Григоревич, И.В. Физическая подготовленность студентов как фактор профессиональной подготовки будущего специалиста / И.В. Григоревич, А.А. Кукель // Физическая культура студентов: сборник материалов 74-й Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. В. Ф. Гришкова. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2025. С. 92-95.

УДК 796.015.5:37.016

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

**Иван Владимирович Григоревич1, Анна Андреевна Кукель2**

1,2 УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск, Республика Беларусь

1GrigorIvanVlad@gmail.com, ORCID: 0009-0006-5411-8006

2kukel.anna71@gmail.com, ORCID: 0009-0000-3523-8746

**Аннотация.** В статье раскрываются значение физической культуры как фактора профессиональной подготовки будущих специалистов и анализируются результаты тестирования физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, тестирование, студенты, профессиональная подготовка

**PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AS A FACTOR IN PROFESSIONAL TRAINING OF A FUTURE SPECIALIST**

Ivan Vladimirovich Grigorevich1, Anna Andreevna Kukel2

1,2 Educational Institution "Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank", Minsk, Republic of Belarus

1GrigorIvanVlad@gmail.com, ORCID: 0009-0006-5411-8006

2kukel.anna71@gmail.com, ORCID: 0009-0000-3523-8746

**Abstract.** The article reveals the importance of physical education as a factor in the professional training of future specialists and analyzes the results of testing students' physical fitness.

**Keywords:** physical fitness, testing, students, professional training

**Введение.** Технический прогресс, стремительное развитие науки 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. Роль физической подготовленности студентов многогранна и её можно рассматривать как фактор профессиональной подготовки будущих специалистов и несомненно ее изучение актуально в современных условиях.

Сегодня под физической готовностью студентов к профессиональной деятельности понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческое долголетие человека.

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требует улучшение организации и методики преподавания, поиска новых форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, его медико-биологического образования. Физическое воспитание играет важную роль в подготовке физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения, готового к высокопроизводительному труду [1].

Объективная информация об уровне физической подготовленности позволяет корректировать средства и методы педагогического воздействия на организм студентов.

**Цель исследования.** Проанализироватьрезультатыфизической подготовленности студентов в течение учебного года и через развитие физических качеств обеспечить формирование их профессиональной подготовки.

**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, статистическая обработка результатов и их анализ [2]. Для анализа были взяты результаты тестирования девушек основной и подготовительной учебных групп первого курса факультета начального образования (ФНО) Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. Тестирование проводилось в начале первого семестра и в конце второго (осень 2023 г. и весна 2024 г.).

**Результаты и их обсуждение.** Результаты тестирования физической подготовленности студентов ФНО приведены в таблице 1. В начале учебного года в тесте «Прыжок в длину с места» результат составил 159,71 см со средним отклонением 16,95 см, а в конце учебного года среднее значение увеличилось до 162,02±18,83 см, однако разница не достигла статистической значимости по критерию Стьюдента (tэмп = 0,73, tэмп < tкрит).

Таблица 1 – Данные физической подготовленности студентов в начале и конце учебного года (М±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двигательные тесты | **(M±m) начало года** | **(M±m) конец года** | **/tэмп/** | **t крит** |
| Прыжок в длину с места (см) | 159,71±16,95 | 162,02±18,83 | 0,73 | 1,99 |
| Наклон туловища вперед (см) | 12,49±3,93 | 12,58±4,13 | 0,10 | 2,01 |
| Челночный бег 4 x 9 м (сек)  | 11,45±1,17 | 11,13±0,76 | 1,54 | 1,99 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек (раз) | 37,89±9,87 | 38,49±0,16 | 0,32 | 2,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 11,08±3,63 | 11,10±3,62 | 0,03 | 2,02 |
| Бег 30 м (сек) | 5,75±0,73 | 5,78±0,73 | 0,44 | 2,02 |

Для оценки гибкости использовался тест “Наклон туловища вперед”. Студентки ФНО показали незначительное увеличение с 12,49 см до 12,58 см, однако это изменение также не было статистически значимым (tэмп = 0,10, tэмп < tкрит).

В тесте "Челночный бег 4 x 9 м" девушки ФНО продемонстрировали уменьшение результата времени с 11,45 сек до 11,13 сек и это положительный момент, но при этом улучшение не было статистически значимым по критерию Стьюдента (tэмп = 1,54, tэмп < tкрит).

Что касается поднимания туловища из положения лежа на спине, то обучающиеся показали небольшое увеличение показателя (37,89 раз до и 38,49 раз после), без статистической значимости (tэмп = 0,32, tэмп < tкрит).

В тесте “Сгибание и разгибание рук в упоре лежа” студентки ФНО показали стабильные результаты (11,08 раз до и 11,10 раз после) без статистической значимости (tэмп = 0,03, tэмп < tкрит).

В беге на 30 метров девушки факультета показали незначительное увеличение времени с 5,75 сек до 5,78 сек (tэмп = 0,44, tэмп < tкрит).

**Выводы.** Средствами физической культуры, обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности девушек ФНО показывает улучшение некоторых показателей в конце учебного года, что свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой в вузе на профессиональную подготовленность.

Успех профессиональной деятельности в современных условиях требует от молодых специалистов надлежащей профессиональной культуры и наличия одной из ее важнейших составляющих физической подготовленности.

Для достижения лучших результатов необходимо повышать мотивацию у студентов к систематическим занятиям физической культурой, обращать внимание студентов на важность самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также использовать оздоровительные технологии.

Список источников

1. Рыженкова, Л.И. Физическая подготовленность студентов, как элемент профессиональной культуры будущего специалиста /Л. И. Рыженкова. - URL:

 <http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Rigenkova/ref.htm> (дата обращения 21.03.2025).

2. Григоревич, И.В. Оценка состояния своего здоровья и уровня физической подготовки студентами БГПУ / И.В. Григоревич, Г.В. Поляков // Методологические подходы и педагогические технологии физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др]. – Минск: РИВШ, 2022. С. 55-57.

References

1. Ryzhenkova, L.I. Physical fitness of students as an element of professional culture of a future specialist /L.I. Ryzhenkova - URL:  <http://smolapo.ru/sites/default/files/prepod/Rigenkova/ref.htm> (дата обращения 21.03.2025).

2. Grigorevich, I.V. Assessment of their health status and level of physical fitness by BSPU students / I.V. Grigorevich, G.V. Polyakov // Methodological approaches and pedagogical technologies of physical education, sports and tourism: collection of scientific articles / editorial board: A.R. Borisevich (editor-in-chief) [and others]. - Minsk: RIVSh, 2022. pp. 55-57.