

направлении связаны с: повышением образовательно-воспитательной эффективности методики преподавания физкультурных знаний в школе; повышением уровня профессиональных компетенций учителей физкультуры в теоретической подготовке учащихся; созданием необходимого учебно-методического сопровождения преподавания физкультурных знаний на уроках «Физической культуры и здоровья» в общеобразовательной школе; повышением действенности взаимодействия школы с родителями в вопросах формирования у учащихся физкультурных знаний и правил ведения ЗОЖ в семейном воспитании.

Список использованных источников

1. Новицкий, П. И. Проблемы теоретической подготовки учащихся общеобразовательных школ по предмету «физическая культура и здоровье» / П. И. Новицкий, Т. В. Чепелева, В. И. Павроз // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX (67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12–13 марта 2015 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 360–361.
2. Чепелева, Т. В. Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников / Т. В. Чепелева, П. И. Новицкий / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. иауч.-практ. конф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ, 2013. – С. 240–242.
3. Павроз, В. И. Эффективность формирования физкультурных знаний у младших школьников по экспериментальной методике: Материалы III Межд. науч.-практ. конф. «Молодость. Интеллект. Инициатива» / В. И. Павроз, П. И. Новицкий. – Витебск, 29 апреля 2016 г. – С. 384–385.
4. Каплуновская, Ю. С. Теоретическая подготовка учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» с использованием веб-сервиса / Ю. С. Каплуновская, Н. А. Цвирко, В. В. Шарова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VII Междунар. научн.-практ. конф., Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П. И. Новицкий [и др.]. – Витебск, 2019. – С. 38–40.

УДК 796.422.12

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ У СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Козлов А. Н., преп., Гордецкий А. А., ст. преп., Машков А. Ю., преп.

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

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

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

В данной статье представлен анализ результатов нормативов в беге на 100 метров у мужчин 1–3 курсов факультета дизайна, факультета информационных технологий и робототехники, факультета производственных технологий и факультета экономики и бизнес управления учреждения образования «Витебский государственный технологический университет». Исследование проводилось в начале и конце каждого учебного года в течении 3 лет обучения.

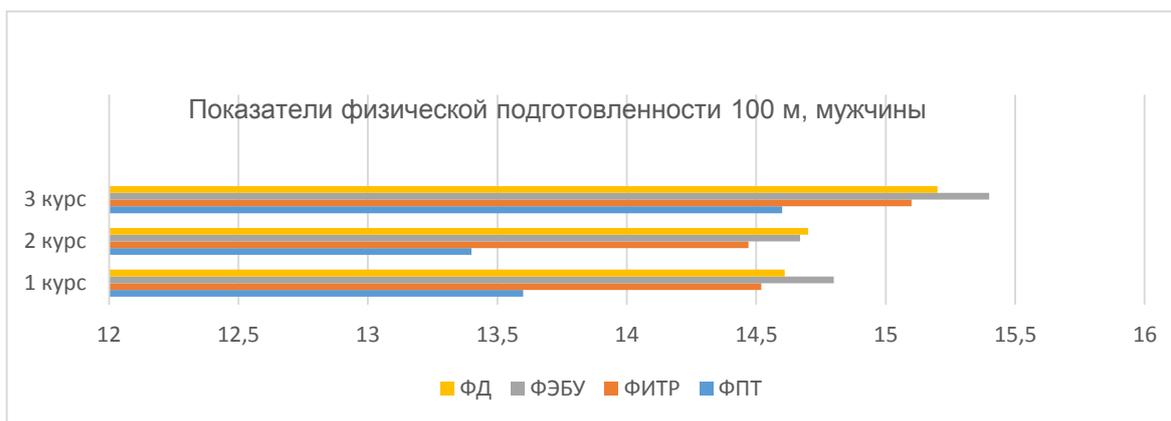


Рисунок 1 – Результаты выполнения норматива в беге на 100 метров мужчинами 1–3 курсов
 Источник: собственная разработка на основе полученных данных.

При проведение статистической обработки данных следует вывод, что наилучшей результат в данном виде показали студенты факультета производственных технологий. Однако во время анализа полученных результатов было выявлено, что к 3 курсу на каждом из факультетов наблюдается закономерное снижение результатов.

Главными причинами низких показателей являются:

Малоподвижный образ жизни. Одной из основных причин низких показателей физического развития у студентов является сидячий образ жизни. Большая часть занятий проводится за учебными столами, что не способствует активному образу жизни и физической активности.

Недостаток мотивации. Некоторым студентам просто не хватает мотивации для занятий физической активностью. Они не видят в этом необходимости или просто не знают, как правильно заниматься спортом.

Плохое питание. Нерегулярное и недостаточное питание также может влиять на физическое развитие студентов. Недостаток витаминов и минералов может привести к нарушению работы организма и снижению общей физической активности.

Стресс. Переживание стресса и перегрузка учебной работой могут быть причиной низких показателей физического развития у студентов. Постоянное напряжение и недостаток времени на отдых и физическую активность могут негативно влиять на общее состояние организма.

Недостаток доступа к спортивным сооружениям и тренерам, недостаток информации о том, как правильно заниматься физической активностью, а также наличие хронических заболеваний или физических ограничений. Также, некоторые студенты могут просто не уделять достаточного внимания своему физическому здоровью из-за других приоритетов или обстоятельств.

Для решения проблемы низких показателей физического развития у студентов необходимо принимать комплексные меры. Это может быть введение дополнительных физкультурных занятий в расписание, проведение информационных кампаний по здоровому образу жизни и правильному питанию. Важно также обращать внимание на психологическое состояние студентов и помогать им справляться со стрессом и депрессией посредством физической культуры.

Таким образом, результаты данного исследования показывают, что важно поддерживать физическую активность у студентов на протяжении всего периода обучения.

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.