

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СДАЧИ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Венскович Д.А.

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

*Целью Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни. Реализация ГФОК в УО ВГУ имени П.М.Машерова позволило определить уровень физической подготовленности студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля. **Ключевые слова:** комплекс, студенты, физическая подготовленность, учреждение образования.*

ASSESSMENT OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS LEVEL BASED ON THE RESULTS OF THE STATE PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH COMPLEX OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Venskovich D.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

*The purpose of the State Physical Culture and Health Complex of the Republic of Belarus is to develop physical culture and sports, improve the health and physical education of the population, and promote a healthy lifestyle. The implementation of the State Physical Culture and Health Complex at VSU named after P.M. Masherov has allowed to determine the level of physical fitness of students studying in non-sports fields. **Keywords:** complex, students, physical fitness, educational institution.*

Введение. Физкультурно-оздоровительная программа комплекса представляет собой государственные требования к уровню общей физической подготовленности населения с учетом пола, возраста и состоит из 7 ступеней: I ступень – для детей от 6 до 10 лет; II ступень – для детей – от 11 до 16 лет; III ступень – для девушек и юношей от 17 до 18 лет; IV ступень – для граждан от 19 до 22 лет; V ступень – для граждан от 23 до 29 лет, от 30 до 34 лет, от 35 до 39 лет, от 40 до 44 лет, от 45 до 49 лет; VI ступень – для граждан от 50 до 54 лет, от 55 до 59 лет; VII ступень – для граждан от 60 лет и старше [1,2].

Материалы и методы исследований. Педагогические исследования проводились на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова» в период с апреля по май 2025 г. среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

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

Результаты исследований. В ВГУ имени П.М.Машерова обучается 625 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Из них 424 (69,2 %) девушки и 201 (30,8 %) юноша в возрасте от 19 до 22 лет, обучающихся по специальностям неспортивного профиля (.

В исследовании приняли участие 602 (87,6 %) студента, из которых 83 (12,4 %) не сдавали нормативные требования Комплекса, по уважительной причине.

Из 519 студентов нормативы Комплекса сдали 405 (68,9 %) девушек и 114 (31,1 %) юношей.

Для определения уровня физической подготовленности результаты обрабатывались по 7 тестам у девушек: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, челночный бег 4'9 м, бег 30м, бег 1500 м.

У юношей результаты уровня физической подготовленности обрабатывались по 8 тестам: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 4'9 м, бег 30 м, бег 3000 м.

К сдаче Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса допускаются студенты, которые не имеют противопоказаний по состоянию здоровья.

В учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь реализуется по физкультурно-оздоровительной и образовательной программе, на основании ПОЛОЖЕНИЯ о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [1, 2].

Уровень физической подготовленности оценивался по пяти уровням: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

После сдачи нормативных требований было установлено, что на высокий уровень физической подготовленности сдали 0 человек. На уровень выше среднего сдали 44 студента, на средний уровень сдали 135 студентов, ниже среднего уровень сдали 249 студентов, на низкий уровень сдал 91 студент.

Уровень физической подготовленности девушек по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ представлен следующим образом: на выше среднего сдали 32 (5,4 %) студента, на средний уровень сдали 93 (15,8 %) студента, на ниже среднего уровень сдали 202 (34,4%) студента, на низкий уровень сдали 78 (13,5 %) студентов.

Уровень физической подготовленности юношей по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ, распределился следующим образом: на выше среднего 12 студентов, на средний уровень сдали 42 студента, на ниже среднего уровень сдали 47 студентов, на низкий уровень сдали 13 студентов.

Заключение. Таким образом, при сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают первый, второй и третий уровни физической подготовленности. На ежегодный спад уровня физической подготовленности влияют следующие факторы: питание, наследственность, экология, наличие хронических или приобретенных заболеваний и уровень жизни в целом.

Литература.

1. 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.

2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17».

УДК 796.015.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

***Власенко Д.Р., **Власенко Е.В.**

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

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

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что дополнительные занятия спортивной акробатикой во внеучебное время,