

Динамика развития выносливости студентов строительного факультета БНТУ

Асмакович Ж. И., Данилюк В. М.

Белорусский национальный технический университет

Воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой кардиореспираторной и других систем организма, отводится большой процент времени в системе занятий студентов основного учебного отделения. Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения (Л.П. Матвеев). Для определения уровня развития общей выносливости студентов мы использовали 6-минутный бег. В исследовании приняли участие 50 студентов (15 девушек и 35 юношей) основного отделения строительного факультета (СФ) на протяжении всего периода обучения. Как показал анализ полученных результатов, средние показатели: в 6-минутном беге возрастают от первого курса к четвертому. Результаты девушек и юношей улучшались от курса к курсу. Так, на первом курсе у юношей средний показатель составлял 1123,3 м, у девушек – 840,00 м, на втором – 1180,0 и 865,7, 1193,00 и 880,00 и к четвертому достиг уровня 1220,00 и 887,33 м (таблица 1).

Динамика показателей выносливости студентов СФ

	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Девушки	840,0	865,7	880,0	887,3
Юноши	1123,3	1180,0	1193,0	1220,0

Прирост среднего показателя в абсолютных числах у юношей выше, чем у девушек и составляет соответственно 77 и 47 м. Так, на первом курсе у юношей минимальный показатель данным тесте составил 880 м, максимальный – 1650 м, у девушек – соответственно 680 и 900 м, к четвертому курсу минимальный и максимальные показатели выросли и соответственно составили 1040 и 1650 м у юношей и 700 и 900 м у девушек. По сравнению с первым курсом индивидуальная разница прироста результатов к четвертому курсу у девушек составила 15–130 метров. Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что наблюдается положительная динамика на протяжении всего периода изучения дисциплины «Физическая культура».