

Разработанная программа физической реабилитации с использованием БОС, позволяет оптимизировать педагогический процесс и повысить функциональные показатели ОДА на фоне общей работоспособности.

#### **Список используемой литературы:**

1. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015. 204с.
2. Татарова С.Ю. «Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 5 (61). 341с.

© Татаров В.Б., 2016

УДК 376

**Татаров Вадим Борисович**

старший преподаватель

Финансовый университет при Правительстве РФ г. Москва

Технологический университет г. Королев

E-mail: TatarovVB@yandex.ru

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ИМЕЮЩИХ ОСЛАБЛЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

### **Аннотация**

В статье ведется анализ заболеваемости и успеваемости студентов университета, по физическому воспитанию имеющие отклонения в здоровье. Представлены новые пути и формы укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности и эффективности учебных занятий со студентами специального отделения.

### **Ключевые слова**

Заболевание, состояние здоровья, физическая подготовка, студенты, открытые площадки.

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, с. 20-21].

Наши наблюдения за последние 10 лет свидетельствуют о том, что среди студентов-первокурсников примерно 30-40% имеют различные нарушения функций организма и слабо развитые отдельные физические качества (силы, быстроты, выносливости). Анализ заболеваемости и успеваемости студентов университета показал, что различным инфекционным заболеваниям чаще всего подвергаются студенты со слабой физической подготовкой, они же, как правило, имеют более низкие оценки на экзаменах, нежели студенты основного и спортивного отделений. С целью поиска новых путей и форм улучшения состояния здоровья и повышения уровня физической подготовленности был проведен сравнительный анализ эффективности учебных занятий со студентами специального отделения на улице и в спортивном зале.

Всего под наблюдением находилось 88 женщин-студенток 1 и 2 курсов, отнесенных к специальной медицинской группе «А», которые были разделены на 2 группы, 1 группа на протяжении всего учебного года занималась только в спортивном зале, а 2 – на улице. Занятия проводились по единым специально

разработанным планам-конспектам уроков. В зимний период (декабрь, февраль) 2 группа студентов занималась на лыжах. Студенты обеих групп выполняли одни и те же контрольные упражнения дважды в год: осенью (сентябрь) и весной (май).

Исследования показали, что у студенток 1 курса, занимающихся на улице, прирост результата в 12-минутном беге составил 21%, а у занимающихся в зале – 1.2%, в поднимании корпуса из положения лёжа на спине – 77% и 28%, сгибание-разгибание рук из упора лежа от скамейки – 16% и 12%. У первокурсников, занимающихся в зале, проявилась тенденция к значительно большему приросту результатов в силовых показателях, нежели у студенток 2 группы. У студенток 2 курса, занимающихся на улице, прирост результатов в беге на 100м по сравнению с исходным осенним периодом составил 11,2% (в зале 1.8%), 12-минутном беге – 5.2% (в зале 1.2%), прыжке в длину с места – 6,2% (в зале – 2,7%). Следовательно, организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы на открытых спортивных площадках оказала значительно большее воздействие на физическую подготовленность, чем проведение занятий в спортивном зале. Важно отметить, что проведение занятий на улице положительно сказалось и на защитных силах организма студенток. Анализ пропусков занятий по болезни (исключая травмы) показал, что заболеваемость ОРЗ у студенток 1 группы была на 17,3% выше, чем у студенток 2 группы, занимающихся на улице.

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, с.120].

#### **Список используемой литературы:**

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.

© Татаров В.Б., 2016

УДК 378

**Татарова Светлана Юрьевна**

к.п.н., доцент.

Финансовый университет при Правительстве РФ г. Москва

Технологический университет г. Королев

E-mail: SYT66@yandex.ru

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА КОМПАНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ДЕВУШЕК**

### **Аннотация**

В статье проводится анализ исследования установленной степени эффективности дополнительного приема незаменимых аминокислот и аминокислот с разветвленными цепочками на изменения жирового, мышечного компонентов массы тела у девушек, занимающихся фитнесом.