

УДК 796. 012. 412. 5

БЕГ 3000 м КАК КРИТЕРИЙ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

Л. А. САДОВСКАЯ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Бег – это самое распространенное и самое доступное физическое упражнение.

При беге предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, т. к. в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Бег на длинные дистанции способствует увеличению объема и толщины стенок сердца и является важным средством улучшения функционального состояния системы кровообращения. Увеличивается число капилляров в скелетных мышцах и их эластичность, что позволяет доставлять к мышцам больше кислорода и эффективно удалять продукты метаболизма.

При изменении длины дистанции и скорости бега дозируется нагрузка, влияющая на развитие общей выносливости, воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Чем продолжительнее время выполнения, тем больше выносливость.

Общая выносливость – важнейшее физическое качество человека – отражает высокий уровень работоспособности, необходимый в повседневной жизни, в достижениях в спорте и в профессиональной деятельности.

3000 м – самая короткая стайерская дистанция, включенная в перечень нормативов физической подготовки студентов; она является одним из основных средств развития общей выносливости и ее оценки.

Цель работы: оценить выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной мощности студентов 1–4 курсов (юношей) основной и подготовительной групп.

Для оценки использовался тест Купера, заключающийся в определении дистанции, которую можно преодолеть за 12 мин (табл. 1).

Табл. 1. Тест Купера (возраст 17–29 лет)

Возраст	Уровень общей выносливости, м				
	Очень хороший	Хороший	Средний	Низкий	Очень низкий
17–20 лет	3000	2700...2999	2500...2699	2300...2499	< 2300
21–29 лет	2800	2400...2799	2200...2399	1600...2199	< 1600

Тестирование проводилось в начале 2020/2021 учебного года (сентябрь – октябрь) со студентами, обучающимися на тот момент на 1–4 курсах. В нем приняло участие 120 человек: 60 человек из основной группы, 60 – из подготовительной.

Дистанцию 3000 м бежали по кругу с определенными разметками, что позволяло четко фиксировать метраж на отметке времени 12 мин.

Поскольку тестирование проводилось однократно со студентами разных групп, а не на протяжении четырех курсов с одними и теми же студентами, результаты исследования отражают показатели общей выносливости непосредственно на момент тестирования.

Результаты тестирования в процентном отношении отображены в табл. 2 и 3.

Табл. 2. Результаты оценки общей выносливости студентов основной группы

Возраст	Курс	Уровень общей выносливости, %				
		Очень хороший	Хороший	Средний	Низкий	Очень низкий
17–18 лет	1	12	32	40	4	12
18–19 лет	2	11	28	39	16,5	5,5
19–20 лет	3	0	10	65	10	15
20–21 лет	4	0	21	26,5	26,5	26

Табл. 3. Результаты оценки общей выносливости студентов подготовительной группы

Возраст	Курс	Уровень общей выносливости, %				
		Очень хороший	Хороший	Средний	Низкий	Очень низкий
17–18 лет	1	0	12,5	62,5	19	6
18–19 лет	2	0	54	28	9	9
19–20 лет	3	0	7,5	50	28,5	14
20–21 лет	4	0	16,5	50	33,5	0

Анализируя данные таблиц, можно сделать следующие выводы.

1. Наибольшее количество студентов из основной и подготовительной групп, прошедших функциональный тест, имеют средний уровень общей выносливости, наименьшее количество – очень хороший. Поровну студентов в группах с хорошим уровнем. С низким уровнем общей выносливости больше в подготовительной группе, с очень низким – в основной.

2. Здоровые студенты и студенты, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья, в большинстве своем имеют почти одинаковый уровень общей выносливости вопреки распространенному мнению.

3. Очевидно, что для развития такого важнейшего физического качества, как общая выносливость, двух занятий в неделю по физической культуре для обучающихся в вузе явно недостаточно.