

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,

эффективность и производительность труда, особенно в профессиях, с востребованным проявлением различных двигательных способностей и морально-волевых качеств (воли, терпения, настойчивости и др.).

Эти и другие обстоятельства, связанные с программными требованиями учебного предмета «Физическая культура», актуализируют усилия кафедр физической культуры и спорта учреждений высшего образования постоянно направлять усилия на повышение качества осуществления физической подготовки обучающихся, поскольку современное состояние ее показателей в массовой практике физического воспитания студенческой молодежи часто представлено не совсем позитивными результатами.

В частности, в УО «Витебский государственный технологический университет» с первого курса на кафедре ФКиС реализуется подход приоритетного внимания решению задач физической подготовки студентов в рамках не только учебной, но и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов.

Наряду с организационно-методической составляющей данной проблемы в физическом воспитании студентов, существенный вклад в ее происхождение привносит исходный уровень физической подготовленности и здоровья выпускников общеобразовательных школ, поступающих сегодня в УВО. Низкий уровень развития основных физических качеств значительного количества абитуриентов, затем первокурсников, создает известные трудности, ломающие логику физической подготовки обучающихся на данной ступени образования, предполагающую дальнейшее совершенствование и достижение каждым студентом индивидуально максимально возможных показателей, на базе уже достаточно хороших, или высоких ее результатов, достигнутых за период обучения в школе. В работе со многими студентами решение этой задачи отодвигается задачами коррекции уровней недостаточного развития различных физических качеств студентов, в структуре общего состояния их физической подготовленности, приближение их показателей к границам «должных» возрастных норм психомоторного развития человека в молодом возрасте.

В связи с этим систематический контроль и анализ показателей физической подготовленности студентов является важнейшей функцией рационального управления педагогическим процессом направленного развития конкретных (отстающих) физических качеств.

Цель осуществляемого нами лонгитюдного исследования заключается в анализе изменения уровня различных физических качеств у студентов в период обучения в УВО.

В данном материале представлен анализ физической подготовленности тестирования 57 юношей (1996–1999 г.р.) в течение 3 лет обучения в университете. Развитие физических качеств определялось тестами: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, бег на месте в течение 10 с, прыжок в длину с места, удержание статического положения «полуприсед», бег на 100 м. Результаты лонгитюдных измерений представлены в таблице 1.

Анализ данных тестирования показал, что положительная динамика наблюдалась лишь в развитии силы и силовой выносливости рук (по результатам кистевой динамометрии, сгибания и разгибания рук в упоре лежа) и скоростных способностей в беге на 100 м. Здесь регистрировались достоверные ($P < 0,05$) годовые изменения результатов тестирования. В то же время частота движений, как одна из элементарных форм проявления быстроты, напротив, от первого к третьему курсу обучения снижалась ($P < 0,05$). Аналогичная ситуация наблюдалась и с динамикой скоростно-силовых способностей ног (по результатам прыжка в длину с места).

Не наблюдалось существенного улучшения от курса к курсу обучения и в способности воспроизводить статическую выносливость в тестах «Полуприсед» и «Удержание ног в положении лежа». Наряду с влиянием на результаты тестов морфофункциональных возможностей организма, определенную роль сыграли волевые качества тестируемых, способность терпеть и настойчивость в продолжении упражнения.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать следующее:

1. Годовые изменения уровней развития физических качеств у юношей (студентов) имеют разнонаправленную динамику: одни качества от курса к курсу возрастают, другие снижаются или остаются относительно стабильными.

Таблица 1 – Погодовые изменения показателей развития физических качеств у студентов (n = 57)

| Курс | Стат. показатели | Результаты тестирования | | | | | |
|------|------------------|---|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------|
| | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Удержание ног над полом, с | Бег на месте, к-во шагов за 10 с | Прыжок в длину с места, см | Полу-присед в статике, с | 100 м, с |
| 1 | Хср. | 32,98 | 1,07 | 43,58 | 215,83 | 1,57 | 14,20 |
| | σ | 9,37 | 0,63 | 11,85 | 24,59 | 1,03 | 1,18 |
| 2 | Хср. | 35,40 | 1,11 | 41,21 | 215,44 | 1,44 | 14,08 |
| | σ | 10,00 | 0,74 | 7,13 | 25,15 | 0,73 | 1,17 |
| 3 | Хср. | 38,52 | 1,04 | 42,63 | 218,72 | 1,45 | 13,93 |
| | σ | 15,31 | 0,85 | 8,70 | 27,22 | 0,81 | 1,05 |

2. У охваченного исследованием контингента на втором и третьем курсе обучения следовало усилить педагогическое воздействие (увеличить объем специальных средств или скорректировать методику) на развитие статической силовой выносливости мышц брюшного пресса и нижних конечностей, а также скоростно-силовые способности и частоту движений ног.

3. Позитивному изменению ситуации с коррекцией отстающих физических качеств и усилению педагогического фактора может способствовать расширение форм самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в свободное время и усиление контроля за данной работой со стороны кафедры ФКиС.

Список использованных источников

1. 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.
2. Мусатов, А. Г. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента – эффективная составляющая физического воспитания в вузе / А. Мусатов. Научно-методический журнал «Здоровы лад жыцця». – 2017. – № 4. – С. 8–14.

УДК 796.011.1:378

ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

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

¹*Витебский государственный технологический университет,*

²*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,*

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. Ведение здорового образа жизни отражает степень ценностного отношения человека к своему здоровью. Результаты проведенного исследования о наличии компонентов ведения ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности студента подтверждают имеющиеся в литературе данные о недостаточном практическом внимании студенческой молодежи к укреплению и сохранению своего здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, дневник здоровья, отношение, здоровье.

Ведение студентом здорового образа жизни отражает степень ценностного отношения молодого человека к своему здоровью. Результаты целого ряда научных исследований констатируют недостаточное внимание к укреплению и сохранению своего здоровья еще в школьном возрасте и практически существенно не меняется [1, 2, 3]. Например, по данным