

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ГИБКОСТИ ПРИ СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Н. И. Литенков

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

Работа посвящена анализу показателей развития общей выносливости и гибкости, полученных в процессе сдачи государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Спортивный результат при выполнении нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ) зависит от многих факторов [1]. Анализ результатов ГФОК РБ показал, что хуже всего выполнялся норматив в беге (3000 метров юноши, 1500 метров – девушки) и наклон вперед из положения сидя (рисунок 1, 2). Полученные данные свидетельствуют о низком уровне развития общей выносливости и гибкости, что помешало многим студентам выполнить норматив 1 степени.

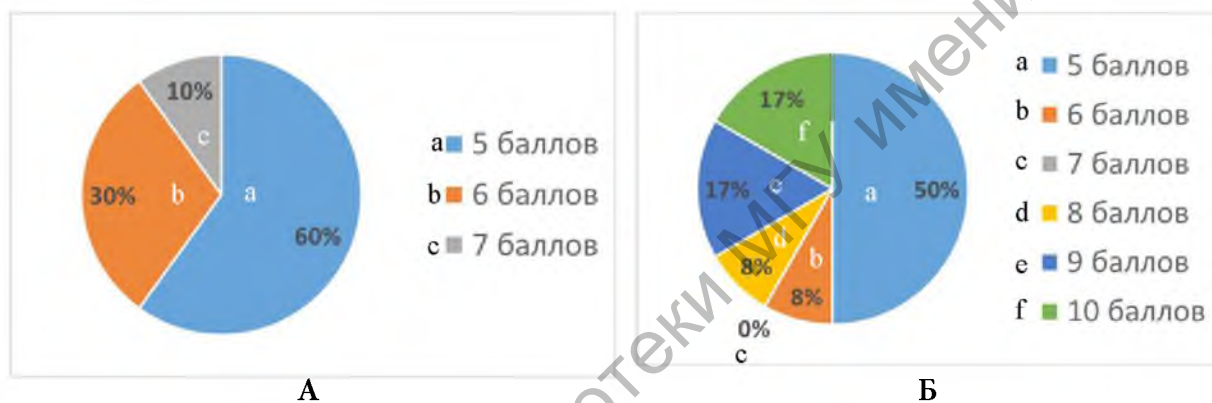


Рисунок 1 – Результаты сдачи контрольного норматива «Бег»:
А – девушки; Б – юноши

Один из наиболее доступных методов развития общей выносливости и гибкости – это высокая моторная плотность занятий по легкой атлетике, гимнастике, игровым видам спорта. При этом подготовительная часть занятия должна быть наполнена физическими упражнениями, направленными на развитие гибкости и скорости, а заключительная – силы и выносливости. Такой подход не будет отвлекать студентов от изучения предмета и повысит интерес к занятиям физической культурой.

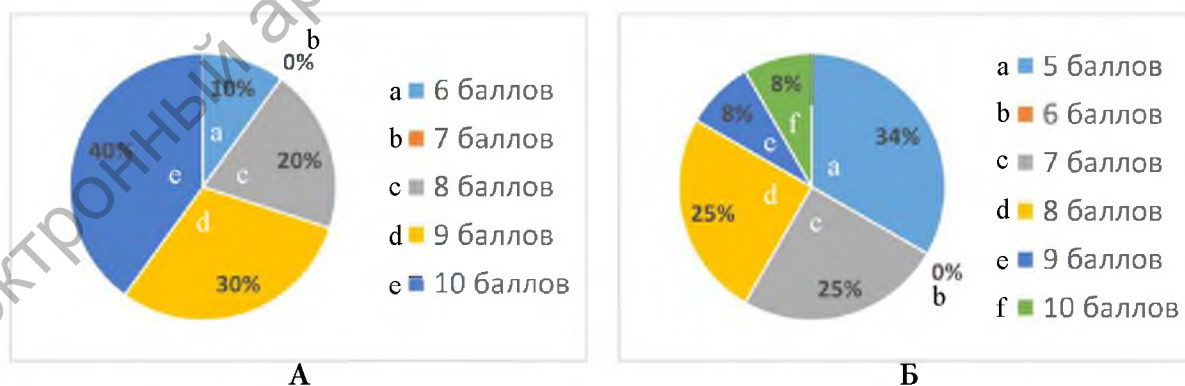


Рисунок 2 – Результаты сдачи контрольного норматива «Наклон вперед из положения сидя»:
А – девушки; Б – юноши

Основными средствами развития гибкости являются физические упражнения, которые выполняются с различными тренажерами. Общую выносливость можно развивать, используя 5–10-минутный непрерывный бег и кроссовую подготовку на занятиях по легкой атлетике, а также в группах «повышения спортивного мастерства».

Правильное планирование и проведение учебного процесса с постоянным применением специальных комплексов физических упражнений эффективно повышают физическую подготовленность студентов, что положительно скажется при выполнении нормативов ГФОК РБ.

Литература

1. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе РБ (Утверждено Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 24.06.2008 № 17) с изменениями и дополнениями по состоянию 29 сентября 2020 года приказ № 31). – Минск : Правовая библиотека НЦПИ, 2020. – 8/29060.