

Программа физической подготовки студенческой молодёжи к сдаче нормативов «Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь»

С.Е. РЕУТ, М.В. КОНЯХИН, И.И. ТРОФИМОВИЧ

В статье представлена программа физической подготовки студенческой молодёжи к сдаче нормативов «Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь». Выявлено, что чередование средств физической подготовки и варьирование интенсивности их выполнения, в зависимости от конкретного этапа подготовки студентов-спортсменов, позволяет достичь достоверных изменений между исходными и конечными показателями. На основании полученных данных предложенный вариант программы можно порекомендовать для физической подготовки юношей и девушек к сдаче контрольных нормативов третьей ступени комплекса ГФОК Республики Беларусь – «Физическое совершенство».

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные нормативы, физкультурно-оздоровительный комплекс, физическая культура, студенческая молодёжь, мезоцикл.

The article presents the program of physical training of the students for passing the standards of the «State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus». It was revealed that the alternation of means of physical training and the variation of the intensity of their implementation, depending on the specific stage of student-athlete training, allows to achieve significant changes between the initial and final indicators. Based on the data obtained, the proposed version of the program can be recommended for the physical training of boys and girls for passing the control standards of the third stage of the SSRC of the Republic of Belarus – «Physical Perfection».

Keywords: physical training, control standards, sports and recreation complex, physical education, students, mesocycle.

Введение. Физическая культура в Республике Беларусь – это неотъемлемая часть культуры наших граждан. В какой-то мере физическая культура в любом случае будет присутствовать в каждой сфере деятельности человека, будь то образовательная, профессионально-подготовительная, рекреационная и реабилитационная сфера, или даже сфера досуга населения [1].

Одной из основных направленностей физической культуры, реализуемой в социальной и государственной системе, является ориентир на повышение уровня жизни граждан, а также получение социально значимых результатов, к которым относятся профилактика простудных заболеваний, оздоровление населения, его физическая реабилитация и рекреация, повышение творческого долголетия [2].

Благодаря исследованиям некоторых учёных [3], [4] было установлено положительное влияние физической культуры на социум. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют профилактике наркомании, алкоголизма, курения, различного рода правонарушений. Важно отметить, что крайне часто данная тенденция отмечается среди молодёжи. Поэтому развитие физической культуры является одним из стратегических направлений укрепления безопасности государства в цивилизованном обществе.

Кроме того, ряд исследований [5], [6] указывает на недостаточно высокий уровень физической подготовленности молодого поколения (студенческий возраст) Республики Беларусь, что так же свидетельствует об актуальности нашей работы.

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование программы физической подготовки студенческой молодёжи к сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Организация исследования. Задачи педагогического эксперимента были направлены на обоснование основных направлений программы физической подготовки студенческой молодёжи, а также оценки её эффективности.

Общеизвестно, что в основе разработки различного рода методик или программ по физической подготовке лежит планирование физических нагрузок и тренировочного процесса. При

составлении плана подготовки студентов к сдаче нормативов ГФОК мы руководствовались основными принципами организации и реализации педагогического процесса, а также принципами теории и методики физического воспитания, освещёнными в научно-методической литературе [7], [8]. Важно отметить, что в основу планирования были включены и результаты предварительного эксперимента, которые позволили определить исходный уровень физической подготовленности студентов, а также задали дальнейшее направление для нашего исследования.

Таким образом, разработанный нами план физической подготовки охватывал временной период с сентября 2021 по май 2022 г. Повышение уровня физической подготовленности студентов, участвующих в исследовании, проводилось в течении 30 минут в конце практических занятий по дисциплине «Лёгкая атлетика и методика преподавания» 3 раза в неделю. Следует подчеркнуть, что в период отсутствия практических занятий по причине реализации полного курса часов, необходимых для усвоения материала в семестре, нами были организованы дополнительные занятия (январь–февраль 2022 г.) в целях соблюдения принципов последовательности и систематичности процесса подготовки. Кроме того, разработанная нами программа учитывала рекомендации подраздела «Развитие физических качеств у занимающихся», учебной программы учреждения высшего образования, по учебной дисциплине для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» [9]. Планируемый объём основных средств подготовки в исследуемой группе представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Объёмы основных средств подготовки студентов за период основного педагогического эксперимента

| № | Тренировочный объём | Месяцы / циклы подготовки | | | | | | | | | Итого за период подготовки |
|----|---|---------------------------|--------------|--------|--------------|--------|------------------------|------|--------|------|----------------------------|
| | | Обще-подготовит. | | | | | Специально-подготовит. | | | | |
| | | Втяг. | 1-ый базовый | | 2-ой базовый | | Базовый | | К. п. | П-с. | |
| | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | |
| 1 | Количество учебных занятий | 7 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 13 | 13 | 9 | 94 |
| 2 | Количество минут | 210 | 330 | 330 | 240 | 330 | 330 | 390 | 390 | 270 | 2820 |
| 3 | Бег до 100 м (интенсивность 81–90 %), км | – | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 4 |
| 4 | Бег до 100 м (интенсивность 91–95%), км | – | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 3,9 |
| 5 | Бег до 100 м (интенсивность 96–100 %), км | – | – | – | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 2,5 |
| 6 | Бег свыше 100 и до 200 м (интенсивность 81–90%), км | – | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 1 | 1 | 0,5 | 5,3 |
| 7 | Упражнения на гибкость, мин | 20 | 30 | 30 | 20 | 40 | 45 | 60 | 45 | 30 | 320 |
| 8 | Силовые упражнения, мин | 60 | 70 | 70 | 60 | 55 | 50 | 55 | 45 | 30 | 495 |
| 9 | Беговые упражнения, км | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 0,5 | 6,6 |
| 10 | Прыжковые упражнения, км | 0,3 | 0,6 | 0,8 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 1 | 0,4 | 6,1 |
| 11 | Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовленности, мин | 30 | 40 | 40 | 40 | 105 | 135 | 155 | 170 | 130 | 845 |
| 12 | Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовленности, мин | 100 | 190 | 190 | 120 | 130 | 100 | 120 | 130 | 80 | 1160 |
| 13 | Кроссовый бег, км | 3 | 5 | 6 | 5 | 3 | 3 | 7 | 6 | 3 | 41 |

Согласно составленному нами плану, период подготовки студенческой молодёжи был разделён на два макроцикла (общеподготовительный – сентябрь–январь; специально-подготовительный – февраль–май), которые в свою очередь подразделялись на 6 мезоциклов (втягивающий – сентябрь, 1-ый и 2-ой базовые – октябрь–январь; базовый в специально подготовительном макроцикле – февраль–март, контрольно-подготовительный – апрель, и предсоревновательный – май). Количество тренировочных занятия за весь период подготовки составило – 94. Общее количество

минут за период подготовки составило – 2820, из которых на развитие гибкости было выделено 320 мин, на силовую подготовку – 495 мин, на упражнения общей физической подготовленности (ОФП) – 1160 мин, упражнения специальной физической подготовленности (СФП) – 845 мин.

Кроме того, содержание основных средств подготовки предполагало выполнение студентами беговой работы до 100 м с интенсивностью 81–90 % в объёме 4 км; отрезков до 100 м с интенсивностью выполнения 91–95 % – 3,9 км; беговой работы до 100 м (интенсивность 96–100 %), а также пробегание отрезков свыше 100 и до 200 м с интенсивностью 81–90 % в объёме 2,5 и 5,3 км соответственно. Беговые упражнения предполагалось выполнить в объёме 6,6 км; прыжковых упражнений – 6,1 км; кроссовой подготовки в объёме 41 км.

Важно подчеркнуть, что в конце второго базового мезоцикла (общеподготовительный период) и базового мезоцикла (специально-подготовительный период) проводилось контрольное тестирование для определения уровня подготовленности студентов на конкретном этапе, а также для коррекции тренировочной работы с учётом выявленных в процессе тестирования особенностей.

Кроме того, в целях восстановления организма студентов-спортсменов после активных физических нагрузок, а также в целях поддержания достигнутого ими уровня физической подготовленности, нами были разработаны рекомендации для самостоятельных занятий во время восстановительного (июнь 2022) и переходного (июль–август) мезоцикла.

Для определения эффективности разработанной нами программы в исследуемой группе (студенты первого курса 17–18 лет ($n = 30$, из которых 13 девушки и 17 юноши) факультета «Физическая культура» учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины») были проведены контрольные испытания (методика выполнения контрольных упражнений изложена в разделе нормативных требований «Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»» (третья ступень комплекса – «Физическое совершенство», для девушек и юношей 17–18 лет)) [10].

Анализ полученных результатов. Определение исходного уровня физической подготовленности проводилось в начале эксперимента, перед началом втягивающего мезоцикла (вторая половина сентября 2022 г.), текущий контроль за уровнем развития физических качеств проводился в начале 2-го базового мезоцикла общеподготовительного макроцикла (начало декабря 2021 г.) и в конце базового мезоцикла специально-подготовительного макроцикла (конец марта 2022 г.), итоговое тестирование проводилось в предсоревновательном мезоцикле, в конце мая 2022 г.

Полученные данные после их математической обработки свидетельствуют о том, что у участников педагогического эксперимента между показателями физической подготовленности (итоговое и конечное тестирование) некоторых упражнений были выявлены достоверные различия $P < 0,05$ и $P < 0,01$ (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты контрольных упражнений у студентов-спортсменов, участвующих в формирующем эксперименте

| Упражнение | Месяц, где проводились контрольное тестирование | | | | | | | | t/p |
|--|---|-------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------------|
| | Сентябрь | | Декабрь | | Март | | Май | | |
| | Р-тат | Балл | Р-тат | Балл | Р-тат | Балл | Р-тат | Балл | |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,71 с | 7,13 | 4,68 с | 7,26 | 4,64 с | 7,63 | 4,60 с | 7,76 | 2,96 < 0,01 |
| Бег 1500 м (девушки) / 3000 м (юноши) | 430,92 с / 804,88 с | 3,62 / 5,29 | 423,15 с / 798,58 с | 3,84 / 5,35 | 419,15 с / 795,52 с | 3,92 / 5,47 | 413,30 с / 791,23 с | 4,07 / 5,64 | 2,07 > 0,05 / 2,03 > 0,05 |
| Челночный бег 4 по 9 м | 9,96с | 6,43 | 9,94с | 6,46 | 9,90с | 6,53 | 9,85с | 6,63 | 2,98 < 0,01 |
| Прыжки в длину с места | 215,70 см | 7,10 | 216,76 см | 7,23 | 218,40 см | 7,33 | 220,66 см | 7,80 | 2,65 < 0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 35,06 раз | 7,60 | 37,96 раз | 8,23 | 38,86 раз | 8,36 | 39,46 раз | 8,40 | 2,85 < 0,01 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 47,70 раз | 5,26 | 49,93 раз | 5,93 | 50,80 раз | 6,13 | 51,41 раз | 6,43 | 2,86 < 0,01 |

Окончание таблицы 2

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| Подтягивание в висе на перекладине (юноши) | 15,05 раз | 7,11 | 17,05 раз | 8,00 | 17,76 раз | 8,23 | 18,24 раз | 8,41 | 2,83 < 0,01 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу | 16,90 см | 7,43 | 17,83 см | 7,66 | 19,20 см | 8,20 | 19,73 см | 8,53 | 2,96 < 0,01 |
| Общая оценка физических качеств | – | 5,61 | – | 6,66 | – | 6,87 | – | 7,07 | – |

Рассматривая показатели в упражнении «Бег на 30 м с высокого старта», можно наблюдать, что результат ко второму тестированию улучшился на 0,03 с и 0,13 балла. Разница показателей между вторым и третьим тестированием составила уже 0,04 с (0,36 балла), а между третьим и четвёртым тестированием – 0,04 с (0,13 балла). Более существенному приросту показателей поспособствовало то, что в тренировочную работу с декабря месяца постепенно включались пробегания отрезков до 100 м с интенсивностью 96–100 %. Так же на данных этапах наблюдается постепенное преобладание специальной работы над средствами ОФП, что так же поспособствовало лучшему приросту показателей. Достоверная разница показателей ($t = 2,96$, $P < 0,01$) между начальным и конечным тестированием в данном упражнении составила 0,11 с и 0,63 балла.

В беге на 1500 м у девушек, а также на 3000 м у юношей между исходными данными и данными, полученными во время промежуточных (декабрь, март) и конечного тестирования, наблюдаются улучшения. Так, результат у девушек ко второму тестированию улучшился на 7,77 с и 0,22 балла, у юношей – 6,30 с и 0,06 балла. Разница результатов между вторым и третьим тестированием заметно снизилась и составила у девушек – 4 с и 0,08 балла, у юношей 3,06 с и 0,12 балла. Данному обстоятельству поспособствовало то, что в период с сентября по декабрь большее количество тренировочной работы было направлено на общую физическую подготовку студентов-спортсменов, в то время как с декабря по март тренировочная нагрузка была более направлена на развитие специальных физических качеств, а объём кроссовой подготовки в данный период снизился.

Улучшения показателей у девушек и юношей между третьим и конечным тестированием составили 5,84 с, 0,15 балла и 4,29 с и 0,17 балла соответственно. Данным улучшениям поспособствовало включение в работу большего объёма кроссовой подготовки, чем в предыдущем периоде. Следует отметить, что несмотря на значительную разницу показателей между исходным и конечным тестированием в беге на 1500 м (17,62 с и 0,45 балла у девушек) и в беге на 3000 м (13,65 с и 0,35 балла у юношей) не наблюдается достоверных изменений ($t = 2,07$, $P > 0,05$ и $t = 2,03$, $P > 0,05$ соответственно). Так как развитие общей выносливости является наиболее трудоёмким и длительным процессом, на наш взгляд, для достижения наилучших показателей требуется большее количества времени, чем было предусмотрено в рамках практических занятий, а также выполнение большего количества беговой работы, направленной на развитие общей выносливости.

Улучшение среднегрупповых показателей в упражнении «Челночный бег 4 по 9 м» между первым и вторым тестированием составили 0,02 с и 0,13 балла; между вторым и третьим – 0,04 с и 0,07 балла, а между вторым и третьим – 0,05 с и 0,10 балла (большому приросту поспособствовала специальная работа, выполняемая студентами с декабря). В данном упражнении наблюдаются достоверные различия между исходными и конечными данными ($t = 2,98$, $P < 0,01$), а разница показателей достигла 0,11 с и 0,20 балла.

Рассматривая динамику показателей в упражнении «Прыжки в длину с места» можно наблюдать, что среднегрупповой результат ко второму тестированию улучшился на 1,06 см (0,13 балла), показатели между вторым и третьим тестированием увеличилась на 1,64 см (0,10 балла), а между третьим и четвёртым тестированием на 2,26 см (0,47 балла). Разница в 4,96 см (0,70 балла) между начальными и конечными показателями так же свидетельствует о достоверных различиях ($t = 2,65$, $P < 0,05$).

Положительный прирост показателей наблюдается и в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Ко второму тестированию результат достиг отметки в 37,96 раз и 8,23 балла (разница в 2,9 раза и 0,63 балла). К третьему тестированию результат увеличился до

показателя 38,86 раза и 8,36 балла (отличия между вторым и третьим тестированием составили 0,90 раза и 0,13 балла), а к четвёртому тестированию результат увеличился до 39,46 раза и 8,40 балла (разница между третьим и четвертым тестами составила – 0,6 раза и 0,04 балла). Следует отметить, что наилучший прирост в показателях наблюдается в период базовых мезоциклов общеподготовительного макроцикла (когда тренировочная работа носила общеподготовительный характер и содержала в себе большее, в сравнении другими периодами, количество упражнений, направленных на силовую подготовку студентов-спортсменов). Сравнивая показатели между исходным и конечным тестированием (разница в 4,40 раза и 0,80 балла), можно говорить о достоверных изменениях в результатах ($t = 2,85$, $P < 0,01$).

Разница показателей, которая ко второму тестированию достигла 2,23 раза и 0,67 балла (упражнение «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»), между вторым третьим тестированием – 0,87 раза и 0,20 балла, а между третьим и четвертым – 0,61 раза и 0,30 балла, так же свидетельствует о положительной динамике результатов у участников исследования. Достоверный различия при $t = 2,85$ и $P < 0,01$ можно наблюдать в результатах исходного и конечного тестирования (разница в 3,71 раза и 1,17 балла).

Так же можно говорить и о достоверности различий в результатах показанных студентами юношами при исходном и конечном тестировании в упражнении «Подтягивание в висе на перекладине» (при $t = 2,83$ и $P < 0,01$, разница в 3,19 раза и 1,30 балла). Улучшения результатов на 2 раза и 0,79 балла, наблюдающиеся при втором тестировании; на 0,71 раза и 0,23 балла – между вторым и третьим тестированием; на 0,48 раза и 0,18 балла – между третьим и четвёртым тестированием говорит о положительном приросте результатов. Наибольшему приросту в показателях, наблюдаемых в период общеподготовительного макроцикла, так же способствовала преобладающая (в сравнении со специально-подготовительным макроциклом) в процессе подготовки силовая работа.

Разница среднегрупповых показателей в упражнении «Наклон вперёд из положения сидя на полу» между первым и вторым тестированием составила – 0,93 раза и 0,23 балла; между вторым и третьим тестированием – 1,37 раза и 0,54 балла (наилучший показатель прироста связан с увеличением количества времени направленной на развитие гибкости на данном этапе подготовки); между третьим и четвертым – 0,53 раза и 0,33 балла. Достоверные различия при $t = 2,96$ и $P < 0,01$ наблюдаются между показателями исходного и конечного тестирования (разница в 2,83 раза и 0,90 балла).

Заключение. Таким образом, в результате проведённого нами эксперимента, можно с уверенностью утверждать, что чередование средств физической подготовки и варьирование интенсивности их выполнения, в зависимости от конкретного этапа подготовки студентов-спортсменов, позволяет достичь достоверных изменений между исходными и конечными показателями в 7 из 8 контрольных упражнений. Единственное контрольное упражнение, где не наблюдается достоверных изменений – это упражнение характеризующее уровень общей выносливости (бег на 1500 м у девушек и бег на 3000 м у юношей). Несмотря на наблюдающиеся улучшения в результатах на 17,62 с и 0,45 балла у девушек и на 13,65 с и 0,35 балла у юношей, всё же можно было бы достичь лучших результатов в данных контрольных упражнениях. По нашему мнению, для этого необходимо включение в процесс подготовки большего объёма беговой работы, направленной на развитие общей выносливости, а также увеличение продолжительности занятия (формат 30 минутного занятия, направленного на развитие физической подготовленности студентов, не способствовал достоверному изменению результатов в данном упражнении). Кроме этого, важно подчеркнуть, что среднегрупповая оценка за все контрольные упражнения в конечном тестировании составила 7,07 балла, что на 1,46 балла больше, чем в исходном (5,61 балла).

На основании полученных данных разработана и экспериментально подтверждена эффективность программы подготовки студенческой молодёжи. Предложенный вариант программы можно порекомендовать для физической подготовки студенческой молодёжи к сдаче контрольных нормативов третьей ступени комплекса ГФОК Республики Беларусь – «Физическое совершенство» (для девушек и юношей 17–18 лет).

Литература

1. Селиванова, Н. Л. Воспитание в современной школе: от теории к практике / Н. Л. Селиванова – Тверь : ООО «ИПФ Виарт», 2010. – 168 с.
2. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск, 2001. – 180 с.
3. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 126 с.
4. Хузина, Г. К. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Г. К. Хузина, В. Ф. Гараева // Современная наука : диалог естественно-научной и социально гуманитарной субкультур : сб.к науч. тр. по матер. Междунар. научн.-практ. конф., Белгород, 12 октября 2020 г. – Белгород, 2020. – С. 203–208.
5. Кочина, Е. А. Актуальные проблемы физического воспитания в учреждениях образования / Е. А. Кочина, Н. Н. Астрейко // Физическая культура и спорт – стратегические компоненты развития личности : матер. Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2022 г. / Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск, 2022. – С. 45–48.
6. Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ 2019) : сб. науч. ст. / ред. кол.: А. Н. Герасевич (гл. редактор), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко, И. А. Ножко, Е. Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – 417 с.
7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
8. Куликов, Л. М. Управление подготовкой спортивного резерва в олимпийских видах спорта на региональном уровне / Л. М. Куликов, В. М. Болотов, В. В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 27–31.
9. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. программа учр. высш. обр. по учеб. дисциплин. для спец. 1-03 02 01 «Физическая культура». – Гомель, 2022. – 28 с.
10. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 27 февраля 2023 г., № 10 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа : <http://www.pravo.by>. – Дата доступа : 08.08.2023.