

# РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Л.Ю. Гущина

Омский государственный технический университет, guchina7lina@mail.ru

**Введение.** В настоящее время наиболее приемлемое направление целевого ориентирования в физическом воспитании молодежи является формирование здорового образа жизни и физической культуры личности через приобщение её к ценностям изучаемой сферы деятельности [1,2].

Согласно данного направления формирование физической культуры личности активно способствует её физическому совершенствованию, улучшению показателей здоровья. Однако результаты медицинских осмотров свидетельствуют о том, что в настоящее время до 90% абитуриентов, поступающих в вузы, имеют те или иные морфофункциональные отклонения и хронические заболевания, а 40% из них нуждаются в лечебной физической культуре. Большинство авторов (Васенков Н.В., Штих Е.А.) отмечают, что на протяжении 10-15 последних лет уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным их исследований, почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и органов чувств [3,4].

Такая ситуация обуславливает необходимость научного обоснования и практической реализации доступных и эффективных способов их нейтрализации. Особенное значение приобретают исследования, направленные на разработку средств и методов развития физических качеств, определяющих физическую работоспособность человека и создающих надежный фундамент его здоровью. К таким физическим качествам в первую очередь относится общая выносливость, которая является основанием для повышения умственной работоспособности студентов вузов и их здоровья, что благоприятно отразится на дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость – это способность противостоять утомлению.

По мнению Ю.И. Евсеева, выносливость по отношению к продолжительным, умеренной мощности работам, включающим функционирование большей части мышечного аппарата, называется общей выносливостью [5].

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. В этом определении свойство невысокой интенсивности весьма условно (для одного данная нагрузка может считаться невысокой интенсивности, а для другого – высокой). Признак аэробного энергообеспечения (за счет кислорода) работы является определяющим.

При этом частота сердечных сокращений - важный показатель функциональной активности сердечно-сосудистой системы и физического развития человека, поскольку несет в себе объективные данные. Процесс восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки - это один из важнейших показателей физического здоровья студентов.

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (включая и биохимические процессы), уделяется основное время при общей физической подготовке студентов.

С целью определения степени общей выносливости и работоспособности студентов мы использовали 12 - минутный тест К. Купера [5]. Выборка исследования составила 58 человек, студентов первого курса (групп общей физической подготовки) ОмГТУ. Студентам предлагалось в течение 12 минут преодолеть как можно больше расстояние, чередуя бег с ходьбой. Результаты исследования позволили выявить удовлетворительную степень физической работоспособности

студентов, что является недостаточным и требует повышения их уровня общей выносливости (таблица 1).

Таблица 1

Результаты определения степени общей выносливости студентов

| Степень подготовленности (%) |       |                   |        |         |
|------------------------------|-------|-------------------|--------|---------|
| Очень плохо                  | Плохо | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 11                           | 22    | 40                | 18     | 9       |

С целью развития общей выносливости у студентов необходимо применять рациональные и оптимальные в условиях учебного процесса вуза средства и методы физической культуры.

Развитие качества выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся доходят до необходимой степени утомления. При этом организм адаптируется к подобному состоянию, что в общих чертах и выражается в повышении общей выносливости.

Упражнения для развития общей выносливости характеризуются следующими компонентами:

- 1) интенсивностью;
- 2) продолжительностью;
- 3) продолжительностью интервалов отдыха;
- 4) характером отдыха;
- 5) числом повторений.

К настоящему времени определяющей является точка зрения, согласно которой для развития общей выносливости и повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы человека необходимо использовать циклические упражнения аэробного характера [6].

Равномерная работа при пульсе 130—150 удар/мин, обеспечиваемая аэробными процессами в организме, в наибольшей мере способствует повышению функциональных возможностей вегетативной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем по закону супервосстановления работоспособности после отдыха от проделанной работы.

Таким образом, тренировочная работа по развитию общей выносливости сводится к повышению тренированности вегетативных систем организма при активном кислородном обмене, совершенствованию его биохимических процессов посредством длительной работы невысокой интенсивности.

Методы развития общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные варианты выполнения упражнения.

Первый метод — непрерывный: длительный бег с умеренной скоростью развивает преимущественно аэробные возможности.

Второй метод — повторный: бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз в чередовании с отдыхом до полного восстановления.

Третий метод — интервальный: бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха.

Четвертый метод - переменный: бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени.

Пятый метод - «фартлек»: кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью.

Своевременное использование в учебно-тренировочном процессе методов развития общей выносливости позволит повысить её уровень у студентов.

**Выводы.** Анализ литературных источников показал, что вопросы развития общей выносливости студентов занимают ведущее место в системе физического воспитания нашей страны. Однако последние исследования физического состояния студентов высших учебных заведений показали, что негативные тенденции их показателей не только сохраняются, но и продолжают свой рост. Повышение уровня работоспособности и здоровья студентов актуализирует проблему развития их общей выносливости.

Для определения степени общей выносливости студентов использовался 12 - минутный тест К. Купера. Результаты теста свидетельствуют о удовлетворительной степени общей выносливости, что является не достаточным и доказывает необходимость её развития у студентов в вузе.

Обобщение научно-педагогических материалов позволило выявить рациональные средства и методы развития общей выносливости, направленные на повышение тренированности вегетативных систем организма при активном кислородном обмене, совершенствованию его биохимических процессов посредством длительной работы невысокой интенсивности, что положительно отразится на физической подготовленности студентов вузов.

### Литература:

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2-4.
2. Лубышева Л.И. Конкретно-социологические исследования стиля жизни как часть общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи / Л.И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: матер. I Всерос. науч.-практ. конф. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2003. – С. 64 – 68.
3. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
4. Штих Е.А. Особенности формирования оценки физического здоровья студенток // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 63–65.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 444 с.
6. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. — М.: Гардарики, 2001. — С. 131-174.