


# Оценка развития выносливости у студентов в аграрном вузе

DOI 10.31483/r-97194

УДК 37.012

**Сбитнева О.А.**

ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно-Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: [oksana.sbitneva.73@mail.ru](mailto:oksana.sbitneva.73@mail.ru)

**Резюме:** В статье рассматривается выносливость, ее роль в повышении работоспособности, необходимость в умственной и физической деятельности. Анализируется значение выносливости для оздоровительно-тренировочного процесса. Обосновывается важность и необходимость выносливости как физического качества, определяющего состояние здоровья, уровень физической подготовленности. При этом необходимо подчеркнуть, что развитие выносливости содействует высоким функциональным возможностям всех органов и систем организма. Анализируются результаты контрольных нормативов по требованиям вуза. Анализируются показатели выносливости в соответствии с требованиями норм ГТО. В статье дается оценка развития выносливости студентов в Аграрном вузе.

**Методы исследования.** В ходе исследования был проведен сравнительный анализ полученных результатов. Применялся поиск, анализ, обобщение методической литературы; использован метод контрольных испытаний. Длительность исследования 3 года, с 2016 по 2019 год. В исследовании приняли участие 74 юноши в возрасте 18–24 года. Выявлена динамика уровня физической подготовленности. Раскрыта взаимосвязь уровня физической подготовленности с успешным выполнением контрольных нормативов и требований норм ГТО.

**Результаты исследования.** По результатам исследования зафиксирован средний уровень развития выносливости. При сдаче тестового испытания комплекса ГТО на выносливость, выявлено, что в среднем студенты сдают норматив на серебряный значок ГТО, 30.5% учащихся не могут справиться с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в данном тестовом испытании. Анализ результатов по таблице контрольных тестов вуза на занятиях физической культуры, позволяет отметить рост количества студентов, выполнивших контрольный норматив на 1, 2, 3 балла, а также снижение количества не сдавших данный тест.

**Делается вывод о том,** что зафиксирован средний уровень физической подготовленности по данному тесту. Развитие физических качеств, в том числе выносливости обеспечивает гармоничное физическое развитие, укрепление всех систем и органов, повышение функциональных возможностей, снижение симптомов утомления, быстрое восстановление организма. Развитие и совершенствование выносливости эффективно обеспечивается самостоятельными занятиями по физической культуре и спорту.


**Ключевые слова:** выносливость, физическая культура и спорт, здоровье, двигательные качества, студенты, исследование, нормы ГТО.

**Для цитирования:** Сбитнева О.А. Оценка развития выносливости у студентов в аграрном вузе / А.О. Сбитнева // Развитие образования. – 2020. – № 4 (10). – С. 43-46. DOI:10.31483/r-97194.

## Estimation of Endurance Development in Students at the Agricultural University

**Oksana A. Sbitneva**

FSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov", Perm, Russian Federation.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: [oksana.sbitneva.73@mail.ru](mailto:oksana.sbitneva.73@mail.ru)

**Abstract:** The article discusses endurance, its role in improving performance capability, the need for mental and physical activity. The value of endurance for the health-improving and training process is analyzed. The article substantiates the importance and necessity of endurance as a physical quality that determines the state of health and the level of physical training. It should be emphasized that the development of endurance contributes to the high functional capabilities of all organs and systems of the body. The results of control standards for the requirements of the university are analyzed. Endurance indicators are analyzed in accordance with the requirements of the GTO standards, and the article assesses the development of students' endurance in an Agricultural University.

**Research Methods.** In the course of the study, a comparative analysis of the results was carried out. Search, analysis, generalization of methodological literature and the method of control tests were used. The study duration is 3 years, from 2016 to 2019. The study involved 74 young men aged 18–24 years. The dynamics of the level of physical training is revealed. The relationship between the level of physical training and the successful implementation of control standards and requirements of the GTO standards is revealed.

**Results of the research.** According to the results of the study, the average level of endurance development was recorded. At delivery testing of the GTO endurance, revealed that on average, students take norm on a silver GTO badge, 30.5% of students are unable to cope with the demands of the all-Russian sports complex in the test. Analysis of the results of the table of control tests of the University in physical education classes allows us to note an increase in the number of students who completed the control standard by 1, 2, 3 points, as well as a decrease in the number of those who did not pass this test.

**It is concluded that** the average level of physical training for this test is recorded. The development of physical qualities, including endurance, ensures harmonious physical development, strengthening of all systems and organs, increasing functional capabilities, reducing fatigue symptoms, and rapid recovery of the body. The development and improvement of endurance is effectively provided by independent classes in physical education and sports.


**Keywords:** endurance, physical education and sports, health, movement qualities, students, research, GTO standards.

**For citation:** Sbitneva O.A. (2020). Estimation of Endurance Development in Students at the Agricultural University. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 4(10), 43-46. (In Russ.) DOI:10.31483/r-97194.

# Аграри асла шкулён студенчәсен хул-сұрам вайён тўсәмләх аталанавне хакласси

Сбитнева О.А.

АВ «Д.Н. Прянишников академик ячәллә Пермь патшаләх аграрипе технологи университетчә» ФПВБУ, Пермь, Раçсей Федерацийчә.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

**Аннотаци:** Статъяра хул-сұрам вайён тўсәмләхне, вәл сыннан ес тәву пултарулаҳне ўстернин пәлтерәшне, әс-тан тата хул-сұрам вайәле әсленин кирләләхне пәхса тухнә. Йывәра чәтнин сывләха сирәплетү тата тренировка тәву пәлтерәшне тишкернә. Сывләх лару-тәрәвне, хул-сұрам аталанавне витәм күнәрен, хул-сұрам пахаләхә пулакан тўсәмләхән пысәк пәлтерәшләхне тата кирләләхне әнертернә. Норматив требованийәсене пурнәса кәртнине вуз ўйтнине тәрәсленә результатсем тәрәх тәпченә. Хул-сұрам тўсәмләхән кәтартәвәсем ГТО требованийәсемпе епле киләшсе тәнине тишкернә. Статъяра Аграри асла шкулён студенчәсен хул-сұрам вайён чәтәмләх аталанавә епле пулнине хак панә.

**Тәпчев месләчәсем.** Тәпчев вәхәтәнче илнә результатсене танлаштарулла тишкернә. Шыравпа, тишкерүле усә курнә, методика литературине пәтәмләтнә. Тәрәсләв сәнавне вәя кәртнә. Тәпчев вәхәчә 3 сұл – 2016 сұлтан пусласа 2019 сұл таран пулнә. Тәпчеве 18 – 24 сұлсенчи яш каччәсем хутшәннә. Хул-сұрам вайён ўсәмне тупнә. Хул-сұрам енчен вай ўснине ГТО нормисемпе требованийәсене пурнәсласа тивәстәрни хушшинче сыхәнү пуррине асәрханә.

**Тәпчев результатчәсем.** Тәпчев результатчәсем сине таянса хул-сұрам вайён йывәра чәтәсләхән вәтам шайне паләртнә. Хул-сұрам йывәра чәтас енәле ГТО нормисене тытнә чухне студентсем, тәпчен илсен, ГТОн кәмәл какәрләх паллине тивәстәркен нормәсене кәтартни паләрчә. Вәренекенсен 30,5% тәрәсләвре Пәтәм Раçсейән физкультурапа спорт комплексн требованийәсене пурнәслама пултарайманни курәнчә. Асла шкулән физкультура занятийәсенче ирттернә тәрәсләв тәсчәсен результатчәсене тишкерни пире студентсен тәрәсләв нормативне 1, 2, 3 балл таран ўсәмпе пурнәсланә тәсе, теста иртеймен студент йышә чакнә тәсе сирәпләтме май парать.

**Пәтәмләтүре каланә тәрәх,** тест хул-сұрам вайә студентсен вәтам шайра пулнине сирәпләтәт. Хул-сұрам вайён пахаләхә, вәл шутра йывәра чәтәсләх, ўсни, сынна вай-хал енчен нумай енлә аталанма, ўт-пү системипе орагнәсене сирәпләтме, функци майәсене ўстерме, ывәннин паллисене чакарма, организма малтанхи шая хәвәрт ситерме май парать. Йывәра чәтса ирттерме пултасләха тухәслә аталантарма тата сәнелсе сәнә пахаләх туянма физкультурапа тата спортпа кашни сын хай тәллән әсләсен пулать.

**Тәп сәмахсем:** хул-сұрамән йывәра чәтәсләхә, физкультурапа спорт, сывләх, хускану пахаләхә, студентсем, тәпчев, ГТО норми.

**Цитатәлама:** Сбитнева О.А. Аграри асла шкулён студенчәсен хул-сұрам вайён тўсәмләх аталанавне хакласси / А.О. Сбитнева // Вәренү аталанавә. – 2020. – № 4 (10). – С. 43-46. DOI:10.31483/r-97194.

## Введение

Вопросы выносливости изучали многие известные ученые, такие как Н.Г. Озолин (1959), В.М. Зацюрский (1970), В.М. Волков (1973), Л.П. Матвеев (1987) и другие. Накоплен определенный опыт среди ученых – физиологов, психологов, биологов, спортивных врачей, биохимиков, тренеров в этой области. С усложняющимися условиями современного производства, высоким темпом жизни, развитие и совершенствование выносливости студентов приобретает особую значимость. Выносливость – способность организма человека к длительному выполнению разного вида деятельности без явного проявления снижения работоспособности и быстрого восстановления. В теории и методике физической культуры, выносливость определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки, и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [1; 4]. Развитие выносливости максимально долго обеспечивает сохранение активности функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой; помогает контролировать вес; способствует тренирующему действию на сердечную мышцу, оказывая при этом необходимый приток крови в основном за счет увеличения ударного объема; помогает добиться общеукрепляющего и оздоровительного эффекта. Уровень выносливости свидетельствует о состоянии здоровья, физической подготовленности,

работоспособности. Обучение в университете – это сложный процесс, требующий от студентов длительного времени, психической и физической подготовки [2]. Сохранение здоровья будущих специалистов во время обучения в Вузе во многом определяет эффективность их будущей профессиональной деятельности. Специалистами отмечается тесная взаимосвязь показателей здоровья с уровнем двигательной активности [2]. Ориентация на развитие личности, индивидуальных особенностей, адаптация к учебной и производственной среде, невозможна без формирования знаний о понятии «здоровье». Оно заключается не только в понимании его как состояние, характеризующееся отсутствием болезни, но и как ресурс, необходимый студентам для обучения [3]. В течении учебной деятельности у студентов увеличиваются интеллектуальные, физические нагрузки; выбранные формы деятельности проходят в статическом состоянии, изменяется образ жизни, работоспособность связана с напряжением внимания, памяти, мышления. Степень выносливости влияет на состояние организма в течении учебного, рабочего дня. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют возможности организма, способствуют развитию физического совершенствования, сохранению и укреплению здоровья. Определенный уровень физической тренированности и подготовленности, развитие физических качеств, уровень функционального состояния организма является физиологической основой физического и психического благополучия.

С целью выявления уровня развития выносливости у студентов Аграрного вуза, был поставлен ряд задач:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по теме.
2. Проанализировать показатели выносливости в соответствии с требованиями норм ГТО.
3. Провести анализ результатов контрольных нормативов по требованиям Вуза.
4. Выявить динамику уровня физической подготовленности студентов.
5. Сделать выводы.
6. Предложить комплексный подход в решении данной проблемы.

### Методы исследования

Для оценки выносливости у студентов Пермской государственной сельскохозяйственной академии имени академика Д. Н. Прянишникова, был проведен сравнительный анализ исследования, использован метод математической статистики. В исследовании участвовали 74 юноши 1–3 курсов в возрасте 18–24 года. Для количественно-качественного анализа, как объекта для наблюдения, было определено физическое качество – «выносливость». Выбран тест, широко используемый в научных исследованиях и практике. Метод контрольных испытаний был проведен на протяжении 3-х лет учебной деятельности с 2016 по 2019 год. В ходе исследования проведен сравнительный анализ полученных результатов. Даны рекомендации для повышения выносливости в оздоровительно-тренировочном процессе, разработаны упражнения для ее развития. Развитие выносливости зависит от функциональных возможностей организма, биохимических, морфологических и вегетативных процессов в организме.

### Результаты исследования

Анализ показателей физического качества «выносливость» показал: по нормативам ГТО VI ступени в 2016–2017 году на золотой значок сдали – 16.6%, серебряный – 34.5%, бронзовый – 18.4%, не выполнили норматив – 30.5% учащихся. В 2017–2018 году – золотой – 13.5%, серебряный – 33.9%, бронзовый – 19.6%, не выполнили норматив – 33.0%. В 2018–2019 году на золотой значок сдали 10.1%, серебряный – 32.8%, бронзовый – 22.4%, не выполнили норматив – 34.7%. За период исследования, можем констатировать, что количество учащихся, сдавших на серебряный значок, превышает золотой и брон-

зовый в каждом учебном году. К концу исследования количество, сдавших на бронзовый значок, увеличивается; изменяются показатели выносливости не справившихся с требованиями норм ГТО в сторону увеличения (Рис.1).

В соответствии с рабочей программой Вуза по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», предусмотрен регулярный педагогический контроль за уровнем развития физических качеств, динамикой физической подготовленности обучающихся. Результаты контрольных нормативов оценивались по пятибалльной системе. За 2016–2017 учебный год на 5 баллов сдали 16.6%, 4 – 34,5%, 3 – 18.4%, 2 – 9.5%, 1 – 10.6%, не выполнили норматив – 10.4% студентов. За период 2017–2018 учебного года на 5 баллов выполнили 13.5%, 4 – 33.9%, 3 – 19.6%, 2 – 12.6%, 1 – 11.2%, не выполнили норматив – 9.2%. В 2018 – 2019 учебном году на 5 баллов справились 10.1%, 4 – 32.8%, 3 – 22.4%, 2 – 14.0%, 1 – 13.2%, не выполнили норматив – 7.5% исследуемых. По результатам требований рабочей программы вуза определено, что количество учащихся, сдавших на 4 балла – большинство. К концу исследования зафиксирован рост, сдавших контрольный норматив на 1 и 2 балла; выявлено снижение количества исследуемых, не сдавших контрольный норматив на выносливость (Рис.2).

### Выводы

Исходя из результатов исследования, выявлена положительная динамика физической подготовленности, уровень развития выносливости в ВУЗе у юношей средний. Часть студентов не справляются с поставленными задачами Вуза, требованиями физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Существует необходимость повышения уровня развития выносливости, развития физических качеств. От уровня выносливости зависит физическое, психическое, нравственное здоровье; уровень работоспособности. Плохое здоровье будущих специалистов сказывается на их продуктивности и конкурентоспособности на рынке труда [5]. Для повышения показателей уровня выносливости, необходимо включить в регулярные, самостоятельные занятия различные средства физического воспитания. В основе подготовки использовать равномерный, повторный, интервальный, переменный метод.

Для развития общей и специальной выносливости рекомендуется выполнять:

1. Ходьба на беговой дорожке 5–6 км.
2. Ходьба по равнине и в гору 5–6 км.

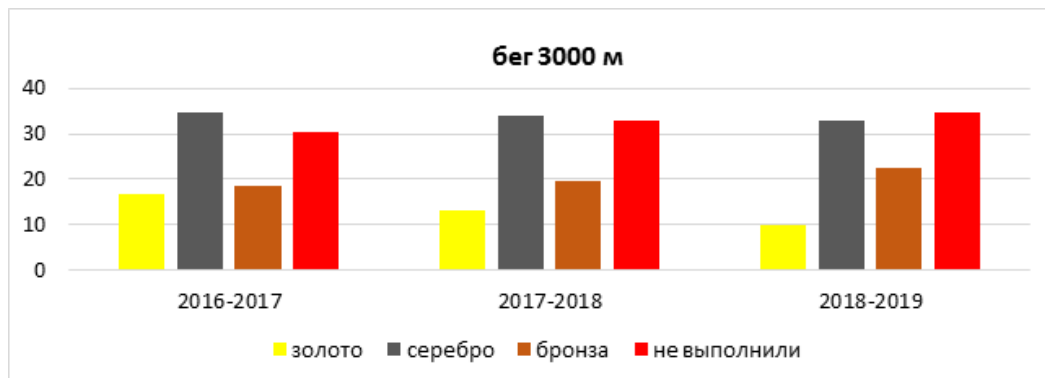


Рис. 1. Результаты юношей по нормам ГТО

Fig. 1. Results of young men according to GTO standards

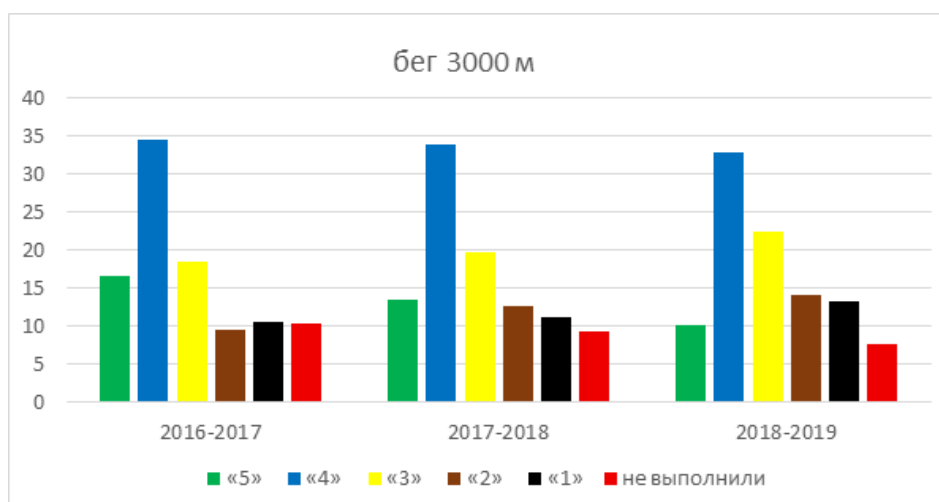


Рис. 2. Результаты юношей по программе вуза

Fig. 2. Results of young men in the University program

3. Скандинавская ходьба – 5–6 км.
  4. Смешанное передвижение (кросс–ходьба) – 8–10 км.
  5. Длительный бег с умеренной интенсивностью до 1 часа.
  6. Бег по пересеченной местности до 1 часа.
  7. Прыжки на скакалке 200–1000 прыжков без остановки.
  8. Передвижение на лыжероллерах – 8–10 км.
  9. Равномерное плавание на дистанции от 400–1.500 м.
- Индивидуальную программу занятий составить с учетом возраста, уровня здоровья, физической подготовленности.

Воспитание выносливости осуществляется в циклических видах: бег, спортивная ходьба, велоспорт, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт и другие. Многолетние сведения позволяют провести качественный анализ процесса подготовки студентов, корректировать рабочие образовательные программы по предмету, совершенствовать систему индивидуальной подготовки учащихся вузов. Систематические физические нагрузки формируют физиологические механизмы, которые расширяют возможности организма и готовность к адаптации. Способность длительного выполнения работы оказывает оздоровительный и профилактический эффект.

#### Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
3. Лопатина Р.Ф. Здоровье студентов ВУЗа как актуальная социальная проблема / Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник КазГУКИ. – 2017. – №1.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов / 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 478 с.
5. Жукова Е.И. Подготовка студенческой молодежи к профессиональной деятельности / Е.И. Жукова, Л.Б. Ананьев // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – №33. – С.17–19.

#### References:

1. Il'inich, V.I. (2008). Fizicheskaja kul'tura studentov i zhizn': uchebnik., 366. M.: Gardariki.
2. Kuramshin, Ju.F. (2007). Teoriia i metodika fizicheskoi kul'tury: uchebnik., 464. M.: Sovetskii sport.
3. Lopatina, R.F., & Lopatin, N. A. (2017). Zdorov'e studentov VUZA kak aktual'naia sotsial'naia problema. Vestnik KazGUKI, 1.
4. Kholodov, Zh.K., & Kuznetsov, V.S. (2008). Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i sporta: uchebnoe posobie dlja studentov vysshikh uchebnykh zavedenii., 478. M.: Akademiia.
5. Zhukova, E.I., & Anan'ev, L.B. (2019). Podgotovka studencheskoj molodezhi k professional'noi deiatel'nosti. Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e, 33, 17.

#### Информация об авторе

**Сбитнева Оксана Анатольевна** – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно-Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

#### Information about the author

**Oksana A. Sbitneva** – senior lecturer of FSBEI HE “Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov”, Perm, Russian Federation.

#### Автор счинчен пёлтерни

**Сбитнева Оксана Анатольевна** – аслá преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников академик ячёллэ Пермь патшалáх аграрипе технологи университетчэ» ФПВБУ, Пермь, Раçсей Федерацийё.