

циркуляцию крови в организме.

Смех – это:

- борьба с депрессией: 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха;
- физическая нагрузка: во время смеха учащается сердцебиение, работают мышцы, снижается уровень холестерина, вырабатываются эндорфины;
- метод лечения смехотерапия (воздействие на болезни с помощью смеха) практикуется в западных клиниках.

Таким образом, вывод один: полезные привычки и работа над собой напрямую влияют на отношение человека к жизни, к своему здоровью, благополучию и психологическому состоянию организма.

Список использованных источников

1. Изуткин, Д. А. Формирование здорового образа жизни. – Советское здравоохранение, 1984, № 11. – С. 8–11.
2. Мартыненко, А. В., Валентик, Ю. В., Полесский, В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 1988.
3. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 4. – С. 648–654.

УДК 796.012.1:378

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФЭБУ

*Литуновская Т.В., ст. преп., Шалабодова Т.Ю., преп.,
Семёнова А.И., преп., Вакар Я.А., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье проанализированы данные показателей физической подготовленности студентов. Рассмотрены с теоретической стороны показатели начальной физической подготовленности. Рассчитаны средние значения по пяти основным показателям физической подготовленности. Подведены итоги и сделаны выводы по данному исследованию.

Ключевые слова: физическая подготовленность, показатели, здоровый образ жизни.

Актуальностью данной темы выступает проблема формирования здорового образа жизни – одна из наиболее приоритетных в современной педагогике, поскольку связана с решением сразу двух задач в области образования – развитие индивидуальности и формирование здоровой личности.

Целью данной работы является исследование трех последовательно поступивших на факультет экономики и бизнес-управления УО «ВГТУ» потоков студентов, то есть первокурсников 2016, 2017 и 2018 годов на предмет физической подготовленности.

Исследование проводилось среди студентов 1-го курса 1-го семестра в течение трех лет. В этом участвовали студенты, которые относятся к основной медицинской группе.

Данные о студентах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество студентов 1-го курса 2016–2018 гг.

Год	Студенты		Всего
	Женщины	Мужчины	
2016	34	12	46
2017	17	12	29
2018	37	18	55
Итого	88	42	130

Объектом исследования выступили 130 студентов УО «ВГТУ».

К сравнению были приняты следующие показатели физической подготовленности:

удержание ног над полом, бег на месте в течение 10 с, полуприсед в статике, планка, наклон вперед. Данные показатели позволяют определить начальную физическую подготовку студентов и измеряются для выявления прогресса или регресса результатов физических нагрузок в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

В результате анализа этих показателей нами были получены следующие данные.

Показатель: удержание ног над полом, с.

Таблица 2 – Данные студентов по показателю удержание ног над полом, с

Год	Женщины	Мужчины	Общий
2016	95,3	70,0	82,7
2017	46,0	74,8	60,4
2018	40,4	80,8	60,6

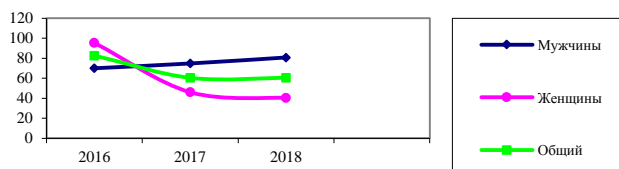


Диаграмма 1 – Графическое отображение таблицы 2

Диаграмма 1 отображает плавное возрастание данного показателя среди мужчин и резкое снижение среди женщин. Общий показатель «удержание ног над полом» подвержен регрессу в данном временном отрезке.

Бег на месте в течение 10 секунд, шагов.

Таблица 3 – Данные студентов по показателю бег на месте в течение 10 секунд, шагов

Год	Женщины	Мужчины	Общий
2016	40	47	44
2017	40	44	42
2018	39	44	41

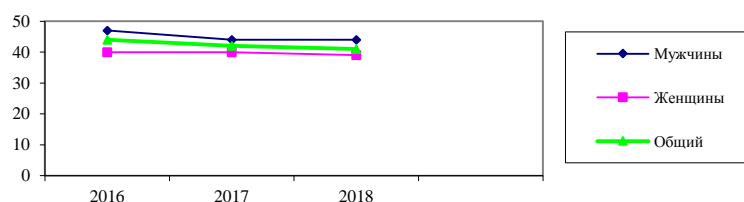


Диаграмма 2 – Графическое отображение таблицы 3

Согласно диаграмме 2 показатель «бег на месте в течение 10 секунд» идет на снижение, приблизительно на 1,5 шага каждый год.

Полуприсед в статике, с.

Таблица 4 – Данные студентов по показателю полуприсед в статике, с

Год	Женщины	Мужчины	Общий
2016	116,9	102,5	109,7
2017	158,6	109,0	133,8
2018	146,5	171,9	159,2

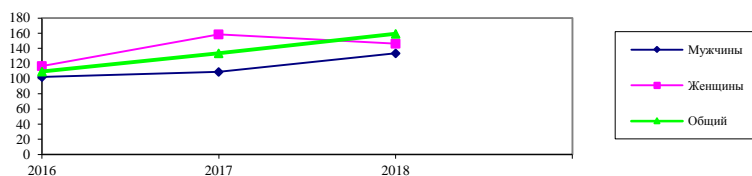


Диаграмма 3 – Графическое отображение таблицы 4

Анализируя полученную диаграмму 3, можно сделать вывод, что показатель полуприсед в статике стремительно возрастает в общем расчете на заданном промежутке времени. Планка, с.

Таблица 5 – Данные студентов по показателю планка, с

Год	Женщины	Мужчины	Общий
2016	86,9	97,1	92,0
2017	107,0	128,0	117,5
2018	126,2	228,6	175,4

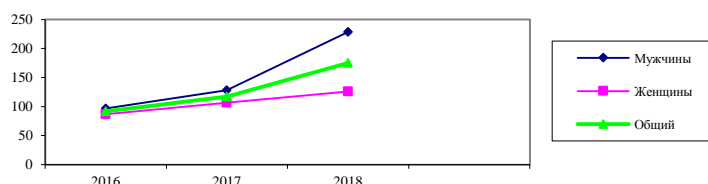


Диаграмма 4 – Графическое отображение таблицы 5

Данная диаграмма выявляет прогресс студентов по показателю «планка» в период 2016–2018 гг.

Наклон вперед, см.

Таблица 6 – Данные студентов по показателю наклон вперед из положения сидя, см

Год	Женщины	Мужчины	Общий
2016	19,3	17,0	18,2
2017	15,4	15,0	15,2
2018	15,4	16,1	15,8

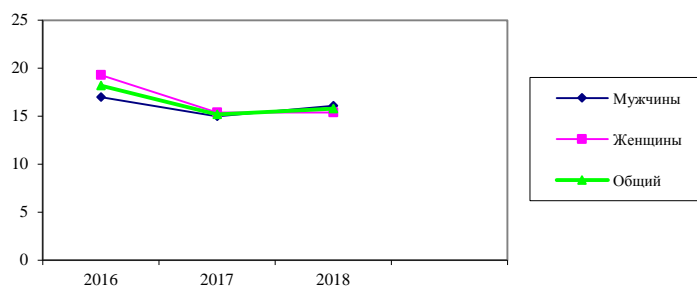


Диаграмма 5 – Графическое отображение таблицы 6

Вышеприведенная диаграмма свидетельствует о нестабильности показателя «наклон вперед», имеющего тенденцию к снижению.

В данном исследовании было рассмотрено пять показателей физической подготовленности студентов первого курса 2016, 2017 и 2018 гг. Анализ средних значений данных показателей выявил, что два показателя показывают прогрессирующую тенденцию, один показатель не стабилен, но имеет тенденцию к снижению, и еще два показателя имеют тенденцию к снижению. Выяснилось, что примерно 60 % показателей идут на спад, и, как следствие, первокурсники 2016 года имели лучшую физическую подготовку на первом

курсе, чем первокурсники 2018 года.

Следовательно, можно сделать вывод, что первокурсники, поступившие в 2016 года вели более активный образ жизни и серьезнее относились к личностному здоровью. Малоподвижный образ жизни студентов, поступивших в 2017 и в 2018 гг., можно связать с широким увлечением информационными технологиями. Для того чтобы повысить показатель «удержание ног над полом», рекомендуется выполнять упражнения, равномерно стимулирующие мышцы нижнего пресса, такие как «подъем коленей лёжа», «ножницы», «велосипед», «скручивание». Повышению показателя «бег на месте в течение 10 секунд» способствуют упражнения, развивающие кардионагрузки и мышцы бедер, такие как «бег трусцой», «поднимание колен», «захлест голени». Развивать показатель «наклон вперед» можно посредством упражнений, растягивающим позвоночник и развивающим гибкость, а именно «кошечка», «потягивание», «наклоны в стороны», «глубокие выпады».

Список использованных источников

1. Тиунова, О. В. Использование различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом: метод. рекомендации / О. В. Тиунова, Д. А. Фильченков, М. В. Томилова. – М.: Советский спорт – 2013.
2. Куренцов, В. А. Исследование факторов, лимитирующих адаптацию молодежи к предстоящей профессиональной деятельности на начальном этапе обучения / В. А. Куренцов, Е. И. Перова, А. Н. Евстратов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2015.
3. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. – Минск, 2005.
4. Мусатов, А. Г. Дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов технических вузов / А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – УО «ВГТУ», 2016.

УДК 796.012.1:378

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ В УО «ВГТУ»

Мусатов А.Г.¹, зав. каф., Новицкий П.И.², доц., Гиль Г.В.¹, преп.

¹Витебский государственный технологический университет,

²Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье проанализированы изменения уровня различных физических качеств у студентов. Результаты проведенных исследований позволяют проследить динамику тестирования показателей физического развития и физической подготовленности за период обучения в УО.

Ключевые слова: показатели физического развития, физическая подготовленность, физические качества, двигательные способности.

Физическая подготовка студентов является составной частью педагогического процесса по предмету «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Всестороннее развитие физических качеств, повышение и достижение максимально возможного уровня двигательных способностей выступает одной из приоритетных задач физического воспитания населения молодого возраста, в составе которого многочисленную группу представляет студенческая молодежь. Особое значение повышение уровня физической подготовленности представляет для юношей, которые после окончания обучения в УО вступают в ряды вооруженных сил и должны быть готовы физически, для успешного выполнения задач, связанных с боевой подготовкой и реальной практической деятельностью в условиях учений, других контрольно-оценочных испытаний боевой готовности защитника отечества. Кроме этого, физическое состояние, как основа профессионально-прикладной физической подготовленности выпускника, вступающего в трудовую деятельность, детерминирует успешность профессиональной самореализации,