

**Королёв Владимир Владимирович**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Я. Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

*Аннотация: в статье рассмотрена и экспериментально обоснована методика воспитания выносливости у студентов медиков. Исследовано влияние физических упражнений умеренной интенсивности для развития общей и специальной выносливости. Доказано, что нормы ВФСК ГТО VIII ступени могут являться диагностическим материалом.*

**Ключевые слова:** студенты медики, выносливость, занятия физической культурой, физические нагрузки.

### *Введение.*

Главной задачей российских вузов является подготовка высококлассных специалистов. Физическая подготовка, главенствующая в формировании их физических качеств. Процесс физической подготовки студентов медиков должен решать актуальную задачу воспитание выносливости. Студент, который стремится стать хорошим врачом, должен целенаправленно и систематически работать над развитием общей и специальной выносливости, так как выносливость является основным физическим качеством позволяющим врачу длительное время качественно выполнять свои профессиональные обязанности. В воспитании общей выносливости рекомендуется использовать общепринятые средства умеренной интенсивности. Специальная выносливость содержит в себе: скоростную выносливость; силовую выносливость; координационную выносливость; скоростно-силовую выносливость [1–3].

Целью данной работы послужила потребность теоретически разработать методику воспитания выносливости студентов медиков (сестринское дело) и экспериментально обосновать её.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

В исследовании применялись научные методы: изучение и анализ литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; обобщение и анализ полученных материалов; методы математической статистики.

Научная работа проводилась на базе НовГУ им. Я. Мудрого с сентября 2023 г. по май 2025 г. В эксперименте приняло участие 36 студентов (специальности сестринское дело) Медицинского института (МИ) НовГУ им. Ярослава Мудрого.

Во время эксперимента для развития общей выносливости использовались упражнения умеренной интенсивности но длительные по времени: ходьба; бег; спортивные игры. Для развития специальной выносливости использовались упражнения в парах, спортивные игры в полных и уменьшенных составах, бег в различном темпе, выполнение упражнений с применением субмаксимальной и максимальной мощности, применялись изменение интервалов нагрузки и отдыха в различных вариантах. Занятия проводились по программе дисциплины «Физическая культура и спорт». Все студенты занимались в основной медицинской группе (виза врача обязательна). На каждом занятии выделялось время (25–30 минут) для выполнения комплекса упражнений для развития выносливости. Для диагностики воспитания выносливости применили нормы ВФСК ГТО VIII ступени: бег 2000м (мин,с.) (девушки), 3000 метров (мин.с.) (юноши); бег 100 м (сек); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту (пресс)).

Таблица 1

Уровень выносливости студентов медиков (сестринское дело)

в начале эксперимента осень 2023 г.

	бег 100м	бег 2000 м (д) 3000 м (ю)	пресс (1мин)
золотой знак	3	-	1
серебряный знак	5	2	4
бронзовый знак	7	5	8

не справившиеся	21	29	23
% справившихся	41,6%	19,4%	36,1%

Таблица 2

Уровень выносливости студентов медиков (сестринское дело) весна 2024 г.

	бег 100м	бег 2000 м (д) 3000 м (ю)	пресс (1 мин)
золотой знак	3	1	9
серебряный знак	7	4	5
бронзовый знак	6	5	11
не справившиеся	20	26	11
% справившихся	44,4%	27,7%	69,4%

Таблица 3

Уровень выносливости студентов медиков (сестринское дело) весна 2025 г.

	бег 100м	бег 2000 м (д) 3000 м (ю)	пресс (1мин)
золотой знак	5	4	13
серебряный знак	7	9	7
бронзовый знак	10	11	9
не справившиеся	14	12	7
% справившихся	61,1%	66,6%	80,5%

Таблица 4

Сравнение результатов в ходе эксперимента  
по норме ВФСК ГТО VIII ступени – Бег 100 м

	золотой знак	серебряный знак	бронзовый знак	не справившиеся	% справившихся
осень 2023	3	5	7	21	41,6%
весна 2024	3	7	6	20	44,4%
весна 2025	5	7	10	14	61,1%

Таблица 5

**Сравнение результатов в ходе эксперимента  
по норме ВФСК ГТО VIII ступени – Бег 2000 м.(д), 3000 м (ю)**

	золотой знак	серебряный знак	бронзовый знак	не справившиеся	% справившихся
осень 2023	-	2	6	29	19,4%
весна 2024	1	4	5	26	27,7%
весна 2025	4	9	11	12	66,6%

Таблица 6

**Сравнение результатов в ходе эксперимента  
по норме ВФСК ГТО VIII ступени – Пресс**

	золотой знак	серебряный знак	бронзовый знак	не справившиеся	% справившихся
осень 2023	1	4	8	23	36,1%
весна 2024	9	5	11	11	69,4%
весна 2025	13	7	9	7	80,5%

Таблица 7

**Сравнение результатов начального и конечного этапов эксперимента**

	осень 2023г справившиеся	весна 2025г справившиеся	прирост показателей
бег 100м	41,6%	61,1%	19,5%
бег 2000м. 3000м.	19,4%	66,6%	47,2%
пресс	36.1%	80,5%	44,4%

*Выводы.*

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил предложенную нами методику воспитания выносливости у студентов медиков специальности сестринское дело. В таблице №7 при сравнении результатов видно, наиболее значительный прирост показателей произошел при выполнении нормы ВФСК ГТО бег 2000 м (д) и 3000м (ю), на 47,2%, и нормы пресс на 44,4%. Мы это связываем с

подбором комплексов упражнений для развития общей и скоростно-силовой выносливости.

### ***Список литературы***

1. Калина И.Г. Воспитание выносливости у борцов вольного стиля с применением специальных приспособлений, затрудняющих дыхание / И.Г. Калина, К.Б. Тумаров, Г.Ш. Ашрафулина, И.А. Самохвалова, Е.А. Куприянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №1(203). – С. 164–169. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p164-169. EDN XPZTLB
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Тагирова Н.П. Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры / Н.П. Тагирова, Ш.Р. Зайнулин, А.Н. Кудящева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №5(135). – С. 214–218. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.05.135.p214-218. EDN WBCFQD