

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ СУО ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ БГТУ

Т. В. Козлова
(БГТУ, Минск, Беларусь)

Рассмотрен уровень физической подготовленности студентов-первокурсников специального учебного отделения факультета информационных технологий учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет». Проведен сравнительный анализ физической подготовленности студентов-первокурсников за 4 года поступления в университет.

Введение. Одним из составляющих факторов на пути формирования личности является физическое воспитание. Во многом именно от состояния здоровья зависит способность человека адаптироваться к условиям общества и окружающей среды, выполнять возложенные на него функции в качестве специалиста и обладать мобильностью при выполнении тех или иных задач. Физическая культура является целенаправленным педагогическим процессом студенческой молодёжи. Успешное освоение учебных образовательных программ в учреждениях высшего образования (УВО) определяется состоянием физического здоровья студентов и включает в себя как физическое развитие, так и физическую подготовленность.

Необходимость формирования физической подготовленности студентов в условиях обучения в УВО является приоритетной задачей любого высшего учреждения. Данная концепция способствует концентрации усилий на воспитании здоровых, гармонично развитых молодых людей и содействует формированию здорового образа жизни студентов. Активные занятия физической культурой и спортом помогают молодому поколению не только повысить свою физическую подготовленность, но и укрепить свое здоровье [2].

Цель – анализ уровня физической подготовленности студентов-первокурсников специального учебного отделения (СУО) факуль-

тета информационных технологий (ИТ) учреждение образования «Белорусский государственный технологический университет» (УО БГТУ).

Основная часть. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности изучался у студентов-первокурсников СУО, поступивших в 2018, 2019, 2020 и в 2021 годах в БГТУ на факультет ИТ. В исследовании приняли участие 284 студента-первокурсника, из них 160 юношей и 124 девушки. Были выбраны два контрольных упражнения, оценивающих показатели уровня физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя и поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени, которые проводились в начале учебного года. Первое упражнение характеризует гибкость позвоночного столба, а второе оценивает уровень развития силовых способностей мышц брюшного пресса.

В таблице 1 представлены средние результаты физической подготовленности девушек-первокурсниц СУО факультета ИТ БГТУ.

Таблица 1

**Средние показатели силовой выносливости
мышц брюшного пресса и гибкости позвоночного столба
у девушек-первокурсниц (n = 124)**

Год поступления студенток на 1 курс	Поднимание туловища, количество раз		Наклон вперед, см	
	результат	оценка	результат	оценка
2018 (n = 31)	51	10	14	7
2019 (n = 31)	51,4	10	14,2	7
2020 (n = 31)	45,1	8	13,3	6
2021 (n = 31)	44,8	8	12,6	6

Из данных таблицы 1 видно, что девушки-первокурсницы СУО факультета ИТ имеют отличные результаты силовой выносливости мышц брюшного пресса, только незначительно снижены показатели у студенток, поступивших в университет в 2020 году и в 2021 году. Показатели гибкости у девушек 1 курса находятся на среднем уровне, незначительно снижены показатели у студенток, поступивших в 2020 и в 2021 годах.

В таблице 2 представлены средние результаты физической подготовленности юношей-первокурсников СУО факультета ИТ БГТУ.

Таблица 2

Средние показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса и гибкости позвоночного столба у юношей-первокурсников (n = 160)

Год поступления студентов на 1 курс	Поднимание туловища, количество раз		Наклон вперед, см	
	результат	оценка	результат	оценка
2018 (n = 40)	43	4	10,5	8
2019 (n = 40)	43,1	4	10,7	8
2020 (n = 40)	41,2	3	8,8	7
2021 (n = 40)	40	3	8,9	7

Из таблицы 2 видно, что у юношей-первокурсников СУО факультета ИТ показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса находятся на уровне ниже среднего. Наиболее низкие результаты у юношей, поступивших на первый курс в университет в 2020 и в 2021 годах. Показатели гибкости позвоночного столба находятся на хорошем уровне, но наиболее низкий результат у юношей-первокурсников, которые поступили в университет в 2020 году и в 2021 году.

Заключение. Уровень физической подготовленности студентов-первокурсников СУО, поступивших в БГТУ на факультет ИТ в 2018 и 2019 годах, выше, чем у студентов, поступивших на первый курс в 2020 и в 2021 годах. Это можно связать с эпидемиологической ситуацией в стране (пандемией COVID-19). Чтобы предупредить распространение инфекции многие образовательные учреждения перешли на дистанционное обучение. В условиях пандемии физическая активность студентов существенно снизилась. Социальная дистанция, самоизоляция, дистанционное обучение не только изменили жизнь студентов УВО, но и всех людей планеты.

В каждом УВО студенты, имеющие отклонения в здоровье, занимаются физической культурой по определенной программе, где должны решаться задачи не только учебно-педагогического плана, но и физического оздоровления, т.е. в определенном смысле, эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, диктуемым жизнью. Для студентов СУО важно не только создать оптимальный двигательный режим за счет использования разнообразных комплексов и оздоровительных методик, но и сформировать у них потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями за счет обоснования необходимости поиска и оптимального использования всего арсенала средств самооздоровления организма [1].

Список использованной литературы

1. Смирнова, И. А. Особенности занятия физической культурой в вузе у студентов с ослабленным здоровьем / И. А. Смирнова, Т. А. Сапегина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 8 апреля 2020 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2020. – С. 213–216.
2. Съёмова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С. Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Арзамас : Арзамас. филиал ННГУ, 2018. – Т. 3, № 3. – С. 28–32.