

## **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*В.А. Черенко, В.Н. Будковский*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина»*

На современном этапе развития высшего образования в Республике Беларусь в центре внимания исследований по физическому воспитанию студенческой молодежи являются актуальными проблемы повышения физической подготовки и результативности учебно-тренировочного процесса через реализацию принципов спортивной тренировки и индивидуального подхода к занимающимся. Анализ литературных данных и обобщение опыта работы показали, в частности, недостаток внимания развитию общей выносливости у студенческой молодежи, которая является основой работоспособности и формирования других физических качеств, необходимых для прохождения материала по физической культуре. При стабильных структурных характеристиках тренировочного процесса специально направленная на развитие выносливости работа будет способствовать достижению занимающихся более высокого уровня функциональной готовности к физическим нагрузкам. На основе проведенного исследования были разработаны практические рекомендации по коррекции направленности учебного процесса студентов основной медицинской группы. В течение педагогического эксперимента студенты экспериментальной и контрольной группы занимались в одинаковых условиях, за исключением учебного материала легкоатлетической направленности и дифференциации методических приемов в зависимости от исходного уровня физической подготовленности.

Многочисленные исследования двигательных качеств и их компонентов у студентов разных специальностей показали, что успешность овладения программным материалом, в первую очередь, определяется уровнем развития выносливости и ее разновидностей. Учитывая принципиальные положения, выдвинутые в обобщающих исследованиях по физическому воспитанию студенческого контингента (Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Ю.Г. Травин) и опираясь на экспериментально-методические материалы по теории спорта (В.К. Больсевич, Е.А. Масловский, Ю.В. Верхошанский и др.) при воспитании выносливости у студентов на этапе начальной спортивной подготовки, было составлено несколько вариантов использования средств, направленных на развитие общей выносливости. В первом варианте предлагалось использовать спокойную и ускоренную ходьбу по пересеченной местности с постепенным переходом к равномерному бегу. Для второго варианта характерной особенностью является равномерный бег с постепенным переходом к повторному бегу на отрезках до 400 метров.

Под общей выносливостью следует понимать способность человека выполнять длительную разнообразную работу малой или средней интенсивности, например, бегать с небольшой скоростью. Проявление скорости при циклических упражнениях главным образом зависит от согласованности работы двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основными средствами развития общей выносливости являются упражнения из арсенала циклических видов спорта. В наибольшей степени применяется бег и кроссовая подготовка, а также лыжная подготовка, езда на велосипеде и плавание, если позволяют условия.

С учетом вышеупомянутого, закономерен установленный нами факт, что развитие аэробных способностей занимает основное место среди разнонаправленных нагрузок. Беговые средства развития общей выносливости являются приоритетными в системе подготовки студенческой молодежи.

В таблице 1 представлены беговые упражнения и их характеристики, которые, согласно нашим наблюдениям, являются преобладающими в физической подготовке студентов.

Таблица 1. – Характеристика средств беговой подготовки, используемых для развития общей выносливости

Упражнения	Физиологическая направленность	МСС уд/мин	Время выполнения, скорость
Равномерный бег	Аэробная	130–140	10–30 минут
Интервальный бег (150–600 метров)	Аэробная	140–160	Скорость 60–70 % от максимума
Переменный бег (1–2 км)	Аэробная	140–160	Скорость 60–70 % от максимума
Повторный бег 200–400 метров	Аэробно-анаэробная	Выше 170	Скорость 75 % от максимума

В процессе развития общей выносливости используются определенные методы спортивной тренировки, которые основаны на точном соотношении педагогических показателей нагрузки. В практике физического воспитания и спорта для целенаправленного развития двигательных качеств применяется большое число методов, но наибольшее применение нашли следующие из них: непрерывный, повторный, равномерный, переменный и интервальный. При использовании повторного и интервального методов, упражнения выполняются сериями с различной длительностью и с постоянной или изменяющейся интенсивностью. Особенностью равномерного метода тренировки, направленного на развитие общей выносливости, является продолжительная мышечная работа с умеренной интенсивностью, которую можно определить частотой сердечных сокращений. Пределы колебаний пульса при умеренной интенсивности нагрузки составляют от 140 до 160 уд/мин. Некоторые повышения физиологических сдвигов в организме могут поступить в конце длительной работы вследствие накопившегося утомления. Нагрузки, интенсивность которых составляет ниже 130 уд/мин, не способствуют увеличению аэробных возможностей. Рекомендации по применению равномерного бега с такой частотой сердечных сокращений предлагаются в качестве восстанавливающей нагрузки. Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой, от нескольких минут до нескольких часов, с переменной интенсивностью. Иногда переменный метод называют методом «смешанного воздействия», так как в результате его использования совершенствуется как аэробный, так и анаэробный механизмы энергообеспечения, повышается уровень развития как общей, так и специальной выносливости.

Для воспитания общей выносливости, наряду с базовыми упражнениями, используется круговая тренировка. Комплексы в круговой тренировке включают 7–10 упражнений, каждое из которых выполняется непрерывно или по времени. Между упражнениями паузы отдыха носят как пассивный, так и активный характер.

#### Список использованной литературы

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск : БГУ, 2016. – 38 с.
2. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Черенко. – М., 2011. – 26 с.