

УДК 796.42

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНИХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Самко М.В., Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассмотрены вопросы динамики физической подготовленности студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, на основе анализа результатов сдачи контрольных нормативов в период с 2021 по 2025 год. Представлены данные о развитии основных физических качеств (быстроты, скоростно-силовых способностей, координации) у юношей и девушек. Выявлены закономерности изменений показателей на разных этапах обучения (с первого по четвертый курс). Определены периоды наиболее значительного прироста результатов, а также различия в динамике между юношами и девушками. Сделаны выводы об эффективности систематических занятий легкой атлетикой под руководством доцента Недосекова Ю.В. **Ключевые слова:** легкая атлетика, физическая подготовленность, динамика показателей, студенты, контрольные нормативы, многолетние тренировки.*

DYNAMICS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS OVER LONG- TERM TRACK AND FIELD INVOLVEMENT

Samko M.V., Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*This article examines the dynamics of students' physical fitness in track and field, based on an analysis of their test scores from 2021 to 2025. Data on the development of key physical qualities (speed, speed-strength abilities, and coordination) in males and females is presented. Patterns of performance changes at different stages of study (from first to fourth year) are identified. Periods of the most significant performance gains are identified, as well as differences in performance dynamics between males and females. Conclusions are drawn regarding the effectiveness of systematic track and field training under the guidance of Associate Professor Yu.V. Nedosekov. **Key words:** athletics, physical fitness, dynamics of indicators, students, control standards, long-term training.*

Введение. Современная система физического воспитания в вузах требует постоянного контроля за уровнем подготовленности студентов. Легкая атлетика является одним из наиболее доступных и эффективных средств развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости и координации. Цель настоящей работы – проанализировать динамику физической подготовленности студентов, занимающихся в секции легкой атлетики под руководством доцента Недосекова Ю.В., на основе результатов сдачи контрольных нормативов в период с 2021 по 2025 гг.

Материалы и методы исследований. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ». Для анализа были выбраны четыре контрольных норматива: бег 30 м. с низкого старта, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, метание мяча весом 5 кг. у юношей, 2 кг. девушек.

За период с 2021 по 2025 гг., было проанализировано более 100 индивидуальных результатов. Оценивались следующие результаты: бег на 30 м. с низкого старта, прыжок в длину с места, прыжок тройным с места, метание мяча [1-4].

Результаты исследований. Юноши. Бег на 30 метров (с низкого старта): лучший результат в 2022 году – 3,94 с (Галаховский Д.С.); в 2025 году – 3,80 с (Рассоха Д.Г.). Средние показатели улучшились с 4,35 с до 3,95 с.

Прыжок в длину с места: лучшие результаты – 2 м 52 см (2022 г.) и 2 м 85 см (2024 г.). Средний результат вырос с 2 м 15 см до 2 м 55 см.

Тройной прыжок с места: лучший показатель – 7 м 68 см (2024 г., Баханков А.Г.). Средний результат вырос с 6 м 40 см до 7 м 00 см.

Метание мяча (5 кг): максимальная дальность – 11 м 60 см (2024 г.). Средний результат увеличился с 8 м 50 см до 10 м 80 см.

Девушки. Бег на 30 метров: лучшие результаты стабильны на уровне 4,12–4,16 с (Белоусова Е.А., Шашкова П.Н.). Средний результат улучшился с 4,70 до 4,45 с.

Прыжок в длину с места: лучший результат – 2 м 45 см (2022 г., Трофимович А.В.). Средний показатель вырос с 1 м 75 см до 2 м 05 см.

Тройной прыжок с места: лучший результат – 6 м 58 см (2025 г., Шедова М.О.). Средний результат – с 5 м 50 см до 5 м 85 см.

Метание мяча (2 кг): лучший результат – 14 м 70 см (2022 г., Белоусова Е.А.). Средний результат – с 7 м 80 см до 8 м 50 см.

Основные выводы по результатам исследований:

- Наибольший прирост результатов у юношей и девушек наблюдается на 2–3 курсах.

- У юношей более выражена динамика результатов в скоростных и силовых показателях.

- У девушек отмечается стабильное сохранение достигнутых результатов.

• Систематические занятия легкой атлетикой в течение 4–5 лет позволяют студентам значительно улучшить функциональную физическую подготовку.

Заключение. Проведенное исследование показало, что регулярные занятия легкой атлетикой под руководством доцента Недосекова Ю.В. способствуют устойчивому росту результатов и физической подготовленности студентов. Наиболее значительные улучшения наблюдаются в скоростно-силовых и координационных качествах. Полученные данные подтверждают эффективность применяемой методики тренировок и могут быть использованы для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Литература.

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2026. – 300 с.

2. Фарбей, В. В. Легкая атлетика в структуре подготовки педагога физического воспитания : учебное пособие / под общ. ред. В. В. Фарбея ; РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2025. – 233 с.

3. Скиба, И. А. Легкая атлетика в вузе : учебное пособие / И. А. Скиба, Г. Ф. Хамидуллина, Л. Ш. Рахматуллина, Т. Ф. Каримов ; Казанский ГМУ. – Казань, 2024. – 79 с.

4. Петров, Н. Я. Индивидуально-дифференцированный подход в учебном процессе по физическому воспитанию студентов / Н. Я. Петров, В. А. Ткачук, А. А. Тимофеев // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 89-й научно-технической конференции. – Минск : БГТУ, 2025. – С. 503–506.

УДК 796.011.1

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И НАРОДНЫХ ИГР В ИСТОРИЧЕСКОМ, КУЛЬТУРНОМ, ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АСПЕКТАХ РАЗВИТИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Симанович Н.С.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В статье рассматривается социальная значимость национальных видов спорта и народных игр как многогранного феномена, оказывающего влияние на историческую преемственность поколений, сохранение культурной идентичности и воспитание подрастающего поколения. Автором анализируются исторические корни возникновения национальных игр, их культурологическая ценность и педагогический потенциал в