

УДК 378.172

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Т. А. Самойлюк

старший преподаватель

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

аспирант

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассматриваются результаты исследования, связанные с физической подготовленностью студентов и студенток учреждения образования “Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина”. Анализируются возможности и проблемы со сдачей нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, нормативные требования, уровень, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Введение

Основные виды трудовой деятельности человека – умственный и физический труд. В современном мире существуют тенденции к росту числа людей, занимающихся умственной деятельностью. Образовательный процесс в высших учебных заведениях направлен на освоение значительного количества различных компетенций, что приводит к высокой интеллектуальной нагрузке и занятости студентов. В то же время двигательная активность многих студентов снижается.

В литературных источниках [1; 2; 3; 4] отмечается, что чем выше уровень развития цивилизации и чем комфортнее и благополучнее условия жизни человека, тем сложнее и не безопаснее становятся условия его существования. Именно высокий уровень развития цивилизации становится источником многих стрессовых факторов окружающей среды: социальных, физических, химических, радиоактивных, опасных для здоровья, а иногда и для жизни человека.

В этой связи сохранение и укрепление здоровья человека в современном мире стало одной из важных задач. Именно поэтому в настоящее время роль физической культуры и спорта растет.

Уровень физической подготовленности является важнейшим интегральным показателем формирования готовности студентов к избранной профессии.

Следует отметить, что многие преподаватели отмечают низкий уровень физической подготовленности большого числа студенческой молодежи и отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Студенты стали менее сильными, выносливыми, работоспособными. Они не в состоянии выполнить нормативные требования программы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [5].

Анализ научных исследований показал, что количество студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, тревожно большой. У разных авторов (исследователей) отмечается колебание в пределах от 30 до 60% от общего числа обследованных [6; 7; 8; 9]. Следует отметить, что речь идет о студентах, не отнесенных к специальной медицинской группе.

Как известно, одной из главных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи. Очень важно формировать у студентов не только положительную мотивацию к физическим упражнениям, но и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Чтобы система физического воспитания была эффективной и укрепляла здоровье людей, в соответствии со статьей 29 Закона Республики Беларусь от 24 января 2014 г. “О физической культуре и спорте”, постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 утверждено Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс имеет важное значение как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития и физической подготовленности студентов.

Важно отметить, что до 20.10.2020 г. сдать Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь можно было только при условии, если выполнить нормативы на 9-10 баллов и получить значок золотого достоинства. Других значков не применялось.

На сегодняшний день в соответствии с постановлением “О порядке и условиях выдачи нагрудного знака лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь” от 20.10.2020 г. № 34 разработаны требования в получении знака серебряного и бронзового достоинства.

Так, для получения знака золотого достоинства необходимо выполнить нормативы не ниже 9 баллов; серебряного – не ниже 7-8 баллов; бронзового достоинства – не ниже 5-6 баллов.

Основная часть

Цель исследования – изучение уровня физической подготовленности студентов непрофильных специальностей на основе сдачи нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в учреждении образования “Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина”.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось на базе БрГУ имени А. С. Пушкина в сентябре 2019 г.

В исследовании приняли участие 120 студенток и 80 студентов первых курсов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Для определения уровня физической подготовленности использовались 8 тестов у студентов и 7 тестов у студенток.

Представленные тесты входят в вузовскую программу по дисциплине “Физическая культура” и являются основой нормативных требований сдачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2.

Анализ результатов проведенного тестирования позволил выявить показатели наиболее слабо развитых физических качеств у студентов первого курса, таких как выносливость и гибкость, не позволивших ни одному студенту сдать нормативные требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

Из таблицы 1 видно, что незначительное число студентов справилось с нормативными требованиями тестов скоростно-силового характера. Так, в показателях контрольного теста поднимание туловища из и. п. лежа за 60 с на золотой значок сдали 2,2% студентов, на серебряный значок – 18,2%, на бронзовый значок выполнили 22,7% студентов, 56,9% не выполнили минимально доступные тесты.

В показателях подтягивания на высокой перекладине – 4,4% студентов выполнили норматив на значок золотого достоинства, 3,8% – на значок серебряного достоинства и 20,5% студентов сдали тест на значок бронзового достоинства. Не справились с нормативом 71,3% студентов.

В тесте прыжок в длину с места 4,5% студентов выполнили норматив на значок золотого достоинства, 22,8% – на значок серебряного достоинства, 23,8% – на значок бронзового достоинства. Не выполнили норматив 48,9% студентов.

В показателях сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6,8% выполнили на значок золотого достоинства, 9,0% студентов – на серебряный и соответственно 22,7% – на бронзовый значок. Не смогли выполнить норматив 61,5% студентов.

В показателях бега на 30 м, характеризующего скоростные способности студентов, следует отметить 15,9% сдавших на золотой значок, 27,2% – на серебряный и 13,6% – на бронзовый, не смогли выполнить норматив 43,3% студентов.

В челночном беге 4 x 9 м 18,2% студентов сдали на значок золотого достоинства, 25,0% на значок серебряного достоинства, 31,8% – на бронзовый значок. Выполнение нормативных требований этого контрольного теста оказалось наиболее доступным для студентов, и все же не выполнили норматив 25,0%.

Показатели бега на 3000 м у студентов, в основном, относятся к низкому уровню физической подготовленности. На значок золотого и серебряного достоинств ни одному из студентов не удалось показать соответствующий результат. Выполнили нормативные требования в беге на 3000 м на значок бронзового достоинства 9,0% студентов, не выполнивших норматив – 91,0% студентов.

У студентов в контрольном тесте наклон вперед из и. п. сидя показан низкий уровень развития гибкости. На серебряный значок сдало 6,8%, а на бронзовый – 11,4%. Не выполнили нормативные требования в этом тесте 81,8% студентов.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов первого курса

Показатели	Уровень, балл, (достоинство значка),%				
	Низкий, 1–2 балла	Ниже среднего, 3–4 балла	Средний, 5–6 баллов (бронзовый)	Выше среднего, 7–8 баллов (серебряный)	Высокий, 9–10 баллов (золотой)
Бег 30 м, с	31,8	11,5	13,6	27,2	15,9
Прыжок в длину с места, см	23,9	25,0	23,8	22,8	4,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	32,0	29,5	22,7	9,0	6,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	27,4	29,5	22,7	18,2	2,2
Челночный бег 4×9 м, с	2,2	22,8	31,8	25,0	18,2
Бег 3000 м, мин	79,7	11,3	9,0	0	0
Наклон вперед, см	47,7	34,1	11,4	6,8	0
Подтягивание на высокой перекладине, раз	26,5	44,8	20,5	3,8	4,4

Анализируя полученные в исследовании показатели физической подготовленности студентов (таблица 2), можно отметить низкий (100%) уровень развития выносливости на примере контрольного теста – бег на 1500 м. Студентки не справились с нормативными требованиями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Показанные ими результаты не соответствуют ни одному из значков разного достоинства.

В контрольном тесте поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 60 с нормативные требования, соответствующие золотому значку, выполнили 2,6% студентов, серебряному – 19,7%, бронзовому – 21,0%. Не выполнивших нормативные требования оказалось 56,7% студентов.

В показателях прыжка в длину с места, характеризующего скоростно-силовые способности, результаты распределились следующим образом:

- результаты студентов, отвечающие нормативному требованию значков золотого и серебряного достоинств, составили 3,9% студентов;
- бронзового достоинства – 5,3% студентов;
- не выполнивших – 86,9%.

В показателях челночного бега 4x9 м достигли результатов, соответствующих значку золотого достоинства 7,9% студентов, серебряного – 13,2%, бронзового – 19,0%. Не выполнивших норматив – 59,9%.

Нормативные требования контрольного теста сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке покорились 10,6% студентов с достоинством золотого значка, серебряного – 10,6%, бронзового – 10,0%. Не выполнивших требования оказалось 68,8%.

Более успешно выглядят результаты теста студентов в беге на 30 м. Из них на золотой и серебряный значки сдали соответственно 13,2%, а на бронзовый – 36,8%, не выполнивших требования было 36,8%.

Полученные результаты в проявлении гибкости (наклон вперед из и. п. сидя) свидетельствуют, что с контрольным тестом Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь большинство студентов справилось. На золотой значок сдали 23,7% студентов, на серебряный – 22,4%, на бронзовый – 10,5%. Не выполнивших нормативные требования было – 43,4%.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студентов первого курса

Показатели	Уровень, балл, (достоинство значка),%				
	Низкий, 1–2 балла	Ниже среднего, 3–4 балла	Средний, 5–6 баллов (бронзовый)	Выше среднего, 7–8 баллов (серебряный)	Высокий, 9–10 баллов (золотой)
Бег 30 м, с	13,1	23,7	36,8	13,2	13,2
Прыжок в длину с места, см	68,4	18,5	5,3	3,9	3,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	40,0	28,8	10,0	10,6	10,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30,3	26,4	21,0	19,7	2,6
Челночный бег 4x9 м, с	34,7	25,2	19,0	13,2	7,9
Бег 1500 м, мин	94,8	5,2	0	0	0
Наклон вперед, см	25,0	18,4	10,5	22,4	23,7

Сопоставляя полученные результаты сдачи нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь студентов и студенток, можно отметить, что большая половина не подготовлена к сдаче тестов в таких видах, как бег на 3000 м (91,0%), наклоны вперед (71,3%), сгибание и разгибание рук из и. п. лежа (61,5%) (таблица 3).

У студентов наиболее отстающими видами Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь явились показатели: бег на 1500 м (100%), прыж-

ки в длину с места (86,9%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (68,8%), челночный бег 4х9 м (59,9%).

Таблица 3 – Сравнительные показатели контрольных тестов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь студентов и студенток, (%)

Показатели	Студенты				Студентки			
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Не выполнили	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Не выполнили
Бег 30 м, с	15,9	27,2	13,6	43,3	13,2	13,2	36,8	36,8
Прыжок в длину с места, см	4,5	22,8	23,8	48,9	3,9	3,9	5,3	86,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6,8	9,0	22,7	61,5	10,6	10,6	10,0	68,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	2,2	18,2	22,7	56,9	2,6	19,7	21,0	56,7
Челночный бег 4×9 м, с	18,2	25,0	31,8	25,0	7,9	13,2	19,0	59,9
Бег 1500 м, мин (девушки), Бег 3000 м, мин (юноши)	0	0	9,0	91,0	0	0	0	100
Наклон вперед, см	0	6,8	11,4	81,8	23,7	22,4	10,5	43,4
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4,4	3,8	20,5	71,3	–	–	–	–

Заключение

Вопросы улучшения физической подготовленности студенческой молодежи до уровня, необходимого для сдачи нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, являются ключевыми в физическом воспитании.

Анализ полученных результатов свидетельствует, что у большинства поступивших на первый курс студентов и студенток отмечен низкий уровень показателей физической подготовленности, что напрямую сказывается на выполнении Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

На наш взгляд, решение данной проблемы, в первую очередь, затрудняется недостаточностью теоретических и технологических (методических) разработок по улучшению физической подготовленности школьной и студенческой молодежи, что, несомненно, сказывается и на выполнении нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Бароненко, В. А.* Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт. – М. : Альфа, 2003. – 417 с.
2. *Иващенко, Л. Я.* Научно-практические основы базовой физической культуры 20-59 лет с малоподвижным образом жизни : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Л. Я. Иващенко. – М., 1988. – 32 с.
3. *Кончиц, Н. С.* Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма : автореф. дис. ... д-ра. биол. наук : 14.00.17 / Н. С. Кончиц. – Томск, 1990. – 50 с.
4. *Лубышева, Л. И.* Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийского мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи / Л. И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения : матер. I Всерос. научн.-практ. конф. – Нальчик : Каб.-Балк. ун-т, 2003. – С. 64–68.

5. **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.

6. **Венскович, Д. А.** Уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в ВГУ имени П. М. Машерова / Д. А. Венскович, Ю. М. Кабанов, Н. Т. Станский // Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 21–22 мая 2020 г. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – С. 19–22.

7. **Григоревич, В. В.** Внедрение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в физическое воспитание студенческой молодежи // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Внедрение государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в физическое воспитание студенческой молодежи Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 499–503.

8. **Зайцев, Г. К.** Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 4. – С. 26–28.

9. **Шилько, В. Г.** Организация физического воспитания студентов в университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 2–6.

Поступила в редакцию 09.06.2021 г.

Контакты: tanisamoiliuk@mail.ru (Самойлюк Татьяна Анатольевна)

Samoylyuk T. A. STUDENTS' READINESS TO PERFORM SPORTS AND RECREATION COMPLEX OF THE REPUBLIC OF BELARUS.

The article discusses the results of the study related to the physical fitness of male and female students of the educational institution "Brest State University named after A. S. Pushkin". The possibilities and problems of performing sports standards of the State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus are analyzed.

Keywords: students, female students, physical fitness, regulatory requirements, level, State sports and recreation complex of the Republic of Belarus.