

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).

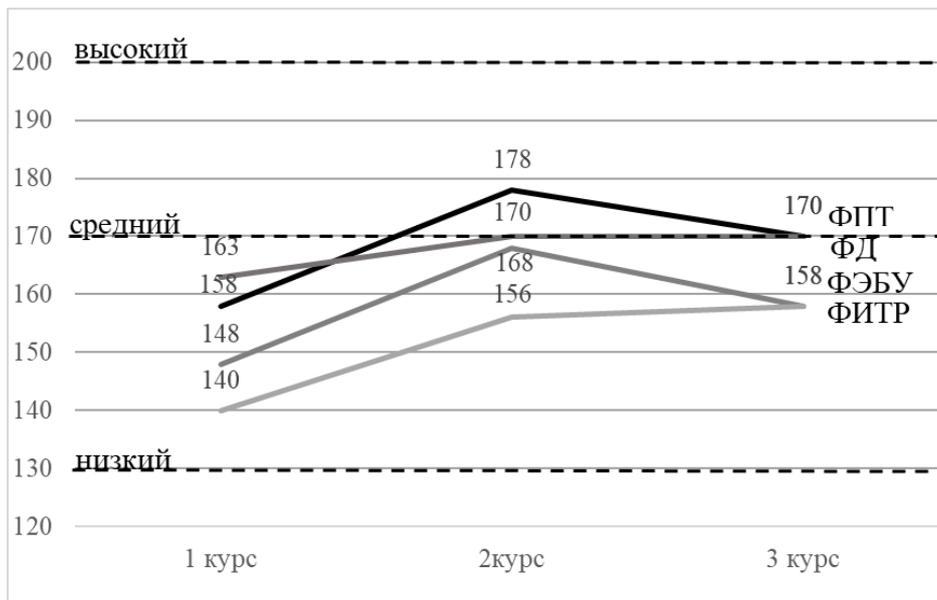


Рисунок 1 – Показатели скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), девушки  
 Источник: собственная разработка на основе полученных данных.

Анализируя показатели, получили следующие результаты у девушек: на 1 курсе показатели всех факультетов находятся ниже среднего уровня и в среднем составляют 152,3. Наилучшие показатели получены у ФПТ, затем следует ФД, ФЭБУ и ФИТР. После годичного занятия физической культурой по программе лёгкой атлетикой, волейболом, баскетболом и занятия плаванием на 2 курсе поспособствовали улучшению показателей физической подготовленности. Исследования показали значительный рост показателя прыжка в длину с места на 2 курсе на ФД и ФПТ – поднялись выше среднего уровня, а у ФЭБУ и ФИТР повысились, но остались ниже среднего уровня, средняя по факультетам составила 168, темп роста – 110 %. На 3 курсе показатели снизились у ФПТ и ФД практически одинаково у ФЭБУ, и ФИТР также снизились ниже среднего уровня и также сравнялись, средняя понизилась до 164, темп роста 97,6 %. Данное падение показателей на третьем курсе обусловлено прикладным характером физической культуры в осеннем семестре и занятиями по интересам в весеннем. Далее рассмотрим показатели физической подготовленности среди мужчин на 1–3 курсах (рисунок 2).

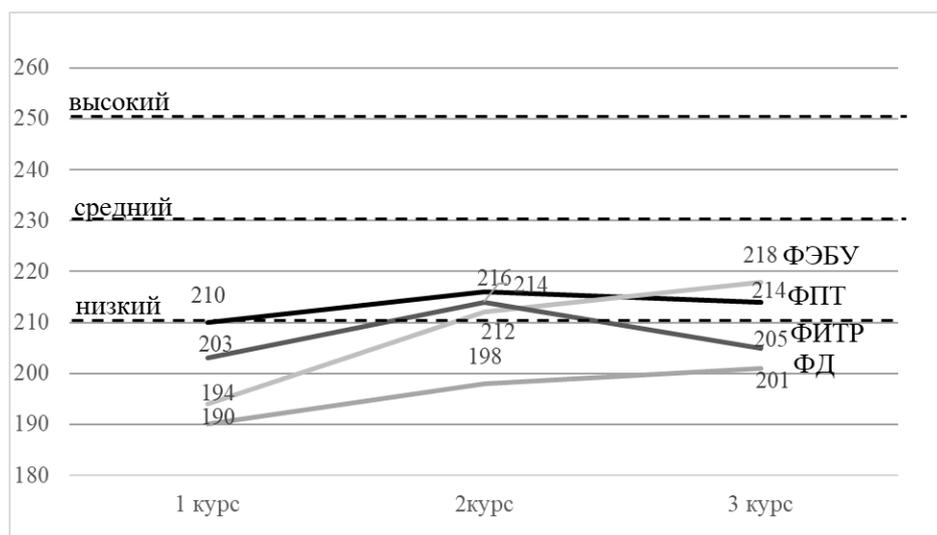


Рисунок 2 – Показатели скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), мужчины  
 Источник: собственная разработка на основе полученных данных.

Рассматривая физические показатели обучающихся мужчин наблюдается низкий уровень, можно сделать вывод о том, что нормативные требования явно завышены. Таким образом, видно, что на 1 курсе показатели ниже порогового значения шкалы оценки физических показателей, в среднем данные показатели составили 199,3 при том что нижняя граница составляет 210. На 2 курсе после регулярных занятий физической культурой, направленной на совершенствование физического развития студентов, исследуемые показатели увеличились и превысили значение нижней шкалы оценки у таких факультетов: ФЭБУ, ФПТ, ФИТР. Только на ФД остался ниже нижнего уровня. Это объясняется тем, что в связи со спецификой данных специальностей, у студентов мужчин отмечается низкий уровень физического развития, в целом произошёл рост среднего значения до 210, темп роста – 105,4 %. Как и у девушек на третьем курсе, у мужчин также опустился уровень показателей подготовленности на двух факультетах: ФПТ и ФИТР, в связи с профессиональной прикладной подготовкой в осеннем семестре и занятия по интересам в весеннем семестре. Хотя на факультетах ФЭБУ и ФД были получены данные о небольшом росте, средняя величина составила 209,5.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы о влиянии учебной программы на показатели физической подготовленности прыжка в длину:

– Лёгкая атлетика и игровые виды спорта на первом курсе оказали наибольшее влияние на увеличение физической подготовленности студентов всех факультетов, особенно в начальный период.

– Плавание на втором курсе способствовало улучшению общей физической подготовленности, что положительно сказалось на результате прыжков в длину у всех, кроме ФИТР среди девушек и на ФД среди мужчин, у которых была наименьшая начальная подготовка.

– Прикладная физкультура на третьем курсе имела негативный эффект, что, вероятно, объясняется снижением интенсивности занятия спортом.

Таким образом можно рекомендовать:

1. Пересмотр нормативных оценок физической подготовленности в прыжках в длину с места.

2. На третьем курсе больше уделять внимание физическому развитию студентов. Необходимо увеличить физическую нагрузку на занятиях физической культурой для поддержания физической формы, приобретённой на первом и втором курсах.

#### Список использованных источников

1. Екимова, А. В. Тестирование физической подготовленности студентов: метод. рекомендации / А. В. Екимова, С. А. Марчук, Т. Ю. Степина. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – С. 5–8.

УДК 796.011.3:373

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

**Забело В. С.<sup>1</sup>, маг., Жук Я. В.<sup>1</sup>, студ., Беяева Е. О.<sup>1</sup>, студ.,  
Новицкий П. И.<sup>1</sup>, к.п.н., доц., Соболев С.М.<sup>2</sup>, ст. преп.**

<sup>1</sup>*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье раскрывается ряд проблемных вопросов теоретической подготовки учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье», выделены основные направления их решения: повышение образовательно-воспитательной эффективности методики преподавания физкультурных знаний в школе; повышение уровня профессиональных компетенций учителей физкультуры; создание необходимого учебно-методического сопровождения теоретической подготовки учащихся по физической культуре.