



Рисунок – Скорость вертикального прыжка из двухопорной стойки с помощью рук и с руками за спиной у студентов разного пола

Полученные данные свидетельствует о более высокой скорости вертикального прыжка у студентов мужского пола по сравнению с женским, однако достоверных различий по данному утверждению не зафиксировано. Вместе с этим, скорость вертикального прыжка у мужского и женского пола со взмахом руками оказывается значительно выше, чем в условиях с руками за спиной. Это может объясняться тем, что взмах руками придает дополнительный импульс силы нашему телу и соответственно повышает скорость отрыва и полета.

Заключение. Таким образом, не выявлено достоверных различий по скорости вертикального прыжка у студентов мужского и женского пола. Однако установлено, что скорость вертикального прыжка из двухопорной стойки значительно выше в прыжке со взмахом руками, чем с руками за спиной.

Полученные результаты могут быть полезны для учителей физической культуры, а также тренеров по видам спорта для эффективного обучения детей и спортсменов вертикальному прыжку.

1. Фатуллаева, М. А. Методика использования инновационных технологий в развитии прыжковых качеств у волейболистов: монография / М. А. Фатуллаева. – Бухара: БГУ, 2021. – 128 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Воробьёв Д.В.,

магистрант 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
 Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

В наше время здоровый образ жизни приобретает все большую популярность в кругу молодежи. Здоровый образ жизни – это не сезонный тренд, это стиль жизни, который оказывает помощь в сохранение здоровья на долгие годы. Целью данного исследования является изучение того, как студенты относятся к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой. Актуальность заключается в нарастании с каждым годом интенсивности вузовских нагрузок на студентов, в повышении уровня их пси-

хоэмоционального напряжения, а также в уменьшении числа людей, увлечённых спортом в силу прессинга современных информационных технологий.

«Здоровый образ жизни» – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям человека, конкретным условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, выполнение его социально-биологических функций. Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных культур: питания, движения, эмоций [1].

С формальной точки зрения здоровый образ жизни – это комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек [2].

Материал и методы. В анкетировании приняли участие 118 респондентов, а именно студенты Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. Исследование проходило на базе учебного корпуса № 3 ВГУ имени П.М. Машерова. Средний возраст опрошиваемых – 20 лет. Анкетирование проводилось анонимно. Вопросы были направлены на изучение отношения студентов к своему здоровью, к организации своего питания и к занятиям физической культуры и спорта. В опроснике использовались вопросы Йельской шкалы пищевой зависимости с целью выявления нарушений пищевого поведения.

Результаты и их обсуждение. Основываясь на полученных результатах самооценки состояния здоровья, весомая часть студентов оценивают уровень как высокий 65,375%, средний 30,375% и низкий 4,25%.

Основными аспектами здорового образа жизни человека, по мнению студентов, в большей мере заключается в следующем:

1. Отсутствие вредных привычек и регулярные занятия спортом (92,2%)
2. Наличие плотного завтрака и ежедневное выполнение зарядки утром (54,7%).

На основании ответов испытуемых, можно прийти к тому, что 70% активно интересуются спортом, а 29%, соответственно, такого интереса не проявляют.

В группе респондентов 45% от общего количества респондентов имеют спортивный разряд. Проведя анализ влияния спортивных тренировок на самочувствие опрошенных лиц, а также у них черт, указывающих на зависимость от занятий спортом. Наличие такой зависимости обнаружили у себя 52 опрошенных, что составляет 44% от общего количества респондентов. Также удалось выявить, что наличие либо отсутствие спортивного разряда не оказывает влияния на формирование спортивной зависимости.

Следует отметить, что в сфере спорта у данного явления есть отдельный термин «спортивная аддикция», который обозначает отдельный вид зависимости, где объектом этого является спорт, физические упражнения и тренировки.

Заключение. Для сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения уровня сформированности культуры здоровья в общем, нужны специальные знания и определённые компетенции студентов, получающих педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта.

Улучшение качества знаний студентов в области культуры здоровья повысит эффективность формирования здорового образа жизни у них. Для достижения этой цели необходимо постоянно повышать квалификацию студентов с помощью прохождения различных курсов, вебинаров, семинаров, очных и заочных лекций. На базе образовательных учреждений образования необходимо оказывать поддержку преподавателям в развитии и улучшении в области культуры здоровья и здорового образа жизни и его формирования у обучающихся.

1. Атаев, А. К. Родителям о физическом воспитании детей в семье / А. К. Атаев // М.: МГУ. 2013. – с. 320.

2. Шпак, В. Г. Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXI (68) / В. Г. Шпак, А. А. Ганкович // Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – Т. 2. – 262 с. URI: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/8124>