили на значок бронзового достоинства и 2 студентки – значок серебряного достоинства. При этом, на значок золотого достоинства оказалось ни одного студента. Однако, по нормативам «ГТО» 12 обучающихся смогли выполнить на золотой значок, 16 человек – на серебряный и 8 – на бронзовый значок (таблица 3).

*Таблица 3*

***Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей девушек в поднимании туловища за 60 с***

ГФОК			ГТО		
Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
0	2	10	12	16	8

Нормативы золотого значка «ГТО» в тесте «прыжок в длину с места» совпадают с показателями Комплекса на значок серебряного достоинства (выше среднего), показатели серебряного значка «ГТО» соответственно значку бронзового достоинства нашего Комплекса, также показатели бронзового значка адекватны 3-4 баллам Комплекса, что соответствует ниже среднего уровня. В таблице 4 представлены результаты сдачи норматива «прыжок в длину с места» на соответствующий значок.

В показателях скоростно-силового характера, в прыжке в длину с места, наблюдается следующая сдача нормативов Комплекса у студенток: 10 человек – на значок бронзового достоинства и 7 – на значок серебряного достоинства. Если рассматривать по нормативам «ГТО» наблюдается относительно результативная сдача: 7 студентов – золотой значок, 14 – серебряный значок и 9 обучающихся на бронзовый значок.

Таблица 4

**Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей девушек  
в прыжке в длину с места**

ГФОК			ГТО		
Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
0	7	10	7	14	9

Анализ требований по нормативу «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на золотой значок «ГТО» соответствует выше среднему уровню развития скоростно-силовых качеств студентов нашего Комплекса (значок серебряного достоинства). Результаты тестирования студенток по данному нормативу представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей девушек  
в сгибании и разгибании рук в упоре лежа от скамейки**

ГФОК			ГТО		
Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
0	4	8	4	5	3

Анализ результатов контрольного теста – в сгибании и разгибании рук в упоре лежа от скамейки свидетельствует об относительно низком уровне развития скоростно-силовых способностей у студенток. Так, только 4 студентки выполнили на значок серебряного и 8 – бронзового достоинства. При этом, по нормативам «ГТО» – 4 обучающихся выполнили на золотой значок, 5 тестируемых показали результаты, соответствующие серебряному значку и 3 бронзовому значку.

Сравнительный анализ показателей уровня развития скоростных способностей девушек показал, что требования к сдаче «30 м» на золотой значок не имеют существенных различий. Однако, нормативы на серебряный значок «ГТО» соответствуют нашему Комплексу только на уровень ниже среднего.

В таблице 6 представлены результаты тестирования студентов по данному нормативу. Анализ результатов свидетельствует о том, что

большинство девушек (8 человек) выполнили данный норматив на значок бронзового достоинства и 6 – на значок серебряного достоинства.

Таблица 6

**Показатели уровня развития скоростных способностей девушек  
в беге на 30 м**

ГФОК			ГТО		
Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
0	6	8	4	17	13

Однако, сравнивая с показателями нормативов «ГТО» на золотой значок выполнили бы нормативные требования 4 студентки, на серебряный значок 17 человек, и на бронзовый значок – 13 обучающихся.

Полученные результаты выполнения нормативов Комплекса позволили констатировать, что: от 2 до 7 студенток смогли выполнить нормативы ГФОК на значок серебряного достоинства и от 8 до 10 первокурсниц на значок бронзового достоинства; никто из испытуемых не смог выполнить требования для получения значка золотого достоинства ГФОК РБ, т.е. набрать 9–10 баллов по всем тестам.

Полученная объективная информация об уровне развития физических качеств студенток БрГУ имени А. С. Пушкина показала, что большинство студенток имеют низкий и ниже среднего уровни развития физических качеств.

Однако по сравнению с нормативами «ГТО» – исследуемых показателей от 12 до 18 тестируемых соответствуют требованиям для присуждения значков разного достоинства.

Недостаточный уровень развития физических качеств студенток актуализирует дальнейший научный поиск и внедрение педагогических технологий в области физической культуры с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся. В данных условиях весьма продуктивным является разработка индивидуальных программ физического воспитания для самостоятельных занятий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст – 7–21 год). – Минск : Центр БГУ, 1999. – 107 с.

2. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 24 июня 2008 г., № 17 / Нац. Реестр правовых актов. – Минск, 2014.
3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» : постановление Правительства Российской Федерации, 11 июня 2014 г., № 540.
4. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 29 сентября 2020 г., № 31 / Нац. Реестр правовых актов. – Минск, 2020.
5. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь / под общ. ред. М. Б. Юспы. – Минск : РУМЦФВН, 2000. – С. 10.