

На начало эксперимента средние значения «становой тяги» у студентов I и II групп были приблизительно одинаковыми: 108,17 и 109,33 кг, соответственно. По окончании года занятий в экспериментальной группе (I) показатель стал на 4,33 кг больше, чем в группе контрольной (II). По окончании эксперимента в I группе он уже был 120,83 кг при 112,00 кг во II группе. Разница составила 8,83 кг в пользу экспериментальной группы. Занятия по экспериментальной программе в течение двух лет способствовали достоверному увеличению среднего значения становой тяги у студентов I группы ( $p < 0,01$ ).

Литература:

Матвеев А.Е., Морозова Т.С. Учебное пособие «Профессионально прикладная физическая подготовка студентов финансово-экономических специальностей»; Федеральное акад. Образовательное учреждение высш. Проф. Образования «Финансовая академия при Правительстве РФ». Москва 2008. - 61 с.

Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 1 (129). – 78 с.

---

### **Татаров В.Б.**

#### **Влияние температуры воздуха на результаты выполнения тестовых упражнений специальной физической подготовки футболистов**

*Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)*

Специальная физическая подготовка как процесс, и подготовленность как итог этого процесса являются одними из определяющих факторов на пути к достижению спортивных высот. Однако результат не всегда соответствует уровню функционального состояния организма спортсмена. Часто случается так, что хорошо подготовленному спортсмену не удается показать ожидаемые результаты в силу причин от него не зависящих. Для футболистов одно из ведущих мест среди ряда таких причин занимает температурный фактор [1, с. 131].

Специальная физическая подготовленность футболистов проявляется в упражнениях с мячом. Данные упражнения требуют максимальной координации проявления большинства физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости. Поэтому особый интерес представляет изучение реализации специальной физической подготовленности в рамках выполнения ряда тестовых упражнений при различных температурах воздуха.

Таблица 1

Результаты тестирования специальной физической подготовленности футболистов

Тестовое упражнение	$t_{\text{возд.}} = +7^{\circ}\text{C}$ M $\pm$ m	p	$t_{\text{возд.}} = +14^{\circ}\text{C}$ M $\pm$ m	p	$t_{\text{возд.}} = +21^{\circ}\text{C}$ M $\pm$ m	p	$t_{\text{возд.}} = +28^{\circ}\text{C}$ M $\pm$ m
Бег 30 м с ведением мяча (с)	4,52 $\pm$ 0,01	<0,05	4,48 $\pm$ 0,01	<0,05	4,46 $\pm$ 0,01	<0,05	4,47 $\pm$ 0,01
Бег 5x30 м с ведением мяча (с)	25,23 $\pm$ 0,08	<0,05	24,28 $\pm$ 0,07	<0,05	24,43 $\pm$ 0,08	<0,05	24,6 $\pm$ 0,07
Удар по мячу правой и левой на дальность. Сумма двух ударов (м)	88,63 $\pm$ 0,73	<0,05	90,06 $\pm$ 0,79	<0,05	90,49 $\pm$ 0,58	<0,05	91,31 $\pm$ 0,63
Вбрасывание мяча на дальность (м)	21,72 $\pm$ 0,43	<0,05	21,69 $\pm$ 0,39	<0,05	22,63 $\pm$ 0,3	<0,05	21,75 $\pm$ 0,31

Изменение температуры внешней среды смогло достоверно повлиять на реализацию специальной физической подготовленности при выполнении бега на 30 метров, и бега 5x30 м в ведением мяча лишь при своем крайнем значении -  $+7^{\circ}\text{C}$ . При этом выросло время, затраченное на выполнение каждого и двух тестовых упражнений.

Подобное явление, несмотря на предшествующую разминку, может быть связано с пониженной эластичностью мешено-связочного аппарата, несколько ограниченной подвижностью в суставах и уменьшением скорости и силы сокращения мышц.

Следует учитывать, что температура кожных покровов изменяется под воздействием внешних температур. Поэтому в дистальных отделах верхних и, особенно, нижних конечностей температура связок и мелких мышц может значительно варьироваться (в норме температура поверхности стопы составляет  $24,4^{\circ}\text{C}$ ). Это обусловлено их неглубоким расположением непосредственно под кожным покровом и минимальным количеством жировой прослойки. При понижении температуры в этих тканях замедляется обмен веществ. В некоторой степени готовить организм к выполнению физической работы в условиях пониженной температуры призван комплекс специально подобранных разминочных упражнений. Но на практике сложно, а порой и невозможно в необходимой степени воздействовать на дистальные отделы конечностей средствами разминки [2, с. 492.].

Рост результатов во вбрасывании мяча руками на дальность по сравнению с температурной отметкой  $+14^{\circ}\text{C}$  был зафиксирован при температуре воздуха  $+21^{\circ}\text{C}$  и при этом был показан наивысшая средняя величина – 22,63 м.

Не выявлено достоверной зависимости результатов выполнения ударов по мячу правой и левой на дальность в рассматриваемом диапазоне температур воздуха от +7°C до +28°C.

Таким образом, оптимальными температурными условиями для проявления специальной физической подготовленности футболистов является интервал от +7°C до +28°C.

Необходимо принимать во внимание, что большинство специальных физических упражнений непродолжительны во времени и ожидаемые реакции организма спортсмена на воздействие внешнего температурного фактора могут и не наступить. Поэтому наибольшие изменения в показателях реализации как общей, так и специальной физической подготовленности были отмечены в наиболее продолжительных тестовых упражнениях. Данное обстоятельство следует учитывать при тестировании занимающихся в рамках учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. «Физическая культура в вузах России». Потенциал современной науки № 1(18). Г. Липецк, 29 февраля 2016 г. / Под ред. М.Ю. Левина. – Липецк: ООО «Максимал информационные технологии», 2016. – 131 с.

2. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов. / под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

---

**Татарова С.Ю.**

**Воспитание общей выносливости студентов  
специальных медицинских групп посредством беговой подготовки**

*Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)*

Отмечено, что у студентов специального отделения, которые подвержены гиподинамии в связи с отклонениями в состоянии здоровья, очень низкий показатель общей выносливости. Так, при сдаче контрольных нормативов в беговых видах на выносливость в первом семестре у студентов первого курса, отнесенных к специальной медицинской группе, из 80 девушек-студенток только 10% смогли до конца пробежать 1000 м без учета времени. Из 120 студентов-мужчин на дистанции 3000 м достигли финиша 12,5% участников.

Известно, что систематические занятия физическими упражнениями, направленными на развитие общей выносливости, у студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, способствуют укреплению здоровья, восстановлению работоспособности, снижению уровня утомляемости, а также повышению уровня физической подготовленности [1, с. 72].