*Дрыгин Д.С.., студ.; рук. Лёшин О.Г**., к.т.н. доц.*

*(филиал* *ФГБОУ ВО «НИУ МЭИ» в г. Смоленске)*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ** **ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности. Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение. [1]

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости.

При прямом способе испытуемому предлагают выполнить какое-либо задание (например, бежать с заданной интенсивностью, то есть с той или иной скоростью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости)) и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). [2]

Прямой способ измерения выносливости практически не всегда удобен. Поэтому чаще используют в практике физического воспитания для измерения выносливости косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Так, например, для студентов первого курса – 2000-3000 метров. В некоторых случаях используются также тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 минут. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время. [3]

Цель исследования: определение уровня развития выносливости у студентов 2022 года поступления в филиал ФГБОУ ВО НИУ «МЭИ» в г. Смоленске (далее СФ МЭИ).

Для исследования были взяты данные кросса, проведенного в осеннем семестре 2022 – 2023 учебного года. Кросс представляет собой бег на дистанцию 1000 м., участие принимали студенты 1 курса.

Поставлены следующие задачи исследования:

1. Получить данные кросса.

2. Проанализировать данные полученные в ходе эксперимента.

Объектом исследования являются студенты СФ МЭИ 2022 года поступления. Предметом исследования – выносливость студентов.

Выдвигается гипотеза, что более 50 % юношей, и 40 % девушек имеют хорошую выносливость.

В исследовании принимали участие студенты СФ МЭИ 2022 года поступления, а именно:

• 146 студентов, из них 90 % юношей и 10 % девушек;

• возраст: 18 – 20 лет;

Результаты кросса будут оцениваться по следующим критериям: оценка 5,4 – отличная выносливость, 1,2,3 – удовлетворительная, 0 – плохая.

По результатам исследования были сформированы диаграммы итогов исследования, показанные на рисунках 1 и 2. Показатели оценивания юношей СФ МЭИ 2022 года поступления представлены на рисунке 1.

Рисунок 1 – Показатели оценивания юношей СФ МЭИ 2022 года поступления

Анализ диаграммы, изображенной на рисунке 1, показал, что оценку 0 получили 30 % юношей (или 38 человек), оценку 1 получили 14 % юношей (или 18 человек), оценку 2 получили 10 % юношей (или 12 человек), оценку 3 получили 29 % юношей (или 36 человек), оценку 4 получили 12 % юношей (или 15 человек), и оценку 5 получили 6 % юношей (или 6 человек).

С выше приведенными показателями, определим степень развития выносливости у юношей СФ МЭИ, 18% или 22 юноши имеют отличную выносливость, 53% или 76 человек имеют удовлетворительную выносливость, 30% или 30 человек имеют плохую выносливость.

Показатели оценивания девушек представлены на рисунке 2.

Рисунок 2 – Показатели оценивания студентов девушек СФ МЭИ 2022 года поступления

Анализ диаграммы, изображенной на рисунке 2, показал, что оценку 0 получили 9 % девушек (или 1 человек), оценку 1 получили 18 % девушек (или 2 человека), оценку 2 получили 9 % девушек (или 1 человек), оценку 3 получили 18 % девушек (или 2 человека), оценку 4 получили 36 % девушек (или 4 человека), и оценку 5 получили 9 % девушек (или 1 человек).

С выше приведенными показателями, определим степень развития выносливости у девушек СФ МЭИ. 45% или 5 девушек, 45% или 5 человек имеют удовлетворительную выносливость, и 9% или 1 человек имеет плохую выносливость.

Теперь сделаем соответствующие выводы, отличной выносливостью обладают 6% юношей и 9 % девушек. Хорошей выносливостью обладают 12% юношей, и 36% девушек. Плохой выносливостью обладают 30% юношей и 18% девушек. Неудовлетворительной выносливостью обладают 30% юношей и 9% девушек. В результате исследования, гипотеза выдвинутая ранее опровергнута, юноши показали результат хуже ожидаемого.

Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ.культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007 – 479 с.
2. Колосова, Е.В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-метод. пособие / Е.В. Колосова. – Саратов, 2013 – 192 с.
3. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. –Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 – 72 c. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ 74262.html. (дата обращения: 04.06.2023)