

дает возможность контролировать не только более длинные периоды подготовки, но и тренировочным занятием для развития силы.

Данное исследование показало, что тренировочная нагрузка каждого занятия для развития силы может быть точно определена благодаря использованию представленных в исследовании методов и вычислений, а полученные зависимости «сила-скорость-мощность» вместе с численными характеристиками дают возможность управлять тренировочными эффектами, вызванными силовыми упражнениями.

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.].

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., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М: Финансовый университет, 2015. – 5 с.

Татаров В.Б.

**Динамика скоростно-силовых качеств и выносливости у студентов
с низким уровнем развития**

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

В настоящее время, здоровье рассматривается учеными как фундамент полноценного существования и жизнедеятельности человека, как необходимое условие гармоничного развития личности. С этой точки зрения используется понятие «потенциал здоровья». Оно отражает адаптивные возможности организма и характеризуется теми предельными значениями воздействия, в диапазоне которых организм еще сохраняет нормальный уровень функционирования и не нарушает своей жизнедеятельности. В «Медицинской энциклопедии» здоровье раскрывается как состояния организма человека, при котором функции всех его органов, систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения [1, 20-21 с.].

На современном этапе актуален вопрос, связанный с развитием и совершенствованием основных физических качеств, в частности, с развитием выносливости и скоростно-силовых качеств.

Была изучена динамика показателей беговой подготовленности студентов первого курса в период 2014-2015 гг. (табл. 1, 2).

Таблица 1.

Исходный уровень беговой подготовленности девушек 1 курса

| Контрольные испытания | 2009 г. n = 260 | 2011 г. n = 260 | 2013 г. n = 260 | 2015 г. n = 260 |
|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Бег 100 м (с) | 16.9±0.15 | 17.3±0.15 | 17.5±0.14 | 17.4±0.15 |
| Бег 2000 м (с) | 660±13.56 | 652±8.20 | 644±8.55 | 699±9.98 |

Таблица 2.

Исходный уровень беговой подготовленности юношей 1 курса

| Контрольные испытания | 2009 г. n = 202 | 2011 г. n = 202 | 2013 г. n = 202 | 2015 г. n = 202 |
|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Бег 100 м (с) | 13.4±0.42 | 13.6±0.22 | 14.1±0.23 | 14.1±0.22 |
| Бег 2000 м (с) | 807±21.43 | 813±20.97 | 797±20.39 | 853±29.68 |

Результаты показывают отрицательную динамику, средний результат в беге на 100м, 2000м и 3000м ниже среднего уровня (соответственно, девушки 2013 г. – 10.52, 2015 г. – 11.39; юноши 2013 г. – 13.17, 2015 г. – 14.13).

В 2013-2014 уч. г. был проведен анализ динамики отстающих физических качеств в группах ОФП студенток 1 курса (75 девушек). По состоянию здоровья они относились к основной и подготовительной медицинским группам и ранее не занимались в спортивных специализированных секциях. Занятия проводились два раза в неделю по два академических часа, одно занятие в зале, второе на открытом воздухе. В результате проведенного исследования была изучена динамика физической подготовленности студенток за период одного года обучения в вузе (табл.3).

Таблица 3.

Динамика физической подготовленности девушек в период 2013-2014 учебного года.

| Контрольные испытания | Спортивная специализация n = 18 | X ± m (б) | | Относительный прирост (%) |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|------------|---------------------------|
| | | Начало года | Конец года | |
| Бег 100 м (с) | ОФП (1 группа) | 17.7±0.52 | 17.3±0.49 | 2.25 |
| | ОФП (2 группа) | 18.3±0.67 | 17.4±0.42 | 4.91 |
| | ОФП (3 группа) | 17.0±0.49 | 16.6±0.53 | 2.35 |
| | ОФП (4 группа) | 17.7±0.51 | 17.8±0.60 | -0.56 |
| Бег 2000 м (с) | ОФП (1 группа) | 724±26.26 | 664±22.37 | 8.28 |
| | ОФП (2 группа) | 715±41.91 | 662±28.79 | 7.45 |
| | ОФП (3 группа) | 657±25.36 | 622±21.63 | 5.32 |
| | ОФП (4 группа) | 748±45.97 | 739±30.69 | 1.20 |

Положительную динамику и статистически значимый результат показывают отделения студентов, занимающихся в трех группах ОФП. Различия между исходным результатом и результатом в конце года достоверно по параметру и значительно, различия носят закономерный характер. Применялись равномерный, переменный, интервальный и соревновательный методы тренировки. На каждом занятии применялись легкоатлетические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Физические нагрузки дозировались на основе данных оперативного и текущего контроля. Объем тренировочных нагрузок: скоростно-силовых качеств и быстроты – 60%, на совершенствование выносливости – 30%, ловкости и силы – 10%.

В четвертой группе, в беге на 100 м наблюдается снижение результата (-0.56%), в беге на 200 м прирост незначителен, различия не достоверны.

Выводы:

1. Экспериментально обоснована методика расширенного применения средств легкой атлетики для развития скоростно-силовых качеств и выносливости студенток. Повышение уровня выносливости коррелирует с повышением уровня физического здоровья студентов.

2. Отрицательная динамика в четвертой группе ОПФ связана, вероятно, с низким уровнем общей физической подготовленности за год обучения, что сказывается и на низком уровне физического здоровья.

3. Следует обратить внимание на низкий исходный уровень физической подготовленности студентов 1 курса. Настораживает и число школьников, освобожденных от сдачи контрольных нормативов.

Высокие по объему и интенсивности занятия по физическому воспитанию и учебе в вузе предъявляют повышенные требования к организму студента. Большое значение по восстановлению энергии, роста и развития организма имеет оптимальный двигательный режим, как важнейшее условие здорового образа жизни. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствования каждого из этих качеств способствуют укреплению здоровья [2, 120 с.].

Литература:

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

2. Татарова С.Ю. Становление процесса личностного развития студента со здоровым образом жизни. Научно-производственный периодический журнал по итогам Международной научной конференции. «XXIII–Я Международная научная конференция «Потенциал современной науки» №3(20). г. Липецк 25 апреля 2016 – 152 с.