

Полученные результаты целесообразно использовать при разработке образовательных и просветительских программ по формированию здорового образа жизни у студентов-медиков. Перспективными направлениями представляются: создание университетских онлайн-платформ с комплексами упражнений, внедрение челленджей по шаговой активности, интеграция напоминаний о двигательной паузе в учебные приложения, а также проведение циклов лекций о рисках чрезмерного экранного времени.

Список литературы

1. Тажибаева, Ф. Негативные воздействия современных гаджетов на здоровье студентов медицинских факультетов / Ф. Тажибаева, У. Кулмамамова Х. Вахобов, А. Мурзабек Кызы // Вестник Ошского государственного университета. Медицина. – 2024. – № 1 (3). – С. 51-58.

2. Голубкина, К. В. Использование гаджетов в студенческой среде и их воздействие на здоровье студентов / К. В. Голубкина, С. К. Абрамян // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32, № S1. – С. 577-581.

3. Влияние гаджетов на образ жизни и здоровье студентов / А. А. Антонова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 2. – С. 15-23.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОГО ТЕХНИКУМА ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ

Перевощикова А.В.

Удмуртский государственный университет
Ижевск, Российская Федерация

Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Шумихина И.И.

Актуальность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки во время учебы и дома у большинства студентов в режиме дня отмечается дефицит двигательной активности. До 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении сидя, что отражается как на двигательной подготовленности студентов, так и на функционировании многих систем организма обучающихся, особенно нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1, 2]. Гипокинезия ведёт к снижению работоспособности, ухудшению когнитивных функций [3]. Повлиять на эту негативную тенденцию способна правильно организованная двигательная активность, в том числе и занятия физической культурой в вузе [4].

Вопросы изучения физического здоровья, влияния занятий физической культурой на функциональное состояние организма студентов изучается давно. Однако в доступной нам литературе мы не нашли работ, посвященных комплексному изучению влияния занятий физической культурой на физическое развитие и двигательную подготовленность студентов 16-17 лет в Удмуртской Республике.

Цель. Изучить динамику показателей физического развития и двигательной подготовленности и физического развития у студентов Ижевского техникума индустрии питания под влиянием занятий физической культурой.

Методы исследования. Исследования физического развития и двигательной подготовленности студентов проводилось на базе Ижевского техникума индустрии питания (ИТИП). В исследовании приняли участие 25 студентов мужского пола в возрасте 16-17 лет, медицинская группа – основная. Оценка физического развития студентов проводилась с учетом: длины тела (см), массы тела (кг), окружности груди (см), индекса Кетле (г/см). Оценка двигательной подготовленности студентов измерялась с помощью батареи тестов: челночный бег 3×10 м (сек), прыжок в длину с места (м), сгибание и разгибание рук в упоре (раз), подъем туловища за одну минуту (раз).

Результаты и их обсуждение. По нашим данным на первом этапе исследования 26,6% студентов 16-17 лет многопрофильного колледжа профессионального образования ИТИП имеют излишнюю массу тела и высокую упитанность, а также половина студентов (56,7%) имеют дисгармоничность физического развития.

Ко второму этапу исследования ростовые показатели и средние показатели массы тела, а также средний показатель упитанности студентов ИТИП практически не изменились, что кажется нам закономерным с учетом времени эксперимента. Однако за время эксперимента улучшилось процентное распределение студентов по уровню оценки массы тела. Процент студентов со «средней» массой на втором этапе вырос по сравнению с первым этапом с 66,7% до 73,3% за счет уменьшения процента студентов с уровнем оценки массы «ниже среднего» (с 10 до 6,7%) и «выше среднего» (с 6,7 до 3%), что подтверждается и динамикой процентного распределения студентов по уровням гармоничности физического развития. Процент гармонично развитых студентов немного увеличился за этот период (с 43,3% до 50%), при этом уменьшился процент дисгармонично развитых студентов (с 30% до 20%). Таким образом, регулярные занятия физической культурой могут способствовать гармонизации показателей физического развития студентов.

Более выраженная динамика наблюдалась в показателях двигательной подготовленности студентов. Динамика средних результатов двигательных тестов и процентного распределения студентов по уровням оценки

двигательных тестов от первого ко второму этапу исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика средних результатов и процентного распределения показателей двигательной подготовленности по уровням оценки у студентов ИТИП от первого ко второму этапу исследования

Этап	Двигательный тест	Среднее значение	Оценка			
			5	4	3	2
1	Отжимания (раз)	33,6±1,30	60%	30%	10%	0%
2		35,1±1,14	53,3%	36,7%	10%	0%
1	Челночный бег (сек)	7,9±0,23	40%	30%	3,3%	26,7%
2		7,8±0,14	30%	46,7%	6,7%	16,7%
1	Прыжок в длину (см)	204,1±4,45	26,7%	26,7%	23,3%	23,3%
2		220,1±3,26*	60%	23,3%	16,7%	0%
1	Подъем туловища (раз)	30,48±1,01	0%	6,7%	36,7%	56,7%
2		33,92±4,42*	0%	20%	46,7%	33,3%

На первом этапе 90% студентов имеют высокие и средние оценки силовой выносливости и абсолютной силы, у 70% студентов высокий и средний уровень развития быстроты и ловкости. При этом у значительного числа студентов выявлено снижение двигательных качеств. У 46,6% изучаемых студентов ИТИП отмечены сниженные скоростно-силовые показатели, у 30% изученных студентов ИТИП отмечены сниженные показатели быстроты и ловкости, у 10% отмечается сниженные показатели силовой выносливости и абсолютной силы мышц плечевого пояса и рук, у 93,3% снижены показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса.

При повторных исследованиях отмечается незначительная положительная динамика средних силовых показателей у студентов ИТИП в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Испытуемые выполнили в среднем 33,6±1,30 раз, а на втором этапе - 35,08±1,14 раз, хотя данные изменения не были статистически значимыми. Отмечена тенденция к росту координационных возможностей у исследуемых юношей.

Повторные исследования скоростно-силовых способностей студентов ИТИП с помощью двигательного теста «прыжок в длину с места» выявляют достоверную положительную динамику ($P < 0,05$). На первом этапе исследования средние значения по данному двигательному тесту были равны 204±4,45 см, ко второму этапу - 220,04±3,26 см. Прирост данного показателя составил в среднем 16,1 см. Также кардинально изменилось процентное распределение студентов ИТИП по уровням оценок данного

норматива. Значительно (с 26,7% до 60%) вырос процент студентов, выполнивших данный тест на отлично. Это говорит о том, что скоростно-силовые показатели студентов за период исследования существенно возросли.

Средние показатели двигательного теста «подъем туловища за 1 минуту» также выросли от первого этапа исследования ко второму этапу исследования с $30,48 \pm 1,01$ раз до $33,92 \pm 4,42$ раз. Улучшилось и процентное распределение студентов по уровню оценки данного теста. На 23,4% снизилось количество студентов, не сдавших норматив, и возросло число студентов, выполнивших тест на «хорошо» и «удовлетворительно» (на 13,3% и 10%, соответственно) ($P < 0,05$).

Выводы. Выявлена положительная динамика в показателях физического развития под влиянием систематических занятий физической культурой. Нормализация массы тела отмечена у 6,6% студентов, снижается процент дисгармонично развитых студентов с 30% до 20% и отмечается рост процента студентов, развитых гармонично с 43,3% до 50%.

Под влиянием систематических занятий физической культурой выявлена тенденция к улучшению показателей двигательных тестов «челночный бег» и «отжимания от пола» и достоверный рост показателей двигательных тестов – «прыжок в длину с места» и «подъем туловища за 1 минуту», характеризующих скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Список литературы

1. Мартынова, Е. Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов вуза разных функциональных групп здоровья / Е. Ю. Мартынова, М. М Колокольцев // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/article/view?id=25728> (дата обращения: 12.12.2025).
2. Сухарева, Л. М. Состояние здоровья и физическая активность современных подростков / Л. М. Сухарева, И. К. Рапорт, Звездина И. В. // Гигиена и санитария. – 2022. – № 3. – С. 52-55.
3. Якубовская, А. Р. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры на этапе профессионального обучения / А. Р. Якубовская, Т. В. Васильева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2024. – № 2. – С. 60-69.
4. Куренцов, В. А. Организационно-методические подходы в физическом воспитании студенческой молодежи при подготовке к предстоящей профессиональной деятельности / В. А. Куренцов, И. Г Зюзько // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2024. – № 1 – С. 34-43.