

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА (100 МЕТРОВ ДЕВУШКИ)

Гордецкий А. А., ст. преп., Бандаревич Е. В., преп., Козлов А. Н., преп.

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

Реферат. В статье рассмотрены результаты норматива на 100 метров у девушек в течении 3 лет обучения и их причины изменения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, бег на 100 метров, физическая активность.

В статье представлены результаты нормативов на 100 метров у девушек 1–3 курсов факультета дизайна, факультета информационных технологий и робототехники, факультета производственных технологий и факультета экономики и бизнеса управления учреждения образования «Витебский государственный технологический университет» (рисунок 1). Нормативы принимались в начале и конце учебного года в течении 3 лет обучения.

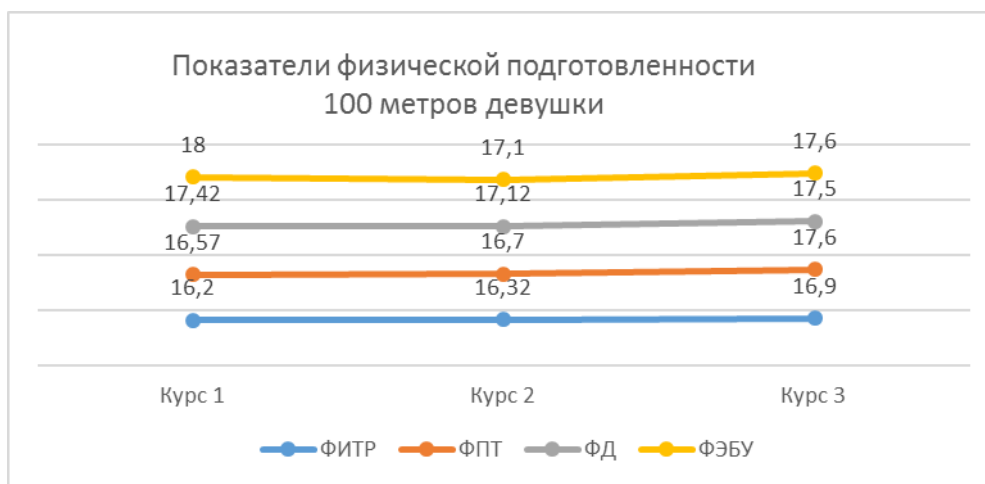


Рисунок 1 – Результаты выполнения норматива в беге на 100 метров девушками 1–3 курсов
Источник: собственная разработка на основе полученных данных.

Исходя из полученных данных следует, что наиболее подготовленными являются студентки факультета информационных технологий и робототехники, однако всё равно на каждом факультете к 3 курсу наблюдается снижение подготовленности в беге на 100 метров. С чем связано падение показателей физической подготовленности студентов (девушек) на дистанции в 100 метров?

Первая причина, связанная с современным образом жизни студентов, – недостаток физической активности. В силу своих учебных и профессиональных обязанностей, многие студенты проводят большую часть времени за столом или перед компьютером. Это приводит к ослаблению мышц и снижению выносливости, что отражается на их спортивных показателях. Вторая причина – неправильное питание. Многие студенты предпочитают быстрые и не всегда полезные в плане питательных веществ продукты, такие как фастфуд или готовые блюда. Отсутствие сбалансированного рациона сказывается на общем состоянии организма и его способности к физической нагрузке. Третья причина – стресс. Студенческая жизнь часто сопровождается большим количеством стрессовых ситуаций, связанных с учебой, экзаменами и социальной активностью. Стресс негативно влияет на физическое состояние организма, вызывая усталость и снижение энергии, что приводит к падению показателей физической подготовленности. Четвертая причина – недостаток мотивации. Для достижения хороших результатов в беге необходима постоянная тренировка и самодисциплина. Однако, многие студенты теряют интерес к физическим тренировкам, погружаясь в учебу или другие занятия. Это приводит к уменьшению

количества тренировок и соответственно, к снижению показателей физической подготовленности.

Чтобы исправить ситуацию, студентам необходимо сделать несколько шагов. Во-первых, увеличить физическую активность в повседневной жизни: ходить больше пешком, заниматься спортом или делать упражнения. Во-вторых, следить за своим питанием, включая в рацион больше полезных продуктов. В-третьих, уделять время релаксации и управлению стрессом. И в-четвертых, поставить перед собой конкретные цели и найти мотивацию, чтобы регулярно заниматься физическими тренировками.

Падение показателей физической подготовленности студентов на дистанции в 100 метров – серьезная проблема, но с правильным подходом и сознательностью она может быть решена. Важно помнить, что физическая активность и здоровый образ жизни являются неотъемлемой частью успеха и благополучия не только в учебе, но и во всех областях жизни.

Список использованных источников

1. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М. А. О. Аспект пресс, 1995. – 300 с.
2. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студентов: учебно-методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 208 с.
3. Физическая культура : учебное пособие / В. А. Коледа (и др.); под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.

УДК 796.012.414.64

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ

Асоблева П. С., студ., Бандаревич Е. В., преп., Гусаков И. Г., ст. преп.

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

Реферат. В данной работе изложены показатели прыжков в длину с места у студентов 1–3 курсов, и изменения этих показателей за данный период. А также проведён анализ этих показателей в зависимости от пола.

Ключевые слова: прыжки в длину, физическая подготовленность, тестирование.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки как целенаправленного организованного процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Физическая подготовленность студентов характеризуется уровнем развития его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Уровень развития физического качества может быть: низким, средним, высоким [1].

Основным средством повышения уровня физической подготовленности являются физические упражнения, способствующие развитию участвующих в движении мышц, связок и суставов.

Целью данной работы является исследование и сравнительный анализ результатов прыжков в длину с места студентов 1–3 курсов, а также выявление основных тенденций и закономерностей, которые могут послужить основой для разработки методик и рекомендаций по улучшению физической подготовленности студентов. Исследование строится на сборе и анализе данных, полученных в результате анализа контрольных нормативов по прыжкам в длину с места, что позволяет оценить динамику развития физических качеств студентов в процессе их обучения в вузе.

Для проведения анализа исследования физической подготовленности были проведены тестовые исследования: в данном случае прыжок в длину с места у мужчин и женщин на 1–3 курсах среди всех факультетов (рисунок 1).