

ГРУДОВИК Т.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Л.В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ
 ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Введение. Научные исследования в области изучения общей выносливости студентов свидетельствуют, что общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для их успешной профессиональной деятельности.

Общая выносливость служит основой для воспитания многих видов специальной выносливости.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы.

Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности. Аэробные способности относительно мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений.

Цель работы – определение показателей общей выносливости у студентов первого курса строительного факультета УО «Брестский государственный технический университет».

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической, специальной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- статистическая обработка полученных результатов.

Для определения показателей общей выносливости у студентов применялся тест – бег на 1500 м.

Регистрировались показатели времени преодоления дистанции (мин).

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о невысоком уровне развития выносливости у студентов первого курса. Так средне групповой показатель в беге на 1500 м равен 6,54 мин, что соответствует слабому развитию выносливости у студентов.

Выводы. Необходимость повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов является весьма важной и значимой задачей и поэтому, и, в первую очередь, следует уделять внимание развитию общей выносливости.