

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ФАКУЛЬТЕТОВ ИТ И ТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Воспитание выносливости у студентов учреждения высшего образования (УВО) связано с уровнем их здоровья, физической работоспособностью и образом жизни.

Одним из основных показателей физической подготовки студентов специальной медицинской группы (СМГ) является общая выносливость, которая напрямую связана с состоянием их дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Общая выносливость также повышает умственную работоспособность студентов, что положительно сказывается на их будущей профессиональной деятельности.

Существуют различные виды и способы оздоровления организма. К ним относятся и закаливание, и различные виды спорта, и специальные упражнения.

Однако самым доступным способом оптимальной физической нагрузки для человека является ходьба [1].

Сравнительный анализ показателей общей выносливости изучался у студентов СМГ 1–3 курсов на факультетах информационных технологий (ИТ) и технологии органических веществ (ТОВ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ).

В исследовании приняли участие 301 студент, из них 129 юношей и 172 девушки. Для определения показателей общей выносливости был выбран двигательный тест ходьба по тропе здоровья 2000 метров на время и оценивался по 10-балльной шкале [2, 3].

В таблице 1 представлены средние показатели общей выносливости у девушек СМГ 1–3 курсов факультетов ИТ и ТОВ БГТУ.

Приведенные данные таблицы 1 говорят о том, что девушки СМГ факультета ИТ на каждом курсе имели средний уровень физической подготовленности по определению общей выносливости, а девушки факультета ТОВ – ниже среднего, что говорит об неудовлетворительной степени развития у них общей выносливости.

**Таблица 1 – Средние показатели общей выносливости у девушек
СМГ 1–3 курсов факультетов ИТ и ТОВ БГТУ (n=172)**

Количество студентов на факультете		Факультет				Разница между факультетами
		ИТ		ТОВ		
		$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	
<i>1 курс</i>						1 ИТ–1 ТОВ
ИТ (n=24)	ТОВ (n=37)	18,47±0,93	6,5	19,00±1,02	6	-0,13
<i>2 курс</i>						2 ИТ–2 ТОВ
ИТ (n=24)	ТОВ (n=33)	19,10±0,97	5,5	19,23±0,96	4,9	-0,13
<i>3 курс</i>						3 ИТ–3 ТОВ
ИТ (n=17)	ТОВ (n=37)	19,08±0,97	5,5	19,05±1,14	5,6	+0,03

В таблице 2 представлены средние показатели общей выносливости у юношей СМГ 1–3 курсов факультетов ИТ и ТОВ БГТУ.

**Таблица 2 – Средние показатели общей выносливости у юношей
СМГ 1–3 курсов факультетов ИТ и ТОВ БГТУ (n=129)**

Количество студентов на факультете		Факультет				Разница между факультетами
		ИТ		ТОВ		
		$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	$\bar{X} \pm \sigma$	Оценка	
<i>1 курс</i>						1 ИТ–1 ТОВ
ИТ (n=25)	ТОВ (n=17)	19,06±0,77	5,1	19,13±0,98	4,9	-0,07
<i>2 курс</i>						2 ИТ–2 ТОВ
ИТ (n=36)	ТОВ (n=16)	18,47±1,02	6,1	18,38±0,79	6,7	+0,09
<i>3 курс</i>						3 ИТ–3 ТОВ
ИТ (n=21)	ТОВ (n=14)	18,22±0,85	7,4	19,28±0,90	4,1	-1,06

Данные, показанные в таблице 2, позволяют говорить о положительной динамике показателей общей выносливости юношей СМГ факультета ИТ с 1 по 3 курс. Показатели общей выносливости составили у них средний и выше среднего уровни. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности оздоровительной ходьбы, как средства физического воспитания студентов УВО.

На факультете ТОВ юноши 2 курса показали средний уровень, а на 1 и 3 курсах – ниже среднего, что говорит о дальнейшей необходи-

мости совершенствования данного физического качества у студентов СМГ.

Своевременное и правильное использование методов развития общей выносливости с применением оздоровительной дозированной ходьбы в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» позволит повысить ее уровень у студентов СМГ. Повышение уровня работоспособности и здоровья студентов СМГ актуализирует проблему развития их общей выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданчик, Н. В. Совершенствование общей выносливости студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре / Н. В. Богданчик, Е. В. Апанович // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 22–26.

2. Козлова, Т. В. Опыт организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения учреждений высшего образования Республики Беларусь / Т.В. Козлова // Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности : материалы Респуб. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 30-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 30 марта 2023 г. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. – С. 105–115.

3. Физическая культура : учебная программа учреждения высшего образования для студентов специального учебного отделения факультета информационных технологий для спец.: 1-40 05 01 "Информационные системы и технологии", 1-98 01 03 "Программное обеспечение информационной безопасности мобильных систем", 1-40 01 01 "Программное обеспечение информационных технологий", 1-47 01 02 "Дизайн электронных и веб-изданий" / сост.: Т. В. Козлова. – Минск : БГТУ, 2023. – 150 с.