

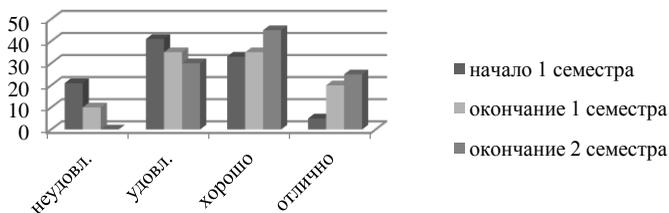
## Динамика показателей общей выносливости студентов ЭФ БНТУ при использовании различных средств физического воспитания на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура»

Мисник Р.А., Игнатенко Н.С., Кривицкая Л.Э.  
Белорусский национальный технический университет

Показатели здоровья в наибольшей степени коррелируют с работоспособностью, общей выносливостью. Выносливость развивается при выполнении циклических упражнений (ходьба, бег, плавание).

Цель исследования – определение эффективности различных средств повышения общей выносливости студентов ЭФ БНТУ.

Студентам 1 курса энергетического факультета БНТУ (n=40) было предложено пройти тест «6-минутный бег» для определения уровня общей выносливости в начале и в конце первого семестра и в конце второго семестра. В первом семестре на занятиях студенты использовали средства легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Второй семестр был посвящен разделу «плавание». Результаты тестирования представлены на рисунке.



Динамика показателей уровня общей выносливости, %

Применение средств легкой атлетики и спортивных игр в рамках учебного предмета «Физическая культура» позволяет положительно влиять на развитие общей выносливости студентов. Однако наиболее эффективным средством повышения общей выносливости в рамках учебного предмета «Физическая культура» являются занятия по плаванию.

Следует отметить, что учебная программа по дисциплине «Физическая культура» рассчитана только на обучение и совершенствование элементов техники плавания. Возникает необходимость разработать дополнения и изменения в учебную программу по физической культуре для студентов университета, владеющих техникой плавания, включающие в содержание занятий направленное развитие общей выносливости средствами плавания.