

УДК 7967012.68

Татьяна Анатольевна Самойлюк

*ст. преподаватель каф. физической культуры
Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина,
аспирант 4-го года обучения
Белорусского государственного университета физической культуры*

Tatyana Samoylyuk

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture
of the Brest State A. S. Pushkin University,
Post-Graduate Student of the 4th Year of Study
of the Belarusian State University of Physical Culture
e-mail: tanisamoiliuk@mail.ru*

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК К СДАЧЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Изложены результаты проведенных исследований, основной задачей которых явилось повышение уровня физической подготовленности студенток. Успешная физическая подготовленность в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития основных физических качеств и степени формирования двигательного навыка. Разработанная методика по развитию физических качеств у студенток способствовала обеспечению создания прочной базы всесторонней физической подготовленности, что способствовало выполнению нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Результаты исследования свидетельствуют о том, что разработанная методика эффективно воздействует на развитие физических качеств у студенток, совершенствует их способность к выполнению нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Данная методика должна применяться на протяжении всего учебного года, в ней использовались эффективные средства воспитания физических качеств у студенток, которые необходимо использовать в учебных занятиях на протяжении всего учебного года.

Ключевые слова: студентки, физические качества, нормативные требования, показатели, физическая подготовленность, методика, комплекс.

The Efficiency of the Method for Increasing the Level of Physical Fitness of Students to Surrender of Normative Requirements of the State Fitness and Health Complex of the Republic of Belarus

The results of the conducted research are presented, the main task of which was to increase the level of physical fitness of female students. Successful physical fitness largely depends on the optimal ratio of the level of development of basic physical qualities and the degree of formation of motor skills. The developed methodology for the development of physical qualities in female students contributed to ensuring the creation of a solid base of comprehensive physical fitness, which contributed to the fulfillment of the regulatory requirements of the State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus. The results of the study indicate that the developed methodology effectively affects the development of physical qualities in female students, improves their ability to meet the regulatory requirements of the State Sports and Recreation Complex of the Republic of Belarus. This technique should be applied throughout the academic year, it used effective means of educating physical qualities in female students, which should be used in training sessions throughout the academic year.

Key words: female students, physical qualities, regulatory requirements, indicators, physical fitness, methodology, complex.

Научный руководитель – Татьяна Дмитриевна Полякова, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической реабилитации Белорусского государственного университета физической культуры

Введение

Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в последние годы имеет тенденцию к ухудшению [1; 2]. В учреждениях высшего образования занятия по учебной дисциплине «Фи-

зическая культура» не удовлетворяют суточной двигательную потребности студентов и не позволяют не только эффективно развивать, но зачастую и поддерживать уровень физической подготовленности студенческой молодежи.

В век технологического прогресса и быстро растущих информационных технологий у студенческой молодежи наблюдается отсутствие интересов, мотивации в занятиях физическими упражнениями, несмотря на то что они знают и понимают, что активные занятия физической культурой положительно влияют на уровень физической подготовленности, повышение работоспособности, самочувствие, укрепление здоровья. Известно, что общая физическая подготовка имеет первостепенное значение в образовательном процессе и в основном сводится к развитию основных физических качеств студентов: скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Значение всестороннего развития этих физических качеств особенно велико в свете совершенствования основных положений системы физического воспитания Республики Беларусь и основных положений Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (далее – ГФОК) Республики Беларусь о едином процессе разносторонней и прикладной физической подготовки студентов.

Как отмечают П. Г. Ворон и В. Ф. Касач, реализация ГФОК позволит сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для различных категорий населения, социальные нормы и нормативы обеспечения населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями, нормативы физической подготовленности граждан [3]. Введенный Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь свидетельствует о существующей проблеме в системе физического воспитания, включая учреждения высшего образования, где система физического воспитания недостаточно эффективна для решения поставленных комплексом задач. Это обусловлено рядом факторов, среди которых отсутствие методик, способствующих физической подготовке студенческой молодежи к выполнению нормативных требований ГФОК.

Анализ научной литературы [1; 2; 4–7] свидетельствует о том, что в последние годы происходит ухудшение здоровья студенческой молодежи, и их физическая подготовленность находится на низком уровне, который не позволяет выполнить нормативные требования ГФОК.

В настоящее время проблема подготовки студенческой молодежи к сдаче нормативных требований ГФОК нуждается в глубокой экспериментальной разработке. Важно выявить уровень развития основных физических качеств у студенческой молодежи, экспериментально обосновать эффективные средства и методы развития этих качеств, определить допустимые физические нагрузки в учебных занятиях. Исходя из того, что установление уровней развития основных физических качеств у студенческой молодежи и использование эффективной методики их совершенствования во многом способствовали бы обеспечению всесторонней физической подготовленности, созданию необходимой базы для успешной сдачи нормативных требований ГФОК, нами проведены специальные исследования проблемы подготовки студенток к сдаче нормативов ГФОК Республики Беларусь.

Цель статьи – научно обосновать эффективность методики, направленной на подготовку студенток к сдаче нормативных требований ГФОК.

Задачи исследования:

- 1) определить изменения показателей физической подготовленности студенток в зависимости от применяемой методики;
- 2) оценить успешность выполнения нормативных требований ГФОК в зависимости от применяемой методики.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Педагогический эксперимент, в котором принимали участие студентки первых курсов исторического и юридического факультетов, проводился с сентября 2020 по май 2021 г. Были созданы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Наполняемость и КГ, и ЭГ – по 16 человек.

Занятия в КГ проводились в соответствии с учебной программой, без целенаправленной методики по развитию их фи-

зических качеств. В процессе исследования ЗГ занималась по разработанной автором методике с применением специальных средств для развития физических качеств у студенток с воздействием на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов ГФОК.

Разработанная методика для студенток ЭГ включала в себя средства специально-подготовительного характера с учетом структуры соревновательного движения (теста), а также с определением компонентов этой структуры и связи с контрольным тестом.

Методика, разработанная для ЭГ, представлена физическими упражнениями, которые имеют сходство в работе мышц, принимающих участие при выполнении контрольных тестов, имеющих одинаковые кинематические и динамические характеристики.

В содержание разработанной методики ЭГ входят физические упражнения для специальной подготовки девушек к выполнению нормативов скоростного характера: бег на 30 м, упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки), поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа, прыжок в длину с места, челночный бег 4 × 9 м, а также наклон вперед, сидя на полу для развития гибкости и подготовки студенток к выполнению норматива в контрольном тесте. Включены и упражнения аэробного характера.

Организация и общая структура занятий, цели, задачи совпадали с общепринятыми для физического воспитания; отличались только средства достижения этих целей.

Разработанная методика ЭГ применялась поэтапно:

1) в начале первого учебного семестра (сентябрь) развитию скоростных способностей отводилось 25,0 % учебного времени, скоростно-силовых – 30,0 %, выносливости – 30,0 %, гибкости – 15,0 % (при прохождении раздела программы «Легкая атлетика»);

2) в течение первого семестра (октябрь) развитию скоростных способностей отводилось 25,0 % учебного времени, скоростно-силовых – 30,0 %, выносливости – 40,0 %, гибкости – 5,0 % (при прохождении раздела программы «Легкая атлетика»);

3) в ноябре скоростно-силовым способностям отводилось 30,0 % учебного вре-

мени, координационным – 25,0 %, силовым – 30,0 %, гибкости – 15,0 % (при прохождении раздела программы «Спортивные игры»);

4) в конце первого учебного семестра (декабрь) развитию силовых способностей отводилось 40,0 % учебного времени, скоростно-силовых – 30,0 %, координационных – 20,0 %, гибкости – 10,0 % (при прохождении раздела программы «Спортивные игры»);

5) в начале второго семестра (февраль) направленность на развитие силовых способностей составляла 40,0 % учебного времени, скоростно-силовых – 30,0 %, координационных – 10,0 %, гибкости – 20,0 % (при прохождении раздела программы «Спортивные игры»);

6) в течение второго семестра (март) направленность на развитие силовых способностей составляла 30,0 % учебного времени, скоростно-силовых – 30,0 %, координационных – 30,0 %, гибкости – 10,0 % (при прохождении раздела программы «Спортивные игры»);

7) в апреле развитию скоростно-силовых способностей отводилось 30,0 % учебного времени, скоростных – 20,0 %, силовых – 10 %, выносливости – 35,0 %, гибкости – 5,0 % (при прохождении раздела программы «Легкая атлетика»);

8) в конце второго учебного семестра (май) развитию скоростных способностей отводилось 25,0 % учебного времени, скоростно-силовых – 25,0 %, силовых – 10 %, выносливости – 35,0 %, гибкости – 5,0 % (при прохождении раздела программы «Легкая атлетика»).

Разработанная автором методика для студенток ЭГ опиралась на следующие методические положения: процесс развития физических качеств был непрерывен; объем нагрузки в течение года постоянно увеличивался; физическая нагрузка в течение месяца и года изменялась с учетом адаптации организма студенток; количество физических упражнений в комплексе не изменялось – претерпевали изменения в дозировке упражнений и количестве подходов их выполнения.

Для определения физической подготовленности студенток нами использовались контрольные тесты Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, которые представлены

следующими видами: бег на 30 м (с), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 60 с (кол-во раз), челночный бег 4 × 9 м (с), бег на 1 500 м (мин., с), наклон вперед из исходного положения сидя (см).

К выполнению нормативных требований комплекса допускались студентки, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Анализ и сопоставление показателей физической подготовленности студенток КГ

и ЭГ в начале учебного года свидетельствуют, что исходные показатели физической подготовленности этих групп статистически достоверно не отличаются (таблица 1).

Проведенные в течение года занятия в КГ и ЭГ привели к различным сдвигам в показателях физической подготовленности студенток. У студенток ЭГ показатели всех контрольных тестов значительно улучшились по сравнению с показателями КГ, и между показателями обеих опытных групп наблюдаются статистически достоверные различия (таблица 1).

Таблица 1. – Достоверность различий в показателях физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп

Показатель	Результат	Группа				Статистические параметры	
		Контрольная		Экспериментальная			
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	t	p
Бег на 30 м, с	исходный	5,78	0,6	5,79	0,4	0,071	>0,05
	конечный	5,46	0,5	5,10	0,3	3,658	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	исходный	4,0	2,6	3,6	1,8	0,690	>0,05
	конечный	4,6	2,7	16,7	5,3	11,480	<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	исходный	34,5	5,5	33,8	4,3	0,547	>0,05
	конечный	36,8	5,3	51,7	4,0	12,285	<0,01
Прыжок в длину с места, см	исходный	164,0	12,3	161,0	10,1	1,292	>0,05
	конечный	167,0	10,9	186,0	13,6	6,244	<0,05
Челночный бег 4 × 9 м, с	исходный	11,3	0,7	11,4	0,6	1,183	>0,05
	конечный	11,2	0,6	10,9	0,4	2,278	<0,05
Наклон вперед, см	исходный	+10,5	7,2	+10,0	6,4	0,963	>0,05
	конечный	+11,7	7,4	+17,0	4,9	7,963	<0,05
Бег 1 500 м, мин.	исходный	10,9	4,2	11,2	1,6	0,643	>0,05
	конечный	9,3	1,1	8,4	0,7	3,707	<0,05

Таким образом, в ЭГ студенток достоверно улучшились все исследуемые показатели, и это дает основание предположить, что студентки смогут не только успешно подготовиться к выполнению нормативных требований ГФОК, но и укрепить свое здоровье, повысить работоспособность и приблизиться к здоровому образу жизни.

Использование экспериментальной методики по развитию основных физических качеств с применением специальных средств воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов ГФОК, показало свою состоятельность в части улучшения физической подготовленности студенток, достоверного повышения уровня развития физических качеств, необ-

ходимых для выполнения нормативных требований ГФОК.

Разработанная автором методика позволила студенткам ЭГ к концу эксперимента справиться с нормативами во всех тестах, за исключением контрольного упражнения в беге на 1 500 м (таблица 2).

Следует отметить, что показатели студенток ЭГ в беге на 1 500 м в конце эксперимента статистически значительно улучшились, однако уровень полученных результатов остался недостаточным для выполнения нормативных требований ГФОК. На наш взгляд, нормативные требования ГФОК для студенток в беге на 1 500 м завышены и не соответствуют их возможностям.

Таблица 2. – Количественные показатели студенток экспериментальной группы, полученные во время сдачи нормативных требований ГФОК, %

Показатель	До эксперимента		После эксперимента	
	сдавшие нормативы	не сдавшие нормативов	сдавшие нормативы	не сдавшие нормативов
Бег на 30 м, с	18,7	81,3	100	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12,5	87,5	100	–
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	–	100	100	–
Прыжок в длину с места, см	18,75	81,25	100	–
Челночный бег 4 х 9 м, с	50,0	50,0	100	–
Наклон вперед, см	43,75	56,25	100	–
Бег 1 500 м, мин.	–	100	51,1	48,9

Анализ результатов, полученных КГ во время сдачи нормативов ГФОК показал, что к концу эксперимента 38,0 % студенток в беге на 30 м не смогли справиться с нормативами, в челночном беге – 43,75 %, в наклоне вперед – 37,5 %. Еще менее доступны были нормативные требования в прыжке в длину с места (82,0 %) и сгибании и разги-

бании рук в упоре лежа от скамейки (81,25 %).

Ни одной студентке из КГ не удалось справиться с нормативными требованиями в поднимании туловища из исходного положения лежа за 60 с и в беге на 1 500 м (таблица 3).

Таблица 3. – Количественные показатели студенток контрольной группы, полученные во время сдачи нормативных требований ГФОК, %

Показатель	До эксперимента		После эксперимента	
	сдавшие нормативы	не сдавшие нормативов	сдавшие нормативы	не сдавшие нормативов
Бег на 30 м, с	50,0	50,0	62,0	38,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	18,75	81,25	18,75	81,25
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	–	100	–	100
Прыжок в длину с места, см	18,0	82,0	18,0	82,0
Челночный бег 4 х 9 м, с	50,0	50,0	56,25	43,75
Наклон вперед, см	56,25	43,75	62,5	37,5
Бег 1 500 м, мин.	–	100	–	100

Заклучение

Таким образом, в контрольной группе студенток применяемая методика как средство оздоровления и повышения физической подготовленности не имела должной результативности в развитии физических качеств в успешной сдаче нормативных требований ГФОК.

Подтверждено, что разработанная методика для студенток ЭГ, основанная на целенаправленном применении специальных средств воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов, способствует повышению уровня физической подготовленности.

Результативность проведенного исследования подтверждается статистически

достоверными показателями ($p < 0,05$) у студенток первого курса экспериментальной группы.

Эффективность применения разработанной методики подтверждается полученными результатами. Статистически достоверные положительные изменения в экспериментальной группе отмечены по всем исследуемым показателям ($p < 0,05$).

Результаты выполнения нормативных требований ГФОК показали, что занятия по экспериментальной методике позволили студенткам выполнить нормативы по всем контрольным тестам ГФОК, за исключением бега на 1 500 м.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Самойлюк, Т. А. Особенности физической подготовленности студенческой молодежи к сдаче норм ГФОК Республики Беларусь / Т. А. Самойлюк // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., Севастополь, 6–7 окт. 2020 г. – Симферополь, 2020. – С. 223–230.
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, 2016. – 84 с.
4. 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 : УО «ВГАВМ», 2020. – С. 19–22.
5. Григоревич, В. В. Внедрение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в физическое воспитание студенческой молодежи / В. В. Григоревич // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. – Минск : БГУ, 2018. – С. 499–503.
6. Сучков, А. К. Повышение уровня физической подготовленности студентов посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культуры» (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. К. Сучков. – Минск, 2018. – 30 с.
7. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов : монография / О. В. Хижевский, Р. И. Купчинов. – Минск, 2019. – 404 с.

REFERENCES

1. Kupchinov, R. I. Fizichieskoje vospitanije / R. I. Kupchinov. – Minsk : TetraSistems, 2006. – 352 s.
2. Samojliuk, T. A. Osobiennosti fizichieskij podgotovliennosti studienchieskoj molodiozhi k sdachie norm GFOK Riestpubliki Bielarus' / A. T. Samojliuk // Zdorovyj obraz zhizni, fizichieskaja kul'tura i sport: tendencii, tradicii, innovacii : sb. materialov nauch.-prakt. konf., Sievastopol', 6–7 okt. 2020 g. – Simfieropol', 2020. – S. 223–230.
3. Voron, P. G. Organizacionnyje i mietodologichieskije osnovy vniedrienija Gosudarstviennogo fizkul'turno-ozdorovitel'nogo kompleksa Riestpubliki Bielarus' v praktiku raboty organizacij / P. G. Voron, V. F. Kasac. – Minsk, 2016. – 84 s.
4. Vienskovich, D. A. Urovien' fizichieskoj podgotovliennosti studentov, obuchajushchikhsia po spiecial'nostiam niesportivnogo profilja v VGU imieni P. M. Masherova / D. A. Vienskovich, Yu. M. Kabanov, N. T. Stanskij // Fizichieskaja kul'tura kak osnovopolagajushchij faktor strategii razvitija gosudarstva, obshchiestva, lichnosti : matierialy Miezhhdunar. nauch.-pract. konf., Vitiebsk, 21–22 maja 2020 g. – Vitiebsk : UO «VGAVM», 2020. – S. 19–22.
5. Grigorievich, V. V. Vniedrienije Gosudarstviennogo fizkul'turno-ozdorovitel'nogo kompleksa Riestpubliki Bielarus' v fizichieskoje vospitanije studienchieskoj molodiozhi / V. V. Grigorievich // Nauchno-mietodichieskoje obiespiechienije fizichieskogo vospitanija i sportivnoj podgotovki studentov : matierialy miezhhdunar. nauch.-prakt. konf., Minsk, 1–2 nojab. 2018 g. – Minsk : BGU, 2018. – S. 499–503.
6. Suchkov, A. K. Povyshenije urovnia fizichieskoj podgotovliennosti studentov posriedstvom variativnogo komponienta uchibnoj discipliny «Fizichieskaja kul'tura» (na primierie uchriezhdienij vysshego obrazovanija agrarnogo profilja) : avtorief. dis. ... kand. pied. nauk : 13.00.04 / A. K. Suchkov. – Minsk, 2018. – 30 s.
7. Khizhevskij, O. V. Fizichieskoje vospitanije studentov : monografija / O. V. Khizhevskij, R. I. Kupchinov. – Minsk, 2019. – 404 s.