

Результаты, полученные в состоянии покоя (табл.2.) позволяют сделать вывод о том, что занимающиеся находятся в высокой степени утомляемости.

Таблица 2 – Оценка показателей ЧСС и АД

До		После		ЧСС	
САД	ДАД	САД	ДАД	до	после
131,3 ± 7,4	87,3 ± 5,9	154,2 ± 6,1	97,6 ± 5,5	82,3 ± 11,9	129 ± 19,3

Значения ЧСС и АД в состоянии покоя значительно превышают стандартные значения нормы. Сравнительный анализ показателей ЧСС и АД до и после нагрузки, позволяет сделать вывод о том, что восстановительные процессы занимающихся крайне низкие.

Список использованных источников

1. Бавыкин, Е. А. Контроль за физической подготовленностью студентов / Физическая культура, спорт и здоровье студентов / Е. А. Бавыкин // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары. – 2013. – С. 10–12.

УДК 796.012.412.5

АНАЛИЗ ДАННЫХ НОРМАТИВА БЕГА

*Луцко В.А. студ., Машков А.Ю., преп., Ребизова Е.А., ст.преп.
Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Средние статистические показатели студентов (ФПТ) факультета производственных технологий, в период сентябрь 2019 – май 2022 отображены на графике 1 (рис. 1).

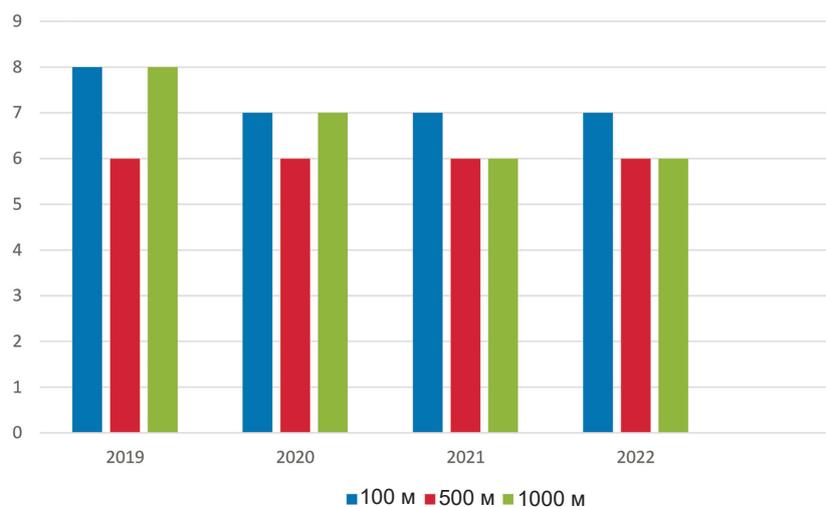


Рисунок 1 – Бег

Анализ данных норматива бега на 100 м, 500 м (девушки) и 1000 м (мужчины). Исследование на протяжении 4 лет 1 курса поступающих в УО «ВГТУ». На графике обратим внимание результат снижается в отличие от предыдущих нормативов.

Результаты показывают, что самым слабым местом в физической подготовленности студентов является выносливость, проявляемая в нормативе (500 м и 1000 м), то есть там, где решающую роль играют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти же результаты коррелируют с низким уровнем физического здоровья. Такая тенденция прослеживается в большинстве вузов (89 %), принявших участие в исследовании [2].

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.

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 ВУЗе.

В данном материале представлен анализ физической подготовленности тестирования 83 испытуемых (2001–2004 г.р.) в течение 3-х лет обучения в университете. Развитие физических качеств определялось тестами: бег на 100 м, 500м, 1000 м.

Список используемых источников

1. Дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы / УО «ВГТУ» ; сост. А. Г. Мусатов. – Витебск, 2017. – 37 с.
2. Науменко, Ю. В. Здоровье сберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности / Ю. В. Науменко. – М. : Глобус, 2009. – С. 7.