Григоревич, И.В. Физическая подготовленность студентов как фактор укрепления здоровья / И.В. Григоревич, Т.В. Хорошилова // Культура движения, питания, тела и здоровья в современном обществе : сборник материалов международной научно-методической конференции, 3-4 апреля 2025 г. [Электронный ресурс] / редкол.: П. В. Снежицкий (отв. ред.), В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Электрон. текстовые дан. и прогр. (объем 8,7 Мб). – Гродно: ГрГМУ, 2025. С.106-110

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

***Григоревич И.В., Хорошилова Т.В.***

***Белорусский государственный педагогический университет*** ***имени Максима Танка***

**PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AS A FACTOR OF HEALTH PROMOTION**

***Grigorevich I.V., Khoroshilova T.V.***

***Belarusian state pedagogical university named after Maxim Tank***

**Аннотация.** В статье делается анализ научно-методической литературы и интернет источников об укреплении здоровья через физическую подготовленность в процессе физического воспитания, а также анализируются результаты тестирования физической подготовленности девушек педагогического университета.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность; студенты; укрепление здоровья; физическое воспитание.

**Abstract.** The article analyzes scientific and methodological literature and Internet sources on health promotion through physical fitness in the process of physical education, and also analyzes the results of testing the physical fitness of girls at a pedagogical university

**Keywords**: physical fitness; students; health promotion; physical education

***Введение.*** Роль физической подготовленности студентов многогранна. Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [1].

Проблема совершенствования физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи всегда остаётся центром внимания. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать всестороннему развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья. Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к будущей профессиональной деятельности [2].

Укрепление здоровья через физическую подготовленность не только способствует улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние, что в свою очередь может повысить академическую успеваемость и общее качество жизни.

***Цель исследования***. Целью данного исследования является изучение влияния физической подготовленности студенток на укрепление их здоровья.

***Методы и организация исследования***. В ходе исследования было проведено изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов по рассматриваемой проблеме, а также тестирование физической подготовленности студенток университета. В нем приняли участие более 600 девушек 1 курса 5 факультетов и 2 институтов

Оценка физической подготовленности студенток осуществлялась с помощью тестов, рекомендованных в типовой учебной программе по физической культуре [3]. Для оценки различных аспектов физической подготовленности были применены следующие тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Челночный бег (4 х 9 м). 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 5. Сгибание рук в упоре лежа. 6. Бег 30 метров. 7. Бег 1500 метров.

***Результаты исследования***. Физическая подготовленность является важным аспектом общего состояния здоровья и жизнедеятельности человека. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Наряду с этим, средствами физической культуры, обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии [4].

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Она включает в себя различные компоненты, такие как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость. Каждое из этих качеств играет важную роль в общем состоянии здоровья. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки играют важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения, готового к высокопроизводительному труду.

При анализе показателей тестирования физической подготовленности (таблица 1) студенток педагогического университета выяснилось, что результат прыжка в длину с места составил 159 см, это соответствует оценке 2 балла и указывает на «низкий» уровень развития скоростно-силовых качеств девушек.

Таблица 1 - Результаты физической подготовленности студенток

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Прыжок в  длину с места (см) | Челночн.  бег  (сек) | Наклон  вперед  (см) | Поднимание  туловища  (раз) | Сгиб.  рук  (раз) | Бег  30 м  (сек) | Бег 1500 м (мин, сек) |
| Х ср. | 159 | 11,4 | 11 | 38 | 6 | 5,7 | 10,29 |

При этом необходимо отметить, что скоростно-силовые качества являются важными элементами для развития общей физической подготовленности и укрепления здоровья. Они способствуют улучшению метаболизма и повышению функциональных возможностей организма [5].

Результат наклона вперед составил 11 см, что соответствует оценке 4 балла и «ниже среднего» уровня развития качества гибкость, которая играет важную роль в предотвращении травм и улучшении общей подвижности суставов [6]. Она также способствует улучшению кровообращения и повышению общей физической активности.

В челночном беге девушки показали результат 11,4 секунды, что соответствует оценке 3 балла и указывает на «ниже среднего» уровень развития координационных качеств. Эти качества играют ключевую роль в физической подготовленности, так как они обеспечивают гармоничное взаимодействие различных мышечных групп [7]. Улучшение координации движений способствует более эффективному выполнению физических упражнений и повышению общей активности.

Результаты поднимания туловища из положения лежа на спине (38 раз) и сгибания рук в упоре лежа (6 раз) показывают на «низкий» и «ниже среднего» уровни силовых качеств студенток, так как эти показатели оцениваются на 2 и 3 балла соответственно. Однако следует отметить, что силовые тренировки способствуют укреплению мышечного корсета, что важно для поддержания правильной осанки и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата [8].

В беге на 30 метров результат составил 5,7 секунды, что соответствует оценке 3 балла и указывает на «ниже среднего» уровень развития скоростных качеств, которые являются важными для выполнения многих видов физической активности и влияют на общую работоспособность [9].

Результат бега на 1500 метров составил 10 минут 29 секунд, что соответствует оценке 1 балл и «низкому» уровню развития выносливости. Это

качество является одним из ключевых компонентов физической подготовленности, способствующим улучшению сердечно-сосудистой и дыхательной систем и общему состоянию здоровья [10]. Регулярные занятия на выносливость способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма и помогают снизить риск развития различных заболеваний.

***Заключение*.** В результате исследования установлено, что развитие физических качеств у девушек педагогического университета находится на низком уровне, о чем свидетельствуют показатели тестирования. Но необходимо констатировать, что физическая подготовленность студенток является важным фактором укрепления их здоровья. Развитие различных физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость, способствует не только улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психоэмоциональное здоровье студенток. Регулярные занятия физической активностью могут значительно повысить качество жизни и снизить риск различных заболеваний.

**Список литературы:**

1. Полкова, К.А Физическая подготовленность студентов ТИ(ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях / К.А Полкова. - Режим доступа: <https://s.eduherald.ru/pdf/2017/3/17233.pdf>. - Дата доступа: 20.01.2025.

2. Сулейманова, М.И. Показатели физической подготовленности как средство коррекции процесса физического воспитания студентов / М.И. Сулейманова. Режим доступа: <https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/39233/1>. - Дата доступа: 20.01.2025.

3.Физическаякультура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2017. - 60 с.

4.Рыженкова, Л.И. Физическая подготовленность студентов, как элемент профессиональной культуры будущего специалиста / Л.И. Рыженкова. - Режим доступа: <http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Rigenkova/ref.htm>. - Дата доступа: 20.01.2025.

5.Кайгородова, А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие / А.В. Кайгородова, Р.Х. Митриченко. Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. –35c.

6. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество /Г.С. Туманян, К.С. Харацидис. М.: Теория и практика физической культуры. -2012. - № 2. - С. 48-50.

7. Яковлева, В.Н. Совершенствование координационных способностей студенток в рамках программы по физической культуре в вузе / В.Н. Яковлева, Н.В. Перегудова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). - С. 544-549

8. Лях, В.И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития / В.И. Лях // Физическая культуре в школе. - 1997. - № 1. - С. 6 - 13.

9. Платонов, В.Н. Скоростные способности и основы методики их развития / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. -2015. - №4, С.20-32.

10. Коростелёва Е.Н. Методика развития общей выносливости у студентов: Методические указания. / Е.Н. Коростелёва Е.Н - М.: МИИТ, 2014. - 23 с.