

альные вопросы подготовки спортсменов различной квалификации : материалы круглого стола научно-педагогической школы проф. Т.П. Юшкевича, Минск, 16 марта 2023 г. / Белорус. гос. ин-т физ. культуры ; редкол. Т.П. Юшкевича [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. – С. 18-22.

16. Разработать систему организационно-управленческих, научно-методического и кадрового обеспечения спорта высших достижений и олимпийского резерва Республики Беларусь : отчет о НИР (заключ.) /М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; М. М. Еншин ; рук. М. Е. Кобринский. – Минск, 2006. – Ч. 1. – 441 с.

УДК 796.015.865

И.В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Ю.А. Авхимович, ст. преп.;
И.А. Стебаков, ст. преп.
(БГПУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ БГПУ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Физическая подготовленность молодого поколения, частью которого является современное студенчество, является основой здорового общества в целом. Только физически подготовленные, здоровые люди способны в полной мере выполнять свои трудовые и социальные обязанности, осуществлять защиту своей родины, поэтому задачи физического воспитания студенческой молодежи являются задачами первостепенной важности, как в Республике Беларусь, так и в России. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только развитию основных физических качеств и двигательных навыков, сохранению и поддержанию здоровья, но и несут большую эмоциональную и эстетическую нагрузку, обладают огромным воспитательным потенциалом [1,2,3]. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (ГФОК РБ) утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 года. Он состоит из 6 ступеней, дифференцированных по возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше. Третья ступень «Физическое совершенство» предназначена для девушек и юношей 17-18 лет, а четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для молодежи 19-22 лет. [3].

Целью комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья. Основной задачей комплекса является развитие физических качеств, что в свою очередь может повлиять на улучшение показателей здоровья [4]. Это свидетельствует о том, что возрождение и внедрение ГФОК в систему физического воспитания студенческой молодежи позволит решить задачи здоровьесбережения.

Целью данной работы является определение уровня физической подготовленности студентов к выполнению норм ГФОК РБ.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено тестирование студентов Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (БГПУ). В тестировании приняли участие юноши первого курса 4 факультетов и 1 института [4].

Результаты исследования. На основании результатов тестирования физической подготовленности студентов БГПУ первого курса в первом и втором семестрах (таблица) можно констатировать, что 54,7% юношей в первом семестре и 45, 0% во втором – выполнили тесты на «низкий» уровень и соответственно 34,9% и 38,4% – на уровень «ниже среднего». В данном случае можно говорить, что эти протестированные не готовы к выполнению норм ГФОК на более высокий уровень.

Но здесь необходимо отметить, что в конце второго семестра студентов с «низким» уровнем физической подготовленности стало меньше на 9,7%, а также увеличилось на 3,5% число студентов с уровнем «ниже среднего». Эти цифры показывают о небольшом улучшении физической подготовленности юношей БГПУ.

Таблица – Уровни физической подготовленности студентов

Уровни физической подготовленности					
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1 семестр	54,7%	34,9%	9,2%	1,2%	
2 семестр	45,0%	38,4%	15,0%	1,6%	

Увеличилось количество студентов на 5,8%, которые выполнили тесты физической подготовленности на «средний» уровень и совсем незначительные произошли изменения в сторону увеличения в уровне «выше среднего» с 1,2% до 1,6%, но процент таких юношей небольшой.

Хотелось бы здесь обозначить такой нюанс, что возможно в нормативах ГФОК РБ заложены завышенные показатели физической подготовленности и поэтому студенты не могут выполнить их на «высокий» уровень. Это подтверждается и сравнением нормативов ГФОК РБ и ГТО России. Для примера мы взяли четыре норматива и во всех их показатели ГТО России ниже. Так в беге на 30 м на 0,3 сек (4,4 и 4,1

сек), в беге на 3 км на 1 минуту и 35 секунд (11.05 и 12.40), в прыжках в длину с места разница составила 70 см (265 и 195 см), в поднимании туловища из положения лежа на спине за одну минуту – на 30 раз (73 и 43 раз). Исходя из этого можно говорить о необходимости коррекции нормативов ГФОК РБ.

Заключение. На основании результатов тестирования было установлено, что физическая подготовленность юношей недостаточная, так как 54,7% протестированных в первом семестре и 45% во втором смогли справиться с выполнением нормативов только на «низкий» уровень и 34,9% и 38,4% соответственно на уровень «ниже среднего».

На наш взгляд также необходимо вносить коррективы в нормативы ГФОК РБ, чтобы они соответствовали реальному уровню физической подготовленности всех слоев населения Республики Беларусь и в их числе студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васекин, Ю. И. Значение общей физической подготовки студентов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / Ю.И. Васекин // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвуз. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2015. – С. 19–21.

2. Григоревич, И.В. Оценка состояния своего здоровья и уровня физической подготовки студентами БГПУ / И. В. Григоревич, Г. В. Поляков // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2022. – С. 55–57

3. Григоревич, И.В. Отношение студенческой молодежи к ГФОК РБ и их физическая подготовленность к его выполнению / И.В. Григоревич // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (19 апреля 2024 г.) / Ответственные редакторы Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быков. – Челябинск: УралГУФК, 2024. – С.471–473.

4. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

5. Беличева, Т. В. Состояние физической подготовленности студентов в рамках требований обязательных нормативов комплекса ГТО / Т.В. Беличева, О.В. Крестьянинова, Ю.В. Шапков // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. статей по итогам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Киров, 2016. – С. 25–28.