

УДК 796.035:005.216.1:796.058

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНТРОЛЬНЫХ
ИСПЫТАНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Реут Степан Евгеньевич,
Коняхин Михаил Васильевич,
Трофимович Иван Иванович,
Зубрицкая Инна Владимировна**

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация: В статье проведён анализ динамики показателей контрольных упражнений Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ) среди учащихся (17-22 летнего возраста) некоторых вузов г. Гомеля. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки программ по физической подготовке студенческой молодёжи для сдачи нормативов ГФОК.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс; учащиеся; физкультурно-оздоровительный комплекс; здоровый образ жизни; физическая культура; спорт.

**ANALYSIS OF DYNAMICS OF CONTROL TEST INDICATORS OF THE
STATE SPORTS AND RECREATION CENTER OF THE REPUBLIC OF
BELARUS**

**Reut Stepan E.,
Konyashin Mikhail V.,
Trafimovich Ivan I.,
Zubritskaya Inna V.**

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Belarus

Abstract: The article analyzed the dynamics of control exercises of the State Sports and Recreation Center of the Republic of Belarus (SSRC RB) among students (17-22 years old) of some universities in Gomel. The data obtained indicate the need to develop programs for the physical training of student youth to pass the SSRC standards.

Key words: sports complex; students; sports and recreation center; a healthy lifestyle; physical education; sport.

Актуальность. В настоящее время общество испытывает необходимость в физически развитых индивидах, формирующих здоровый и крепкий генофонд и находящих своё применение в повседневной жизни, в вооруженных силах, а также на производстве. В связи с этим, не смотря на воздействие не самых благоприятных факторов окружающей среды в нашей стране, постоянно возникает необходимость в систематических занятиях физической культурой для большого числа населения и поддержания его физических показателей на высоком уровне.

Современные научные исследования [1] доказывают, что здоровье человека на (50-55%) зависит от условий и образ его жизни. Ведение здорового

образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом нормализуют жизненные системы организма, что способствует предупреждению развития возрастных патологий организма, увеличению продолжительности жизни, продлению периодов творческой активности и жизнеспособности, сохранению высоких показателей физической и умственной работоспособности.

Стоит отметить, что в Республике Беларусь занятия спортом осуществляется посредством учебных занятий в учреждениях образования, секциях в СДЮШОР, ЦОР) [2]. Однако в настоящее время занятиями физической культурой в сочетании с ЗОЖ занимаются менее 40 % студенческой молодёжи, а более 60 % не соблюдают его или вовсе не занимаются физической культурой [3].

Проблема физической подготовки всего населения и студенческой молодёжи в частности, всегда актуальна. А так как показатели физической подготовленности граждан непосредственно связаны с укреплением социальной, политической и экономической независимости любой страны, очень важно проводить мониторинг данных показателей.

Целью исследования является анализ динамики показателей контрольных испытаний при сдаче ГФОК РБ студентами разных возрастов.

Методы и организация исследования. В ходе нашего исследования был произведён анализ результатов, показанных студентами 17-22 летнего возраста, разных вузов г. Гомеля (n=140 человек), при сдаче нормативов ГФОК РБ. Кроме того, в ходе нашего исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов; математическая обработка протоколов соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение.

Рассматривая результаты, показанные студенческой молодёжью, при выполнении ими нормативов комплекса ГФОК РБ, можно наблюдать некоторые изменения (таблица).

Таблица 1

Результаты, показанные студентами, участвующими в исследовании

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь							
№	Возраст (лет)	Результаты					
		17	18	19	20	21	22
Вид испытаний							
1	Бег 30 метров (сек)	5,20 ж 4,50 м	5,37 ж 4,61 м	5,55 ж 4,52 м	5,60 ж 4,70 м	5,74 ж 4,59 м	5,91 ж 4,74 м
2	Бег 1500 метров (мин/сек)	6,11 ж - м	7,36 ж - м	7,46 ж - м	8,34 ж - м	9,25 ж - м	8,26 ж -м
3	Бег 3000 метров (мин/сек)	- ж 12,06 м	- ж 12,32 м	- ж 12,16 м	-ж 13,9 м	-ж 11,58 м	-ж 12,34 м
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	10,00 ж 6,00 м	12,80 ж 10,00 м	20,50 ж 15,50 м	16,30 ж 11,50 м	12,50 ж 13,70 м	21,00 ж 13,00 м
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1	51 ж 51 м	32 ж 47 м	44 ж 47 м	44 ж 45 м	33 ж 51 м	44 ж 48 м

	минуту (раз)						
6	Прыжок в длину с места (см)	194 ж 241 м	168 ж 216 м	181 ж 243 м	172 ж 242 м	179 ж 235 м	187 ж 245 м
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8 ж 52 м	9 ж 40 м	16 ж 45 м	14 ж 48 м	11 ж 46 м	22 ж 53 м
8	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	- ж 15 м	- ж 8 м	- ж 16 м	- ж 14 м	- ж 16 м	- ж 14 м
9	Челночный бег 4×9 метров (сек)	10,85 ж 9,00 м	11,29 ж 9,50 м	10,83 ж 9,51 м	11,06 ж 9,46 м	12,77 ж 9,50 м	11,07 ж 9,14 м

Рассматривая показатели в беге на 30 м у мужчин и женщин (рисунок 1), можно отметить, что динамика средних показателей у женщин с возрастом ухудшается, в то время как у мужчин наблюдаются волнообразные изменения. Показатели изменяются в лучшую сторону в возрасте 19 лет (4,52 с, в то время как испытуемые 18 лет показали результат 4,61 с) и в 21 год (4,59 с против 4,70 с).

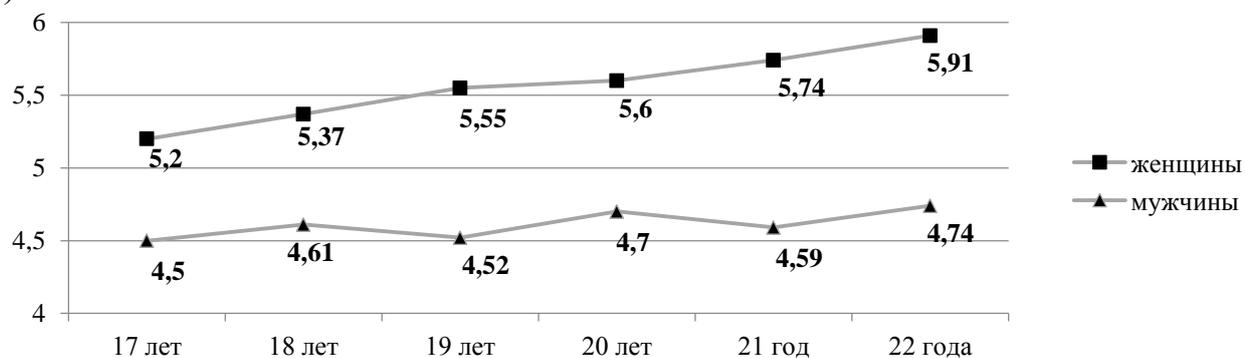


Рис. 1. Показатели мужчин и женщин в беге на 30 м

Показатели в беге на 1500 м у женщин, свидетельствуют о регрессии результатов до 21 летнего возраста (показатель постепенно снижается с 6 м 11 сек до 9 м 25 сек) в 22 года вновь наблюдаются улучшения в результатах до 8 м 26 сек (рисунок 2). У мужчин 18 летнего возраста показатели в беге на 3000 м снижаются по сравнению с юношами 17 летнего возраста (с 12 м 06 сек до 12 м 32 сек), у мужчин 19 лет вновь наблюдаются заметные улучшения в показателях (результат улучшился на 16 сек), которые у 20 летних вновь снижаются (снижение результата составило 1 м 3 сек). Схожая тенденция наблюдается у лиц, достигших 20 и 21 летнего возраста (результат по сравнению с прошлой возрастной группой улучшился до 11 м 58 сек, а в следующей возрастной группе снизился на 36 сек).

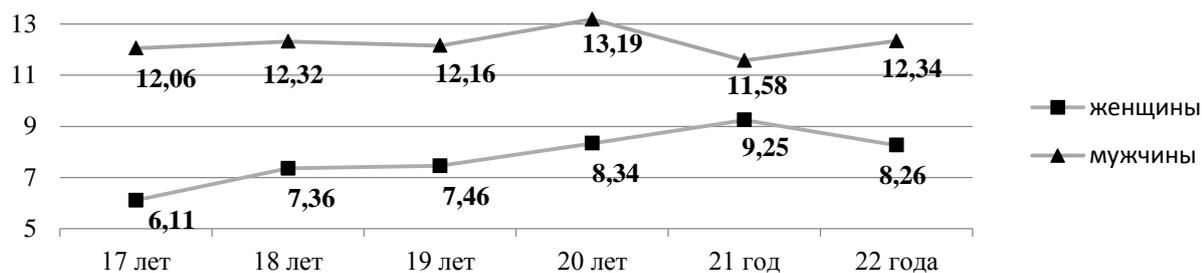


Рис. 2. Показатели женщин в беге на 1500 м и мужчин в беге на 3000 м

Анализ данных полученных при обработке результатов, показанных мужчинами и женщинами в упражнении «Наклон вперед из положения сидя» (рисунок 3), так же указывает на волнообразный характер динамики результатов. Так показатели в данном упражнении у женщин постепенно возрастают до 19 летнего (с 10 см до 20,50 см) возраста, затем постепенно снижаются (до 21 года, где результат составил 13,70 см), а у представительниц, чей возраст составил 22 года, результаты заметно выше в сравнении с предыдущим (улучшения на 7,30 см). Схожая ситуация наблюдается в показателях у мужчин. До 19 лет результаты постепенно растут (с 6 см до 15,50 см), в 20 лет наблюдается их снижение (на 4 см в сравнении с предыдущей возрастной группой), а в 21-22 года вновь наблюдаются улучшения (12,50 и 13,00 см соответственно).

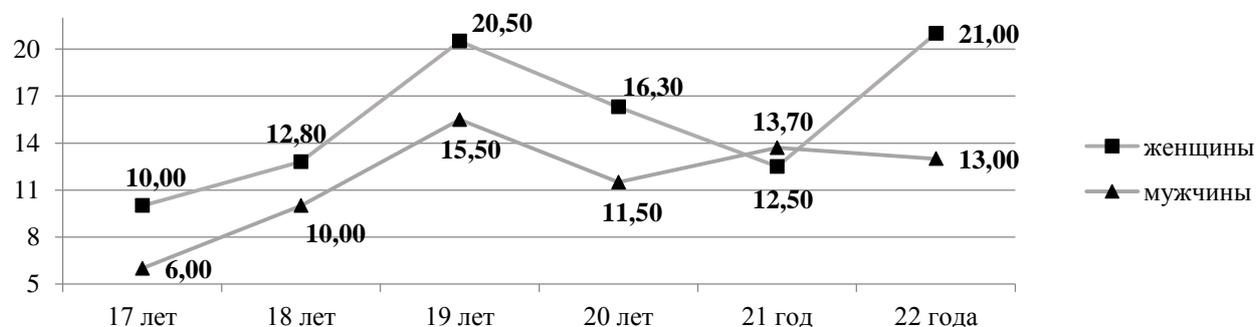


Рис. 3. Показатели мужчин и женщин в упражнении «Наклон вперед из положения сидя»

Результаты мужчин и женщин в упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту» (рисунок 4), также свидетельствуют о возрастании и убывании показателей у лиц разного возраста. У мужчин данные показатели снижаются, начиная с 18-летнего возраста (к 20 годам результат снизился на 6 раз по сравнению с исходным), в 21 год – возрастают (прирост в 6 раз) и вновь снижаются в 22 года (на 3 раза меньше, чем в предыдущей возрастной группе). У девушек в 18 лет показатели снижаются (снижение составляет 19 раз по сравнению с исходным), до 20 лет вновь наблюдается повышение показателей (с 32 до 44 раз), в 21 год наблюдается снижение в

результатах на 11 раз, в сравнении с показателями девушек предыдущего возраста, а в 22 года вновь наблюдается улучшение (на 11 раз больше).

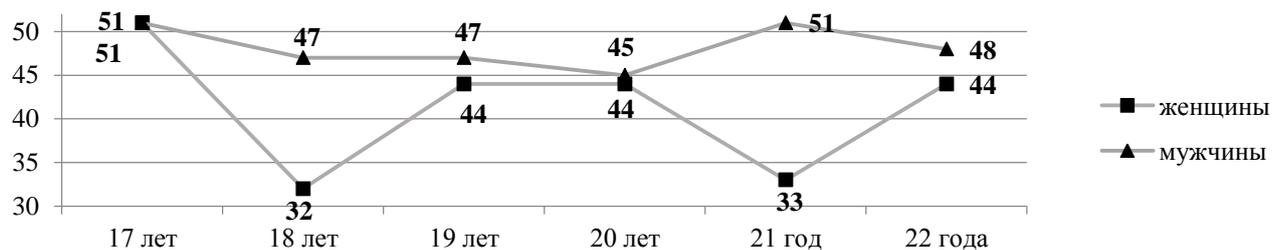


Рис. 4. Показатели мужчин и женщин в упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»

В прыжках в длину с места показатели мужчин снижаются у лиц, достигших 18, 20 и 21 летнего возраста (в сравнении с показателями предыдущего возраста результат снижается на 25, 1 и 7 см соответственно), у женщин отрицательная динамика наблюдается в 18 летнем (результат в сравнении с девушками 17 лет снизился на 26 см) и 20 летнем возрасте, где снижение результата по сравнению с группой 19 летних участниц составило 9 см (рисунок 5).

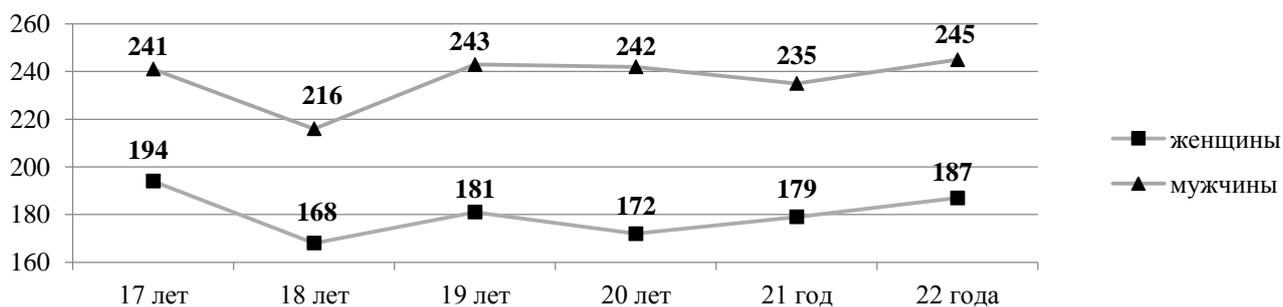


Рис. 5. Показатели мужчин и женщин в упражнении «Прыжок в длину с места»

Рассматривая показатели упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» можно отметить отрицательные изменения (по сравнению с предыдущей возвратной группой) в результатах, показанных мужчинами 18 летнего и 21 летнего возраста (снижение показателей составило 12 и 2 раза соответственно). У женщин отрицательная динамика наблюдается у лиц, достигших 20 и 21 летнего возраста, где результат снизился на 2 и 3 раза, при сравнении показателей с предыдущими возрастными группами (рисунок 6).

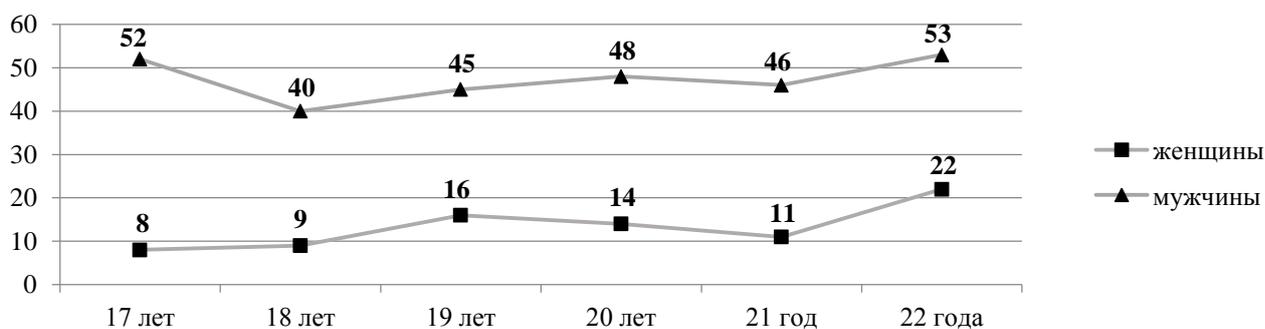


Рис. 6. Показатели мужчин и женщин в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»

В упражнении «Подтягивание на высокой перекладине» результаты, показанные мужчинами можно охарактеризовать волнообразной динамикой. У лиц, достигший 18 летнего возраста, показатели снижаются в сравнении с юношами 17-летнего возраста (снижение составило 7 раз). В 19 летнем возрасте наблюдается значительный прирост в показателях (с 8 раз до 15 раз), которые у лиц, достигших 20 лет, вновь снижаются (на 2 раза). Точно такая же тенденция наблюдается и у мужчин 21 и 22-летнего возраста, где результат вначале вырастает, а затем снижается на 2 раза (рисунок 7).

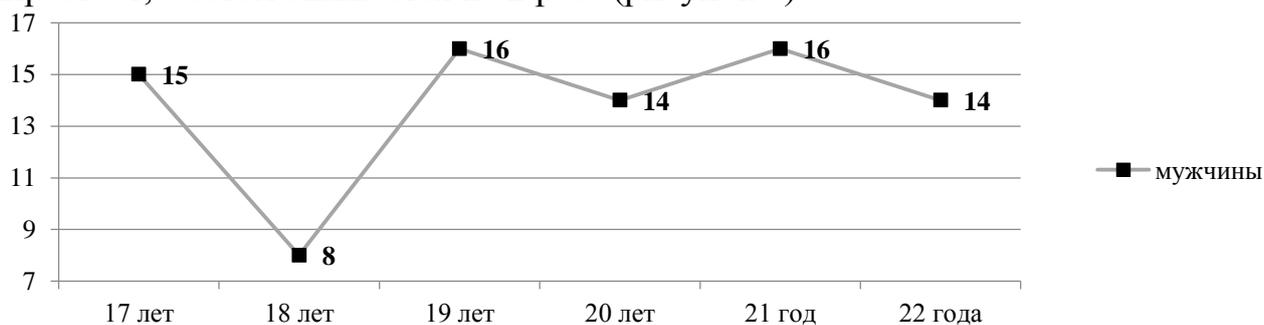


Рис. 7. Показатели мужчин в упражнении «Подтягивание на высокой перекладине»

Динамика показателей у женщин в упражнении «Челночный бег 4×9 метров» свидетельствует об их изменениях в различные возрастные периоды. Так в 18-летнем возрасте результат ухудшился (11,29 с); в 19 лет этот показатель оказался самым высоким в данной группе испытуемых (10,83 с), а самый низкий – был показан в 21 год (12,77 с).

У мужчин – 18, 19 и 21-летнего возраста результат в упражнении «Челночный бег 4х9 метров» незначительно ухудшился и в 22 года был показан на уровне 9,14 с, что на 0,14 хуже, чем в семнадцатилетнем возрасте.

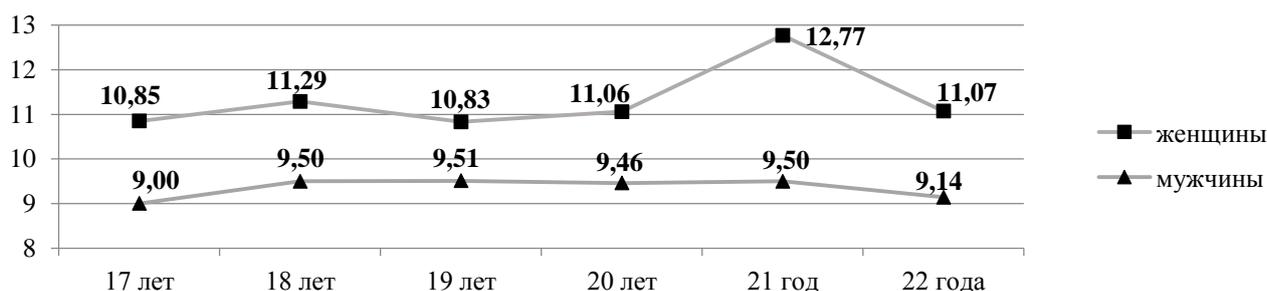


Рис. 8. Показатели мужчин и женщин в упражнении «Челночный бег 4×9 м»

Выводы. Рассмотрев результаты получения в ходе нашей работы можно с уверенностью отметить волнообразный характер динамики в большинстве контрольных упражнений (в разных возрастных группах наблюдается то снижение, то улучшение показателей).

Принимая во внимание, что участвующие в нашем исследовании – люди разного возраста, отличающиеся между собой уровнем физической подготовленности, можно отметить, что различия в результатах не столь велики и явно выраженная регрессия показателей не наблюдается. Однако, по нашему мнению, отрицательной динамики всё же возможно было бы избежать если бы среди испытуемых проводилась целенаправленная подготовка к сдаче нормативов ГФОК РБ.

Хотелось бы так же отметить, что ГФОК РБ является приемником всесоюзного испытания на право получения знака «Готов к труду и обороне». Данный комплекс охватывает все физические качества человека, однако, если хотя бы один норматив не будет сдан спортсменом, участвующем в испытаниях, то данный человек теряет право на получение значка, вместе с тем данная тенденция может привести к потере мотивации в дальнейшем участии в ГФОК.

Полученные в ходе нашей работы результаты указывают на необходимость разработки программ по физической подготовке студенческой молодёжи к сдаче нормативов ГФОК РБ.

Список литературы:

1. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич – М.: Практика, 2015. –346 с.
2. Засимова, Л. С. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) / Л. С. Засимова, М. Г. Колосницына// Вопросы государственного и муниципального управления.– 2011. № 4. – С. 116-129.
3. Трофимович, И.И. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, занимающихся в различных учебно-спортивных заведениях / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский, А.С. Геркусов // Мир спорта – 2020. – № 4 (81). – С. 86-90.

УДК 796.011

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Румянцева Анастасия Андреевна,

Блохина Наталья Викторовна

Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье обобщаются основные проблемы физического воспитания школьников. Раскрываются причины неудовлетворенности школьников занятиями физической культурой, отсутствия интереса к ним. Рассматриваются варианты повышения мотивации к занятиям двигательной активностью, учитывая интересы школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовленность, школьники, мотивация.