

Сравнительный анализ показателей общей выносливости у студентов БНТУ

Якубовский Д.А., Герасимчик М.С., Оксенюк А.Ю.
Белорусский национальный технический университет

В настоящее время в условиях экономического роста и повышения производительности труда предъявляются всё более высокие требования к работоспособности специалистов различного профиля. Она напрямую зависит от такой психофизической способности организма как общая выносливость. Её поддержанию и развитию необходимо находить время на протяжении всей жизни, особенно в период стабилизации физического развития. Этому периоду соответствует время обучения лиц в учебных заведениях разного профиля и ранга. Актуальным в этом контексте является определение развития общей выносливости в техническом университете, где она имеет не косвенное, а прямое значение в результативности многих профессиональных действий.

Целью исследования являлось определение и сравнительный анализ показателей общей выносливости у студентов БНТУ различных специальностей.

На основании изучения протоколов тестирования физической подготовленности студентов БНТУ были определены среднегрупповые результаты в контрольном упражнении «6-минутный бег» (таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты теста «6-минутный бег» студентов БНТУ

Тест	Контингент	Факультет					
		ФММП	ФИТР	ФТУГ	СТФ	ФЭС	СФ
Бег 6 минут, м	юноши	1207	1221	1249	1449	1362	1330
	девушки	984	950	920	1120	1088	1040

Полученные результаты свидетельствуют о том, что общая выносливость у студентов разных специальностей характеризуется неодинаковым уровнем развития, как у юношей, так и у девушек. Следует отметить, что у студентов, будущая профессия которых требует высокой двигательной активности (СТФ, ФЭС, СФ, т.е. студентов спортивно-технического факультета и факультетов строительного профиля), уровень контролируемого качества выше, чем у студентов других специальностей (ФТУГ, ФММП, ФИТР). Однако такая закономерность не является положительной. Общую выносливость следует целенаправленно развивать у студентов всех специальностей, поскольку ее высокий уровень

способствует противостоянию утомлению, повышению работоспособности и длительной творческой дееспособности.

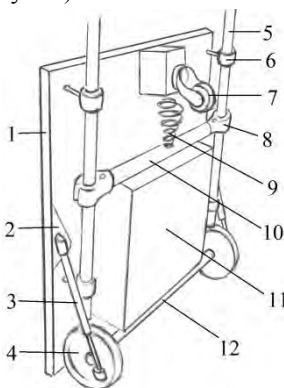
УДК 796.022

Тяговое устройство с изменяемыми свойствами сопротивления

Ворон А.В., Ермилов В.В., Иванский В.А.

Белорусский национальный технический университет

Создано тяговое устройство с изменяемыми свойствами сопротивления для тренировки легкоатлетов. Тренажер позволяет создавать сопротивление в изодинамическом режиме при беге благодаря свойствам поршневого механизма (рисунок).



- 1 – основание; 2 – крепление; 3 – поршневой механизм; 4 – колесо;
5 – направляющая труба; 6 – держатель; 7 – колесо; 8 – клемма;
9 – пружина; 10 – труба; 11 – отягощение; 12 – вал

Рисунок – Тяговое устройство с изменяемыми свойствами сопротивления

Величина тягового сопротивления устройства зависит от характеристик поршней (градиент возрастания сил сопротивления), а тяговая сила прямо пропорциональна величине прилагаемых спортсменом усилий при беге и скорости его движений. Конструктивные особенности тренажера обеспечивают такое тяговое сопротивление, которое позволяет легкоатлету оптимально варьировать уровень тренировочной нагрузки (без необходимости ее постоянной регулировки) и выполнять специальные беговые упражнения в соответствии с его подготовленностью.