

Мишура Д.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Mishura D.V.

Belarusian State University of Physical Culture

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE SPORTS AND RECREATION
COMPLEX OF THE REPUBLIC OF BELARUS “READY FOR WORK AND
DEFENSE”**

Аннотация. В статье приводятся результаты анализа сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» на трудность их выполнения студентами 17–18 лет и 19–22 лет. Показана различная сложность норм испытаний для студентов. Полученные результаты позволяют вносить изменения в содержание и методику подготовки студентов, направленной на выполнение нормативов комплекса, а также внести предложения по корректировке самих нормативов.

Ключевые слова: комплекс; нормативы; результаты; студенты.

Abstract. The article presents the results of the analysis of the standards of the State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus “Ready for work and defense” for the difficulty of their implementation by students aged 17-18 and 19-22 years. The different complexity of the test standards for students is shown. The results obtained make it possible to make changes to the content and methodology of student training aimed at meeting the standards of the complex, as well as to make proposals for adjusting the standards themselves.

Keywords: complex; standards; results; students.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (ГТО) был основан в первую очередь для пропаганды физической культуры и спорта среди населения [1]. Система ГТО была введена в 1931 году и имела целью популяризацию здорового образа жизни и подготовку граждан к выполнению обязанностей перед родиной, в частности, в условиях войны и мирной жизни. С течением времени идея физической культуры эволюционировала. В 1980-х и 1990-х годах, на фоне изменений в обществе и государственной политики, возникла необходимость в переосмыслении подходов к физкультуре и спорту [2].

Со времен провозглашения Республики Беларусь как самостоятельной суверенной страны, начались обсуждения перехода комплекса ГТО от спортивных и военно-патриотических аспектов к более широкому пониманию здоровья и оздоровления населения. Таким образом, Беларусь стала одной из первых стран постсоветского пространства, которая предприняла попытку возродить систему ГТО. В 1999 году был создан Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики

Беларусь, охватывающий I–IV ступени для молодежи в возрасте от 7 до 21 года. [3]. Однако, данный комплекс не нашел широкого практического применения в сфере физкультурно-спортивного движения в нашей стране.

В 2008 году был введен новый документ с тем же названием, но измененным содержанием, который визуально и структурно напоминал ранее существовавший комплекс ГТО. Он был рассчитан на возрастные группы от 7 до 59 лет и старше. В 2014 году документ вновь потерпел корректировки снизив нижнюю возрастную границу до 6 лет, при этом структура и содержание остались в основном неизменными, за исключением некоторых корректировок отдельных нормативов в сторону их усложнения. На протяжении последних лет трижды вносились изменения в 2020, 2022 и 2023 году.

Обновлённое в 2023 году и на данный момент существующее Постановление о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – постановление) охватывает три основные программы: физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивного многоборья, и программу мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

Программа комплекса ГТО состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше: I ступень для детей 6–10 лет, II ступень для детей 11–16 лет, III ступень для девушек и юношей 17–18 лет, IV ступень для граждан 19–22 года, V ступень для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет, VI ступень для граждан 50–59 лет и старше [1].

В рамках недели сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс) в 2024 году студенты учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» сдавали нормативы данного комплекса. На основании полученных результатов, был проведен анализ результатов у девушек и юношей III ступени уровня физической подготовленности (17–18 лет) и IV ступени уровня физической подготовленности (19–22 года).

Основной целью III ступени выступает формирование интереса к занятиям физической культурой с учетом профильной ориентации. Задачи данной ступени определяют профильную физическую подготовку к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь, профессиональную деятельность, мотивацию к самостоятельному выполнению физических упражнений, комплексов физических упражнений, регулярные занятия физической культурой и формирование самоконтроля за занятиями физической культурой [1].

Целью IV ступени выступает формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом с учетом дифференцированной профессионально-прикладной направленности. В задачи ступени входит формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, оказание содействия в организации занятий физической культурой и спортом [1].

В сдаче нормативов приняли участие 1204 студента (III и IV ступени) университета, из них 705 – юноши, 499 – девушки. Всего нормативы для присвоения значков выполнили 375 студентов из них 163 – юноши, 212 – девушки (таблица 1).

Таблица 1. – Студенты, принявшие участие в сдаче нормативов и выполнивших их на значки.

Возрастная категория	Всего	Юноши	Девушки	Значок	Юноши	Девушки	Золото	Серебро	Бронза
17-18 лет	574	350	224	191	94	97	17	21	153
19-22 лет	630	355	275	184	69	115	10	51	123

На основании полученных данных, был проведен анализ выполнения всех нормативов студентами университета, в таблице 2 представлены результаты юношей в возрасте от 17 до 22 лет.

Таблица 2. – Результаты выполнения нормативов комплекса юношами в возрасте от 17 до 22 лет

Возрастная категория	Всего	Бег 3000 метров (минуты, секунды)		Бег 30 метров (секунды)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Челночный бег 4х9 метров (секунды)		Подтягивание на высокой перекладине (раз)	
		в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в
17-18 лет	350	132	218	224	126	223	127	271	79	285	65	265	85	214	136	220	130
19-22 лет	355	75	260	221	134	225	130	246	109	252	103	218	137	240	115	183	172

На основании приведенных цифр мы можем наблюдать, что большая часть студентов столкнулась со сложностями при сдаче норматива «Бег 3000 метров». Согласно постановления юношам в возрастной категории 17–18 лет на 10 баллов необходимо преодолеть 3000 метров за 11,30 и менее, юношам в возрастной категории 19–22 за 11,45 и менее. На наш взгляд данный норматив завышен, об этом свидетельствует и тот факт, что из 705 студентов этих возрастных групп его выполнили только 207. При анализе остальных нормативов необходимо отметить, что лучшие результаты были показаны в нормативе «Прыжок в длину с места – 285 юношей III степени выполнили его на значок и 252 юноши IV степени. Также хорошие результаты были показаны в нормативах «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» – 271 (III степень) и 246 (IV степень) студентов успешно справились с данным нормативом. Достойные результаты показали юноши III степени в нормативе «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 265 студентов выполнили его на значок. А юноши IV степени показали хороший результат в нормативе «Челночный бег 4х9 метров» – 240 из них выполнили его на значок.

Анализ сдачи нормативов у девушек показал, что наибольшую сложность вызывает норматив «Бег 1500 метров». Результаты девушек представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Результаты выполнения комплекса девушками в возрасте от 17 до 22 лет

Возраст-ная катего-рия	Всего	Бег 1500 метров (минуты, секунды)		Бег 30 метров (секунды)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Поднима-ние тулови-ща из поло-жения лежа на спине за 1 минуту (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разги-бание рук в упоре лежа (раз)		Челноч-ный бег 4x9 ме-тров (секун-ды)	
		в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в	в	н/в
17-18 лет	224	94	130	160	64	179	45	147	77	183	41	213	11	185	39
19-22 лет	275	123	152	207	68	210	65	189	86	242	33	228	47	219	56

Необходимо отметить, что самые высокие результаты были показаны в нормативе «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 213 девушек (III ступень) и в нормативе «Прыжок в длину с места» 242 девушки (IV ступень). Также хорошие результаты были показаны в нормативе «Челночный бег 4x9 метров» – 219 девушек (IV ступень) и 185 (III ступень) сдали на значок.

На основании постановления девушкам в возрастной категории 17–18 лет на 10 баллов необходимо преодолеть 1500 метров за 4,52 и менее, девушкам в возрастной категории 19–22 за 6,30 и менее. Считаем, что норматив у девушек (III ступень) «бег 1500 метров» завышены. Это подтверждает тот факт, что лучший результат Республиканской универсиады-2024 по легкой атлетике у девушек – 4.45. В соревнованиях Республиканской универсиады участвуют лучшие студенты со всей страны, а ГФОК Республики Беларусь «Готов к труду и обороне», является физкультурно-оздоровительным комплексом, а не спортивным нормативом и нацелен на приобщение к занятиям спортом и физической активности.

Также необходимо отметить, что в соответствии с единой спортивной классификацией Республики Беларусь, норматив 4.55 в беге 1500 метров соответствует I взрослому разряду – это высокий уровень для спортсменов, профессионально занимающихся этим видом.

Подводя итог, отметим что в целом уровень физической подготовки студентов высокий, о чем свидетельствуют, полученные результаты. Однако многим из них, как девушкам, так и юношам не удалось получить заветный значок, только из-за результатов длинного бега. Считаем, что нормативы бега у девушек «1500 метров» и юношей «3000 метров» (III ступень) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» должны быть приравнены ко II юношескому разряду.

1. Постановление о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2023.

2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2007. – С. 162–166.

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