

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Шмакова П.В., Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В данной работе рассматривается значение в вузе предмета «Физическая культура и спорт» для обучающихся неспортивных направлений подготовки, которая должна быть акцентировано направлена на развитие необходимых в будущей профессиональной деятельности физических качеств, в частности выносливости. Развитию данного качества должно отводиться значительное место. В работе будут рассмотрены основные формы и методы развития выносливости, методы оценки и влияние на организм занимающихся. **Ключевые слова:** обучение в вузе, студенты, физические качества, выносливость.*

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Shmakova P.V., Chaychenko M.V.

*This paper examines the importance of the subject "Physical culture and sports" in higher education institutions for students of non-athletic training areas, which should be focused on developing the necessary physical qualities in future professional activities, in particular endurance. A significant place should be given to the development of this quality. The paper will consider the main forms and methods of endurance development, assessment methods and the impact on the body of those involved. **Keywords:** university education, students, physical qualities, endurance.*

Введение. Согласно общеизвестному мнению, выносливость является одним из наиболее важных физических качеств, необходимых человеку для повседневной жизни и профессиональной деятельности. Физическая выносливость является одним из наиболее эффективных способов для преодоления больших нагрузок, при этом не теряя мотивацию к работе и, как следствие, достижения определенного результата. В ходе исследований, проведенных специалистами в области физической культуры и спорта, были выявлены тенденции к снижению уровня выносливости у студентов-первокурсников и обучающихся старших классов. Первостепенными причинами данного явления можно назвать то, что двигательная активность в данный период жизни существенно снижается [1, 3]. В основе данного явления лежит то, что двигательная активность в данный период жизни значительно снижается. Во-первых, это процесс перестройки растущего организма, вызывающий различные изменения в его состоянии здоровья; увеличение

нагрузки на уроках и объемах домашних заданий, а также использование компьютерных и малоподвижных игр, которые могут привести к необратимым последствиям. Во-вторых, активность подростков на свежем воздухе сводится к минимуму, что приводит к патологическим изменениям в работе основных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной и т.д. [4]. Ликвидировать данные нарушения возможно за счет увеличения интенсивности и разносторонности занятий физическими упражнениями в учебном заведении, где приоритет должен отдаваться развитию выносливости.

Опираясь на теорию М.Я. Виленского, который определил «...цель физического воспитания в вузе как формирование физической культуры личности обучающихся, как результат образовательно-воспитательного социокультурного процесса его духовного и физического развития, интегрирующего мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, самоопределение в ней системы знаний, умений и убеждений, организующих познавательную, практическую, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, обеспечивающую здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и подготовку к профессиональной деятельности, можно сделать вывод, что достижение такого набора профессиональных компетенций невозможно без хороших показателей выносливости» [2].

Цель нашей работы – провести исследование показателей развития выносливости у первокурсников неспортивных направлений подготовки Государственного социально-гуманитарного университета города Коломны.

Материалы и методы исследований. В нашей работе мы использовали метод анализа и обобщения научно-методической литературы и педагогические методы.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны Московской области на социально-психологическом и юридическом факультетах. В опытной работе приняли участие 60 человек.

Результаты исследований. В своей работе мы обратили внимание на особенность выполнения работы с функциональной оптимальной возможностью активности основных структур организма, в общем, что и характеризует проявление общей выносливости. Такой режим работы преимущественно обеспечивается способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок, подключая в работу большое количество мышечных групп. Стоит отметить, что уровень формирования и, конечно же, проявления общей выносливости, определяется следующими показателями: аэробными возможностями организма, степенью экономичности техники движения, и, что немаловажно, уровнем развития волевых качеств.

Общую выносливость в нашей работе мы определяли при помощи теста Купера. Все проводилось по общепринятой методике. Студентам предлагался 12-минутный бег с максимально возможной скоростью. Данный тест проводился в начале учебного года в октябре 2024г на стадионе нашего университета. Результаты оценивались по специальной таблице нормативов

Купера. Полученные результаты и по юношам, и по девушкам имеют негативные показатели. 89% испытуемых показали результаты ниже среднего, 4% плохие, 5% средние и 2% выше среднего. К сожалению, превосходного уровня не было выявлено.

По окончанию опытной работы нами были намечены дальнейшие направления.

Заключение. Для улучшения выносливости на занятиях физической культурой и спортом в вузах, мы полагаем целесообразным увеличить число циклических упражнений, таких как ходьба, бег, лыжный спорт и скандинавская ходьба. Эти виды активности отличаются простотой выполнения и подходят студентам с разным уровнем физической подготовки. Кроме того, циклические упражнения позволяют легко мониторить интенсивность и при необходимости регулировать нагрузку. Их преимущество также заключается в том, что большинство из них не требует специализированного оборудования или специальных площадок, что даёт возможность заниматься в любое время самостоятельно.

Тем не менее, несмотря на множество плюсов, циклические упражнения не имеют высокой популярности в учебной программе вузов. Для многих первокурсников предпочтительнее командные виды спорта, различные фитнес-направления и атлетическая гимнастика [3, 4].

Для повышения эмоционального фона при занятиях, с использованием циклических видов спорта, мы рекомендуем чаще менять места проведения. В нашем распоряжении на территории спортивного городка имеется легкоатлетический стадион с оборудованной площадкой для ГТО, в шаговой доступности «парк Мира», с обновленной инфраструктурой и спортивными площадками и парк «50-летия Октября», с живописными пейзажами на берегу р. Ока. Немаловажным критерием является и использование музыкального сопровождения во время практических занятий или во время отдыха.

Мониторинг данного показателя будем отслеживать и при необходимости корректировать направления работы.

Литература.

1. Аникин, А. А. Роль физической активности в жизни студенческой молодежи / А. А. Аникин // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы II Международной научно-практической конференции. – Витебск : ВГАВМ, 2024. - С. 8-9.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / коллектив авторов : под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2013. – 424 с.

3. Маскаева, Т. Ю. Влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы : сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2024. - С. 46-50

4. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. - 2024. - № 12. - С.27.