

СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 11 ЛЕТ С НОРМАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

В.А. Хабаков, 1 курс

Научный руководитель – Ю.В. Гапонёнок

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Проблема физической подготовленности и здоровья населения играет доминирующую роль в Государственной политике Республики Беларусь. Основой политики, указанного направления является Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», в соответствии с которым Министерство спорта и туризма утвердило положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (Комплексе), цель которого совершенствовать массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу населения, в том числе и детей [1, с.6].

Цель нашего – исследования выявить уровень физической подготовленности мальчиков 11 лет с нормативами Комплекса.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 25 мальчиков. На момент сдачи нормативов мальчикам исполнилось 11 лет. Исследование предусматривало определение уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями второй ступени Комплекса «Спортивная смена» - для детей 11-16 лет. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась на основании результатов следующих тестов:

1. прыжок в длину с места
2. наклон вперёд из положения лёжа
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
4. подтягивание на высокой перекладине
5. поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 60 с
6. челночный бег 4×9
7. бег 30 м
8. бег 1000 м

Исследование проводилось по материалам протоколов соревнований, для анализа мы использовали описательный и статистический методы исследования.

Результаты и их обсуждение. Полученные эмпирические данные были обработаны методом математической статистики, обобщены и систематизированы, и представлены в виде таблицы.

Таблица – Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

Показатели	Результаты, показанные мальчиками, n=25		Уровень	Нормы Комплекса 5-го высоко-го уровня
	Среднее	Станд. Ошибка		
Прыжок в длину с места, см	184,92	2,71	4-й выше среднего	200 и более
Наклон вперед из положения лёжа, см	10,1	1,15	5-й высокий	13 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	39,48	3,25	5-й высокий	38 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	12,60	1,11	5-й высокий	11 и более
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с, раз	51,68	1,2	5-й высокий	57 и более
Челночный бег 4×9 м, с	9,71	0,10	4-й выше среднего	9,9 и менее
Бег 30 м, с	5,11	0,04	5-й высокий	5,05 и менее
Бег 1000м, мин	3,63	0,16	5-й высокий	4,01 и менее

Анализ полученных данных показал, что большинство показателей уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет находится на высоком уровне.

Заключение. В результате проведенного исследования, мы выяснили, что физическая подготовленность мальчиков 11 лет по нормам второй ступени «Спортивная смена» – для детей 11-16 лет Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь находится на высоком уровне.

Список использованных источников

1. 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.