

**Оценка уровня физического состояния студентов
приборостроительного факультета БНТУ**

Кузьмицкая Е. А., Халло Г. В., Гурман А. И.
Белорусский национальный технический университет

На всех этапах онтогенетического развития двигательная активность является важнейшим средством воздействия на организм. Определение двигательного режима должно проводиться индивидуально с учетом уровня физического состояния (УФС) человека. Адекватные возрастным периодам физиологического развития и формированию двигательного аппарата физические нагрузки, обеспечивая морфофункциональные преобразования, способствуют гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья в любом возрасте. Студенты представляют собой особую социальную группу, объединенную специфическими особенностями труда, образа жизни, которые характеризуются высокой степенью информационных нагрузок, психоэмоционального напряжения в сочетании с гипокинезией. В связи с этим актуальной является своевременная оценка УФС с последующей разработкой физкультурно-оздоровительных и коррекционных программ с учетом выявляемых факторов риска для здоровья.

В эксперименте по оценке УФС на занятиях по дисциплине физическая культура приняли участие 26 студентов второго курса основной и подготовительной групп **приборостроительного факультета БНТУ**: 15 юношей и 11 девушек. Определение УФС проводили по методике Е.А. Пироговой.

В результате эксперимента получены следующие результаты: УФС юношей составил: средний – 60 %; высокий и выше среднего – 40 %; УФС девушек – высокий и выше среднего – 100 %. Путем устного опроса выявлено, что студенты занимались физическими упражнениями преимущественно в рамках обязательных учебных занятий по физической культуре два раза в неделю по 90 мин. При этом посещаемость занятий юношами составила около 90 % , девушками – около 100 %. Юноши занимались плаванием в бассейне, девушки – атлетической гимнастикой в тренажерном зале.

Полученные результаты свидетельствуют о правильной организации двигательного режима испытуемых на занятиях по дисциплине «физическая культура».