

Использование специального комплекса упражнений аэробной направленности для развития общей выносливости у студентов энергетического факультета

Слободняк Е.Н., Кривицкая Л.Э., Седнева А.В.
Белорусский национальный технический университет

Цель данного исследования – определить эффективность использования специального комплекса упражнений аэробной направленности для развития общей выносливости у студентов. В исследовании приняли участие 38 студенток 2 курса энергетического факультета, отнесенных к основной группе здоровья. Из них были сформированы контрольная (n=18) и экспериментальная (n=20) группы. Для определения уровня развития общей выносливости использовался тест «шестиминутный бег». Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. Студентки контрольной группы занимались физическими упражнениями для развития общей выносливости в рамках предусмотренной программы два раза в неделю. В экспериментальной группе два раза в неделю выполнялся специальный комплекс упражнений аэробной направленности. Длительность выполнения комплекса составляла 45 мин, упражнения выполнялись без остановок при ЧСС 120–150 уд/мин. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты тестирования и процентные изменения показателей.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования студенток

Группы	Результаты теста «шестиминутный бег», м		
	в начале учебного года	в конце учебного года	прирост, %
Контрольная группа (n=18)	883,2±44,7	942,4±41,1	6,7
Экспериментальная группа (n=20)	892,4±52,3	1020,5±59,2	14,4

Исследование показало, что в контрольной группе в начале учебного года результат составил 883,2 м, в конце – 942,4 м ($p < 0,05$). Показатели студенток экспериментальной группы значительно улучшились и составили при предварительном исследовании 892,4 м, а при повторном – 1020,5 м ($p < 0,05$). Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность использования специального комплекса упражнений аэробной направленности для развития общей выносливости у студенток, что отразилось в значительном приросте результатов экспериментальной группы и составило 14,4 %.