

Литература.

1. Шелкова В.А. Особенности развития профессионального спорта в России : матер. конф. / В.А. Шелкова – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 131 с.
2. Янченко С.В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека : : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. В. Янченко – М. : Издательство «Владос», 2018. – 257 с.

796.011.3-057.87+ 37.037.1

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16 ЛЕТ В РАМКАХ XXX ОБЛАСТНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

Молчанов Н.В., научный руководитель Шкирьянов Д.Э.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Как известно, приоритетным направлением государственной социальной политики Республики Беларусь является оздоровление нации и укрепления международного имиджа страны. В стране сформировалась устойчивая, позитивная динамика не только в сферах оздоровления населения, но и в развитии детско-юношеского спорта, подготовки спортивного резерва. Подтверждением этого является утверждение новой программы пятилетки в области развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 г., которая направлена как на успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх, так и приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также создание условий для развития детско-юношеского спорта [1].

Одним из важных направлений программы является реализация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК). Результаты анализа его содержания позволяют утверждать, что ГФОК направлен не только на развитие в нашей стране массового физкультурно-спортивного движения, но и общего физкультурного образования, нравственного и патриотического воспитания молодежи, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры [2, 3]. В связи с этим одним из актуальных направлений в практике физической культуры мы считаем вопрос изучения эффективности реализации ГФОК в работе со школьниками.

Цель исследования – оценка уровня физической подготовленности юношей 16 лет в соответствии с требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 25 юношей в возрасте 16 лет, уроженцы Витебской области, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Исследование предусматривало анализ протоколов сдачи нормативов ГФОК в рамках XXX областной спартакиады школьников Витебской области с целью определения показателей и уровня физической подготовленности (УФП) юношей 16 лет. Оценка УФП осуществлялась на основании анализа результатов следующих тестов: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек, подтягивания на высокой перекладине, наклон вперёд, челночный бег 4×9 м, бег 30 и 1500 м.

В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы и протоколов соревнований, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. В ходе анализа протоколов XXX областной спартакиады школьников Витебской области полученные данные были обработаны методом математической статистики, обобщены, систематизированы и представлены в виде таблицы и рисунка.

Таблица – Показатели уровня физической подготовленности юношей 16 лет в рамках XXX областной спартакиады школьников Витебской области

Тесты	Min	Max	M±S	Баллы	Уровень
Прыжок в длину с места, см	214	276	247,88±15,34	7,68±2,73	4-й выше среднего
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	31	84	53,56±15,84	7,76±2,59	4-й выше среднего
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	46	70	56,6±6,25	7,00±1,98	4-й выше среднего
Подтягивания на высокой перекладине, раз	15	34	23,36±4,94	9,32±0,80	5-й высокий
Наклон вперед, см	4	30	17,6±6,70	7,68±2,76	4-й выше среднего
Челночный бег 4×9 м, с	7,5	9,7	8,97±0,49	7,00±2,35	4-й выше среднего
Бег 30 м, с	4,1	5,2	4,46±0,25	6,44±2,95	3-й средний
Бег 1500 м, с	4,52	6,37	5,45±0,49	5,64±2,64	3-й средний
УФП	37	74	58,52±8,87	Выше среднего	



Рисунок – Корреляционная взаимосвязь показателей развития физических качеств с уровнем физической подготовленности

Анализ полученных данных показал, что УФП юношей находится на уровне выше среднего 58,52±8,87 балла и имеет наибольшую статистическую связь с результатами в беге на 30 м ($r=0,68$; $p<0,05$), который также соответствует 3-му уровню, а именно 6,44±2,95 балла (4,46±0,25 с). Аналогичная ситуация наблюдается в беге на 1500 м, где зарегистрирован результат 5,45±0,49 с соответствующий 5,64±2,64 баллам (3-й уровень). Таким образом, закономерно утверждать, что для юношей принявших участие в XXX областной спартакиаде школьников характерен средний уровень развития скорости и выносливости. На ряду с этим у ребят наблюдался более высокий уровень раз-

вития силовых способностей, о чем свидетельствуют результаты в подтягиваниях на перекладине $23,36 \pm 4,94$ раза – 5-й уровень, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с $56,6 \pm 6,25$ раз – 4-й уровень ($r=0,42$; $p<0,05$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа $53,56 \pm 15,84$ раза – 4-й уровень ($r=0,58$; $p<0,05$). Также зафиксированы показатели выше среднего в развитии скоростно-силовых качеств и гибкости, однако статистически достоверная связь с УФП не выявлена ($r=0,39$; $p>0,05$; $r=0,23$; $p<0,05$). Так в прыжках в длину ребята показали результат $247,88 \pm 15,34$ см, что соответствует 4-у уровню ($7,68 \pm 2,73$ балла), а в наклонах вперед $17,6 \pm 6,70$ см – 4-й уровень ($7,68 \pm 2,76$ балла).

Выводы. Установлено, что УФП юношей 16 лет, принявших участие в XXX областной спартакиады школьников Витебской области, находится на уровне выше среднего. Наиболее высокие показатели зафиксированы в развитии силовых способностей, а именно подтягиваниях на перекладине. Стабильно высокие результаты также зарегистрированы в показателях развития гибкости и скоростно-силовых способностей. Вместе с тем, в показателях скорости и выносливости отмечен лишь средний уровень развития физических качеств, ввиду чего возникает необходимость разработки и корректировки содержания как учебных, так и внеучебных занятий по физической культуре в работе с юношами 16 лет. Данное положение является предметом дальнейших исследований.

Литература.

1. *Белорусский государственный университет физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/utverzhdena-gosudarstvennaya-programma-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-respublike-belarus-na-2021-2025-gody/>. – Дата доступа: 05.05.2021.*

2. *Физическая культура : типовая учебная программа для УВО: Регистрационный № ТД-СГ. 0.25 / тип. – Минск, 2017. – 33 с.*

3. *Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 80 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Новиков Е.А., научный руководитель Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + культура) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В жизни студента физическая культура играет ключевую роль и помогает в учебе. В первую очередь спорт помогает поддержать тонус и здоровье тела. В плане учебы спорт служит как дисциплинарный сегмент, то есть мы дисциплинируем себя, что помогает в достижении целей и подготовки к парам, потому что при подготовке к парам нужен самоконтроль, чтобы не отвлекаться на окружающие стресс факторы, один из