

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

2. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015 204 с.

---

### **Татаров В.Б.**

#### **Электромиографическая характеристика работы мышц ног при выполнении баскетбольного броска в прыжке**

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

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняются 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 [1, 5 с.].

Исследовали биоэлектрическую активность скелетных мышц (электромиограмма) при выполнении бросков в прыжке сравнили характер биоэлектрической активности мышц туловища и ног при выполнении броска в прыжке при различной постановке стоп в подготовительную фазу.

На четырехглавых мышцах бедра при постановке стоп прямо амплитуда биоэлектрической активности ниже, чем с поворотом (450 мкВ и 400 мкВ соответственно). Заметно ниже и амплитуда разряда на икроножной мышце левой ноги (1700 мкВ и 2200 мкВ соответственно). В то же время интервал активности на четырехглавой мышце бедра длиннее при постановке стоп прямо, чем с поворотом (356 мс и 247 мс соответственно). Биоэлектрическая активность больших ягодичных мышц была выше по амплитуде при постановке стоп прямо (1078 мкВ справа и 2300 мкВ слева), чем с поворотом (950 мкВ справа и 1800 мкВ слева). Заметно выше в первом случае была и скорость прироста амплитуды (141 мкВ/с справа и 418 мкВ/с слева при постановке стоп прямо, 59 мкВ/с справа и 293 мкВ/с слева при постановке стоп с поворотом). При этом интервал активности практически не различался и составлял 600 мс в обоих случаях.

При постановке стоп прямо амплитуда биоэлектрической активности мышц, выпрямляющих позвоночник, была существенно выше и составила 700 мкВ справа и 6200 мкВ слева, тогда как при постановке стоп с поворотом – лишь 3200 мкВ справа и 2900 мкВ слева. При постановке стоп прямо на

хронограмме мы практически не видим асимметрии в амплитуде и длительности разрядом между симметричными мышцами. Движение хорошо скоординировано, группы мышц поэтапно вовлекаются в следующем порядке: икроножные, четырехглавые бедра, большие ягодичные, выпрямляющие позвоночник. При постановке стоп с поворотом или двумя шагами мы наблюдаем иную картину. Здесь нет такой координации работы мышц, как в предыдущем случае, наблюдается асимметрия в амплитуде активности – амплитуда выше слева.

Тренировка представляет собой особый механизм возобновления жизненных ресурсов организма. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим принципам. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств [2, 139 с.].

...

1. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М: Финансовый университет, 2015. – 110 с.

2. Татарова С.Ю. Адаптационные возможности организма в процессе обучения в вузе. (Потенциал современной науки № 4921). Журнал издан по итогам Международной научной конференции «XXIV-я Международная научная конференция» «Потенциал современной науки» (г. Липецк, 13 июня 2016г.). / Под. ред. М.Ю. Левина. – Липецк: ООО «Максимал информационные технологии», 2016.- 139 с.

---

### **Татарова С.Ю.**

#### **Сравнительный анализ физических качеств студенток, поступивших в ВУЗ из различных мест проживания**

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

Физическое воспитание в высших учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии на организм физических упражнений, развивает физические качества, двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку студенческой молодежи. Отмечают, что среди указанных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических качеств.

Физическая подготовленность определяется по уровню физических качеств. Для оценки физических качеств используются тесты, проверенные на надежность и информативность: скоростных – бег на 10 метров, скоростно-силовых – прыжки в длину с места, силовых – поднимание туловища, выносливость – бег на 2000 метров.