

Татаров В.Б.

**Влияние направленности занятий
на развитие выносливости в физической культуре**

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

Современную отечественную концепцию воспитания характеризуют понятия: взаимодействие, сотрудничество, воспитательные отношения, педагогическая ситуация. По существу, воспитывать – это значит организовывать содержательную жизнь и развивающую совместную деятельность педагогов и студентов, где у тех и других будут свои роли, цели, взаимные отношения [1. с. 76].

Студентам Финансового университета предоставлено право выбора вида спорта, которым они занимаются в течение трех лет. Зачетные требования составлены с учетом постепенного повышения уровня физической и технической подготовленности по видам спорта. При такой форме организации учебных занятий интерес к дисциплине «Физическая культура» возрастает, студенты осознанно прилагают усилия для успешного выполнения зачетных требований и у большинства из них отмечается стабильный прирост показателей физического развития и технической подготовленности. Особое значение в развитии духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов приобретает оптимизация их физического состояния, подготовка к жизненной практике, которые рассматриваются как существенный вклад в развитие культуры общества и как средство воспитания всесторонне развитой личности молодежи в условиях, когда все большее распространение получают исключительно материальные ценности [2. с. 341].

Студенты всех специализаций каждой весной сдают тесты определения физической подготовленности на скоростно-силовую и силовую подготовленность и на общую выносливость (федеральный компонент). Представляет интерес анализ результатов тестов на общую выносливость, так как это физическое качество во многом определяет работоспособность и здоровье человека.

В таблице приведены статистические результаты теста на общую выносливость (на дистанции бега 3 и 2 км) студентов первых трех курсов (май 2015 г.). В целом и у мужчин и у женщин лучшие результаты оказались у представителей трех специализаций, где широко используются упражнения на выносливость в учебно-тренировочных занятиях в своем виде спорта. Среди них особо нужно отметить специализацию здорового образа жизни (ЗОЖ), которая заняла второе место среди мужчин и первое среди женщин. Эта специализация формируется из студентов, имеющих самое слабое физическое развитие и функциональную подготовку, не прошедших отбор на другие специализации. О составе студентов красноречиво говорит тот факт, что

количество студентов подготовительной медицинской группы здесь в 3 раза больше, чем на других специализациях.

Успехи специализации ЗОЖ объясняются тем, что программа занятий рассчитана на преимущественное развитие выносливости. Кроме того, преподаватели проводят большую агитационную и воспитательную работу со студентами, привлекают их к участию в городских конкурсах оздоровительного бега и бега на лыжах и сами показывают пример здорового образа жизни.

По непонятным причинам легкая атлетика, призванная в первую очередь развивать выносливость, оказалось у мужчин и у женщин на последнем месте.

Таким образом, результаты теста на общую выносливость соответствуют методике занятий по видам спорта: более высокие.

Таблица 1

Результаты выполнения теста на общую выносливость студентами различной специализации по физической подготовке.

№	Наименование специализации	1 курс		2 курс		3 курс	
		Кол-во чел.	Мин, с	Кол-во чел.	Мин, с	Кол-во чел.	Мин, с
МУЖЧИНЫ, бег 3 км							
1.	Баскетбол	69	12.48	61	13.06	43	12.32
2.	ЗОЖ	69	13.02	79	13.06	58	12.57
3.	Футбол	174	13.10	111	13.15	91	12.56
4.	Бокс	108	13.16	70	13.30	56	13.03
5.	Плавание	88	13.34	42	13.14	33	13.04
6.	Наст. теннис	43	13.37	25	13.24	20	13.12
7.	Атлетизм	165	13.32	149	13.43	118	13.35
8.	Легкая атлетика	67	13.40	48	14.07	61	13.49
	Средн. значение		13.20		13.20		13.08
ЖЕНЩИНЫ, бег 2 км							
1.	ЗОЖ	106	10.33	74	10.23	61	10.32
2.	Аэробика	95	10.35	59	10.57	46	10.48
3.	Наст. теннис	80	10.57	41	11.09	57	11.21
4.	Легкая атлетика	82	10.55	50	11.21	102	11.26
	Средн. значение		10.45		10.58		11.02

Показатели выносливости демонстрируют студенты специализаций по тем видам спорта, где выносливость является ведущим физическим качеством. Остальным специализациям рекомендуется уделить больше внимания в учебных программах подготовке к сдаче контрольных тестов.

Литература:

1. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. «Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 1(129). 76 с.

2. Татарова С.Ю. «Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 5 (61). 341 с.

Татарова С.Ю.

**Реактивность ЦНС на афферентные стимулы
у спортсменов-баскетболистов**

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

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняют необходимые для общества социальные функции, в том числе функции оздоровление молодежи.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что достижение высоких спортивных результатов спортсменами связано со своевременным информированием тренеров и спортсменов о новейших научных достижениях и методических разработках; с овладение практическими навыками и рекомендациями в вопросах современной системы спортивной тренировки [2, 5 с.].

Наиболее распространенным методом исследования биоэлектрической активности мозга является регистрация электроэнцефалограммы (ЭЭГ) и вызванных потенциалов (слуховых, зрительных, соматосенсорных и связанных с движениями). Вызванные потенциалы отражают процессы переработки информации в нервной системе.

Цель: исследовать характер вызванных потенциалов головного мозга у спортсменов-баскетболистов. Было обследовано 17 спортсменов-мастеров спорта по баскетболу в возрасте от 18-ти до 25-ти лет. Контрольную группу составили 10 студентов того же возраста.

Исследование выполнялось на электроэнцефалографе-анализаторе ЭЭГА-21/26 «Энцефалан-131-03. Регистрировали спонтанную ЭЭГ и вызванные слуховые, зрительные и когнитивный потенциал Р-300. Электроды располагали на голове по международной схеме «10-20». ЭЭГ регистрировались в 12-ти отведениях. Анализ данных проводился при помощи программы Statistica 6.0 for Windows фирмы Statsoft (с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни).

При исследовании слуховых вызванных потенциалов были получены следующие результаты. В группе спортсменов отмечается снижение латентного периода в лобных отделах (F3 и F4) на 15,0% и 15.01% соответственно, в передневисочной области (F7 и F8) на 13,2% и 11,4%, в центральной обла-