

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Приоритетная задача в области физического воспитания студентов учреждения высшего образования является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Повышение работоспособности учащейся молодежи, формирование здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой является актуальным в современных условиях. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма. Аэробная тренировка способствует развитию функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С целью оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию, повышения его эффективности, был сделан анализ научно-методической литературы по развитию двигательных способностей, проведена оценка уровня развития физической подготовленности студентов 1 курса основного учебного отделения.

Фундаментальной основой жизнедеятельности и общей работоспособности человека является общая выносливость. Под *общей выносливостью* в физическом воспитании понимают способность организма к продолжительному выполнению работы с сохранением высокой эффективности в зоне умеренной мощности, что является основой в любом виде деятельности. Исходя из этого, оценка уровня развития общей выносливости у студентов является наиболее актуальной.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физического воспитания для развития общей выносливости применяются самые разнообразные по форме физические упражнения: циклические (бег, ходьба, передвижения на лыжах, плавание) и ациклические (метод круговой тренировки).

В учебно-методической литературе рекомендуют использовать следующие методы:

- 1) метод равномерного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности;
- 2) метод круговой тренировки;
- 3) переменный метод выполнения упражнений (чередование бега с ходьбой, смена интенсивности выполнения упражнений);
- 4) метод повторного выполнения упражнений.

Принципы развития общей выносливости:

1. Доступность – главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. Доступность обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия на организм без ущерба для здоровья.

2. Систематичность – влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействия нагрузок. Положительный сдвиг в воспитании общей выносливости возможен только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса и строгая повторяемость нагрузок и отдыха.

3. Постепенность – определяет общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Заметных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет повышаться постепенно.

Оценка уровня развития общей выносливости у студентов основного учебного отделения осуществлялась на основании результатов соревнований, проведенных в сентябре 2020 года в рамках Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ). Всего в тестировании приняли участие 244 студента 1 курса основного учебного отделения МГЛУ, из них 190 девушек и 54 юноши. Результаты проведенного тестирования представлены в таблице.

Показатели уровня развития общей выносливости студентов 1 курса основного учебного отделения (n=244), % от общего количества

Контрольное испытание	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 1500 м (девушки), мин	65,9	18,1	11,6	4,4	–
Бег 3000 м (юноши), мин	37,1	35,2	11,2	13,0	3,7

По результатам проведенных испытаний, можно сделать вывод о том, что уровень развития общей выносливости как у юношей, так и у девушек 1 курса основного учебного отделения находится на низком и ниже среднего уровнях: у юношей этот показатель составляет 72,3 %, а у девушек – 84,0 %.

Таким образом, основываясь на полученных данных об уровне развития общей выносливости, можно рекомендовать дифференцированный и индивидуальный подход при дозировании физической нагрузки, что будет способствовать оптимизации и совершенствованию процесса по физическому воспитанию.

Для повышения уровня развития этого основополагающего физического качества, которое является основой для развития других двигательных способностей, используя хорошо оснащенную материально-техническую базу нашего университета, можно рекомендовать использовать следующие виды двигательной активности: скандинавскую ходьбу, оздоровительные бег и ходьбу, степ-аэробику, занятия на беговых дорожках, велотренажерах, степперах и т. д.