

## СЕКЦИЯ № 4 УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 619:614.48

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ БЕГА 30 НА МЕТРОВ

Гельвей Т.Г., научный руководитель Щуко В.М.

УО ”Витебская ордена “Знак почета” государственная академия ветеринарной медицины”,  
г.Витебск, Беларусь

Физическая культура является частью культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

На продуктивную работу будущего специалиста в любой сфере деятельности большое влияние оказывает физическая подготовленность, позволяющая в максимальной степени раскрыть личный потенциал. От уровня физической подготовки студента во многом зависит то, насколько много заданий в обучающейся сфере он сможет выполнить за определенный промежуток времени, а также то, насколько быстро он будет уставать и восстанавливаться [1].

Бег – укрепляет и тонизирует мышцы ног, во время бега задействована мускулатура нижней части тела, а также существенную нагрузку получают пресс, широчайшие мышцы спины, межреберные мышцы и плечи. Это энергозатратный вид спорта, задействует крупные мышцы и хорошо сжигает калории. Бег способствует оздоровлению сердечной мышцы. Сердце бегуна увеличивается в объеме, улучшается доставка кровью кислорода и питательных веществ к органам – человек становится выносливей [2].

Ограничение по здоровью в беге – заболевания позвоночника (остеохондроз и др.). Также необходимо придерживаться рекомендованной частоты сердечных сокращений, не выходя за верхнюю границу возрастной нормы. Ударные нагрузки на коленный сустав приводят к сужению суставной щели, болям и невозможности продолжения тренировок. Длительные пробежки приводят к снижению уровня тестостерона в крови и росту уровня кортизола. Как следствие – катаболические процессы в организме [3].

**Цель научной работы:** определить уровень физической подготовки студентов УО ВГАВМ на примере бега на 30 метров.

**Материалом для исследования** является сдача комплексных нормативов на 30 метров указанная в таблице 1.

Таблица 1.

Уровень физической подготовки	Количество студентов с данным уровнем	Структура, %
1	16	19
2	25	29
3	21	24
4	11	13
5	13	15

Таким образом из таблицы 1 видно, что среди студентов наибольшее их количество (29%) обладает ниже средним уровнем физической подготовки, 13% - выше средним, высоким – 15%.

**Выводы:** уровень подготовки у студентов на спринтерском беге 30 метров средний. Для улучшения физической подготовки студентов им следует выполнять следующий перечень упражнений:

Упражнения с отягощениями:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа- укрепляют мышцы груди, плеч и рук, улучшая осанку и движения рук во время бега;

жим гантелей - укрепление верхней части спины;

сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи - укрепление мышц рук и плеч для поддержания правильного вертикального положения во время бега;

зашагивание на платформу - проработка всех основных групп мышц ног, улучшение силовых показателей для бега;

приседания – укрепляет основные группы мышц, задействованные во время бега, снижая риск травм;

выпады вперед – улучшает координацию, устойчивость и способствует сохранению баланса во время бега;

становая тяга – укрепляет ягодицы и подколенные сухожилия, улучшает стабильность и снижает риск травм;

подъем ног лежа – укрепляет мышцы – сгибатели бедра, которые отвечают за подъем колен во время бега, укрепляет нижнюю часть пресса.

Прыжки и ускоряющие упражнения:

разножка - упражнение направлено на развитие общей координации и мышечной силы ног;

олений бег - укрепляет связки-подъематели;

лягушка - тренирует связки стопы, задние и передние мышцы бедер;

выпрыгивание на опоре- это упражнение развивает икроножные мышцы, переднюю и заднюю часть бедра;

прыжки с ноги на ногу - развивают общую координацию, увеличивают амплитуду движения в тазобедренных суставах и силу мышц, разгибающих бедро;

бег на месте возле стенки – кардио упражнение, развивающее скорость и силу.

### **Литература:**

1. *Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф Иваницкий. М.: Олимпия, 2008. – 624 с.*

2. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.*

3. *Столбов, В. В. История физической культуры и спорта: Учебник/ В.В Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 2000.– 432 с.*

4. *Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*