

*Жмырко Инна Николаевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»,  
Ростовский филиал, г. Ростов-на-Дону*

## **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос развития выносливости со студентами ВУЗа. Предлагается программа для разного уровня подготовки студентов.

**Ключевые слова:** аэробная выносливость, скоростная выносливость, функциональные показатели, тестирование.

**Annotation:** The article discusses the development of endurance with university students. A program is offered for different levels of student training.

**Key words:** aerobic endurance, speed endurance, functional indicators, testing.

Воспитание выносливости у студентов ВУЗа связано с уровнем здоровья, физической работоспособностью, стилем жизнедеятельности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем.

Воспитание выносливости – педагогический процесс. Правильный и рациональный подбор средств и методов физической культуры для развития выносливости позволит достигнуть наилучших результатов. Выносливость имеет границы своего развития. Период стабилизации выносливости приходится на школьный возраст 10-12 лет, резкое увеличение в 13-14 лет, снижение в 15-16 лет и с 17 лет происходит период второго прироста

показателей выносливости. Поэтому, воспитания выносливости на этапе обучения в высшей школе, имеет огромное значение [3].

Выносливость развивается в процессе занятий физической культурой в настоящее время не достаточно. Мониторинг показателей скоростной выносливости в беге на 1000 метров показывает, что студенты 1 курса сталкиваются со сложностью преодоления дистанции. Дистанция 2000 м для девушек и 3000м для юношей вызывают значительные затруднения для преодоления. В дальнейшем от курса к курсу эти показатели ухудшаются.

Студенты 1 курса имеют разную физическую подготовку, поэтому необходимо выяснить уровень подготовки и составить программу в соответствии с возможностями студентов для развития выносливости [2].

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо протестировать физическую подготовленность. Для этого может быть использован тест Купера. Это 12 минутный бег в чередовании с ходьбой [4].

Таблица 1. 12-минутный тест ходьбы и бега

Уровень физической подготовленности	Дистанция в км			
	13-19 лет		20-29 лет	
	муж	жен	Муж	жен
Плохо	2.1-2.2	1.6-1.9	1.95-2.1	1.55-1.8
Удовлетворительно	2.2-2.5	1.9-2.1	2.1-2.4	1.8-1.9
Хорошо	2.5-2.75	2.1-2.3	2.4-2.6	1.9-2.1
Отлично	2.75-3	2.3-2.4	2.6-2.8	2.15-2.3

Чем большую дистанцию преодолел студент, тем выше его физическая подготовленность. В соответствии с уровнем физической подготовленности студентов предлагается разделить на две группы. Первая группа – студенты, показатели теста, соответствующие уровню удовлетворительно и ниже. Вторая группа – студенты, показатели теста, соответствующие уровню хорошо и отлично.

Программа подготовки для первой группы студентов ставит задачу развитие аэробных показателей организма, т.е. развитие сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Также необходимо уделить внимание укреплению опорно-двигательного аппарата, для предотвращения травм и развития силовых способностей. Т.е. таким методом развивается общая выносливость и создается фундамент для развития специальной скоростной выносливости в беге на 1000 м.

Программа подготовки для второй группы ставит задачу развитие аэробных способностей и развитие скоростной выносливости в беге на 1000м. В этой группе достигнуть повышения показателей выносливости рекомендуется методом переменного и интервального упражнения. Что позволит развивать как общую, так и специальную выносливость.

В качестве средств воспитания «аэробной» выносливости у студентов первой группы используются легкоатлетические упражнения (ходьба, бег) и метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности [1].

Таблица 1. Беговая программа студентов первой группы для развития общей выносливости

№ занятия	Метод упражнения	Время (мин)	Дистанция (м)	ЧСС (уд.мин)
1	Переменный бег 300 м + 100 м ходьба	20 - 30	2000 – 2500	130
2	Переменный бег 400 м + 100 м ходьба	30	2000 – 2500	130
3	Медленный непрерывный бег	20 - 30	2000 – 2500	130–140
4	Медленный непрерывный бег	30	2700	140
5	Переменный бег 600 м + 100 м ускорения	30	2700	130 В ускорениях 150-170
6	Медленный непрерывный бег	30	2500 - 3000	130-140
7	Переменный бег 400 м + 100 м ускорения	30 - 40	3000	130 В ускорениях 150-170
8	Медленный непрерывный бег	30 - 40	3000	140-150

По окончании основной работы необходим активный отдых (ходьба) для восстановления. Затем необходима силовая нагрузка для укрепления опорно-двигательного аппарата. И в заключение упражнения на растяжения, дыхательные упражнения.

Таблица 2. Беговая программа студентов второй группы для развития общей и скоростной выносливости

№ занятия	Метод упражнения	Время (мин)	Дистанция (м)	ЧСС (уд.мин)
1	Переменный бег 400 м + 100 м ускорения	30 - 40	2500 - 3000	140-150 В ускорениях 170 - 180
2	Переменный бег 400 м + 150 м ускорения	40	3300	140-150 В ускорениях 170 - 180
3	Интервальный бег 200 м + 1 мин бег трусцой	20 - 30	2000	170 - 180
4	Переменный бег 400 м + 100 м ускорения	30 - 40	2500 - 3000	140-150 В ускорениях 170 - 180
5	Интервальный бег 200 м + 1 мин бег трусцой	30	2500	170 - 180
6	Переменный бег 400 м + 150 м ускорения	40	3300	140-150 В ускорениях 170 - 180
7	Интервальный бег 200 м + 1 мин бег трусцой	40	3000	170 - 180
8	Переменный бег 400 м + 100 м ускорения	40	3500	140-150 В ускорениях 170 - 180

Силовые упражнения, следует использовать в этой группе студентов не только как средства ОФП, но и как развитие специальной силы и мышечной выносливости для увеличения скорости по дистанции. Так как силовой компонент выносливости позволяет сохранять длину и частоту шагов, т.е. скорость бега. Для этой цели хорошо подходит метод круговой тренировки,

выполняемой как в динамическом, так и статическом режиме, направленной на развитие основных групп мышц, включаемых в работу при беге по дистанции.

Необходимо дополнить обязательные учебные занятия самостоятельными занятиями, так как заниматься следует 3-4 раза в неделю по 20-60 минут, чтобы повысить аэробные возможности организма.

Таким образом, повышая аэробные функции организма, создается основа физической подготовленности, укрепляется здоровье. Это требует определенных усилий как физических, так и волевых. Аэробные возможности позволяют повысить не только функциональные показатели организма, но и показатели в других видах деятельности, возникает ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо подготовленного физически человека и необходимо для трудовой деятельности.

#### **Библиографический список:**

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Спортивная физиология : учеб. пособ. / под. ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. —2-е изд. доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1989. —224 с. — (Наука — здоровью).