

2. Shayakhmetov N. N., Ardea G. R., E. V. ardeeva the Effect of exercise on the minimum power response of the cardiovascular system/ Bulletin of the Bashkir University. 2012. T. 17. No. 1. S. 97-100.
3. Shayakhmetov N. N., Ardea R. G. Adaptive reactions of cardiovascular system of young men and women 20-22 years of age physical load low-power / Bulletin of the Bashkir University. 2013. T. 18. No. 2. P. 399-402.
4. Vanyushin Y. S., Shayakhmetov N. N., Ardea G. R. the Effect of passive rotation of pedals of the Ergometer on the cardiovascular system of young boys and girls / international research journal. 2014. No. 4-1 (23). P. 88-89.
5. Shayakhmetov N. N., Vanyushin Yu. s., Ardea R. G. Features of the pumping function of the heart boys and girls during physical loads low power/ Fundamental research. 2013. No. 1-2. P. 312-314.
6. Ardea G. R. Reactions of cardiovascular system and external respiration of schoolboys of 10-17 years to exercise increasing power in relation to sexual maturity / the dissertation on competition of a scientific degree of candidate of biological Sciences / Birsk state socio-pedagogical Academy. Birsk, 2006.

**PHYSIOLOGICAL FEATURES OF USE OF REGENERATIVE RUN BY
PREPARATION
SPORTSMEN-WEIGHT LIFTERS**

*Ардеев Разиль Гаилевич, Сафиханов Ришат Яхиевич,
Шаяхметов Назар Насимович.
Birsky branch of Bashkir state university,
Birsk, Russia*

УДК 796.011 (082)

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК**

*Балина Ирина Петровна,
Марчук Светлана Азатовна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация: В работе описана методика повышения уровня физической подготовленности студенток по системе интервальной тренировки Табата. Представлен мониторинг физических качеств.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, вуз, интервальная тренировка, система Табата.

Abstract: The paper describes a method of improving the physical fitness of students in the system interval training Tabata. Presented by monitoring physical qualities.

Index terms: physical qualities, physical fitness, school, interval training, Tabata system.

Одним из показателей, определяющих уровень физического здоровья студентов, является их физическая подготовленность. За последние 10 лет статистические данные показывают, что из года в год происходит ухудшение физического здоровья абитуриентов, поступающих на первый курс, констатируется факт снижения уровня физической подготовленности студентов с переходом на старшие курсы.

Одним из факторов, влияющих на повышение уровня здоровья, является высокий уровень физической подготовленности. Однако ряд авторов в своих исследованиях указывают на низкую физическую подготовленность студентов по основным жизненным и профессионально важным физическим качествам силе, выносливости, скорости [1, 2, 3].

От того, как построен образовательный процесс по физической культуре, зависит здоровье студенческой молодежи и их дальнейшая профессиональная деятельность.

Решение выше изложенных проблем видится в подборе средств и внедрении в образовательный процесс по физической культуре системы Табата. В последние годы система Табата приобрела мировую популярность, однако ее влияние на физическую подготовленность студенток в условиях вуза не изучено, в связи, с чем *целью* нашего исследования явилось выявление эффективности воздействия интервального метода Табата на физическую подготовленность студенток.

В соответствии с *целью* исследования поставлены следующие *задачи*:

1. Сделать анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Разработать комплекс упражнений по методике Табата с учетом уровня подготовленности студенток.

3. Проанализировать эффективность влияния занятий физической культурой с использованием методики Табата на физическую подготовленность студенток.

В работе были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, сравнительный анализ.

Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета путей сообщения г. Екатеринбурга. В педагогическом эксперименте участвовали девушки в возрасте 17–18 лет (2 курс), основной медицинской группы, в количестве 15 человек. Тестирование проводилось у одних и тех студенток, одних и те же физических качеств на протяжении двух лет обучения.

Методика физической подготовки студенток заключалась в том, что в традиционные занятия были включены упражнения по системе интервального метода Табата. Занятия проводились два раза в неделю.

Структура занятия состояла из трех частей.

В подготовительной части урока применялись аэробные циклические упражнения: ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие упражнения, упражнения на дыхание и растягивание.

В основной части урока использовались упражнения по системе Табата.

В заключительной части применялись упражнения на растягивание, на восстановление дыхания.

Упражнения Табата – это система интервальных физических нагрузок. Суть заключается в том, что для тренировок выбирается одно или несколько упражнений, включающие в работу максимальное количество мышц.

В течение 20 секунд выполняется упражнение, затем 10 секунд дается отдых. Одно упражнение следует выполнять 8 подходов.

На начальном этапе тренировки можно начинать с меньшего количества подходов, и давать отдых до 1 мин после каждой серии выполненных упражнений. Затем постепенно увеличить количество подходов до восьми.

Особое значение в такой тренировке придается контролю за пульсом. С учетом подготовленности студенток пульс в конце упражнения не должен превышать 150–180 уд/мин, в конце интервала отдыха – 120–140 уд/мин.

Оптимальными упражнениями Табата для девушек являются приседания, кардиотренировка на беговой дорожке, пресс, прыжки. Также к ним можно отнести отжимания от возвышенности или пола, бег на месте с подъемом бедра вперед или захлестом голеней, поднятие гантелей или грифа над головой и др. упражнения.

При выборе упражнений необходимо учитывать цель тренировок, функциональную подготовленность организма к нагрузкам и максимальную загруженность мышц.

В процессе занятий по системе Табата необходимо отслеживать два показателя – суммарное количество повторов упражнений и число повторов в последнем *подходе*.

Тренировочный эффект достигается путем увеличения именно этих показателей. С каждой тренировкой нужно хотя бы на одно количество раз повышать показатель предыдущей тренировки, не допуская их занижение.

С целью выявления эффективности занятий проведено тестирование физических качеств: силовая выносливость, общая выносливость, быстрота, прыгучесть.

Тестирование проводилось на протяжении четырех семестров. На рисунках 1, 2, 3, 4, 5, 6. представлен мониторинг физической подготовленности студенток с 2013 по 2015 учебные года.

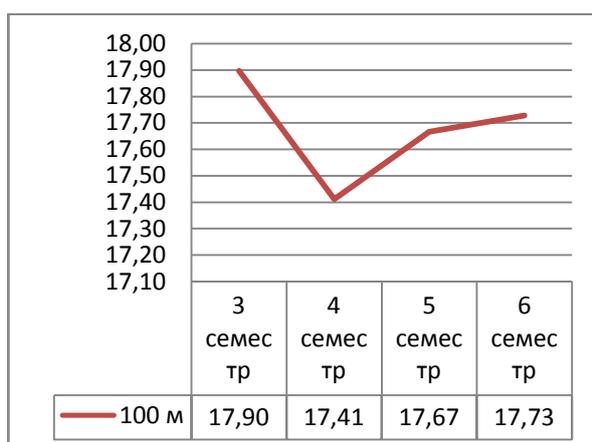


Рис. 1. Динамика развития быстроты.

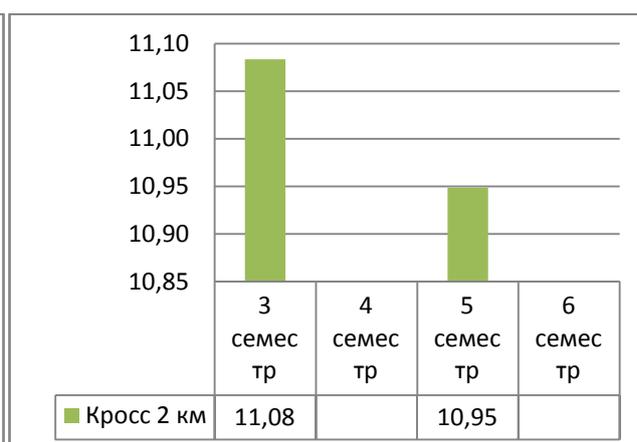


Рис. 2. Динамика развития выносливости.



Рис. 3. Динамика развития прыгучести.

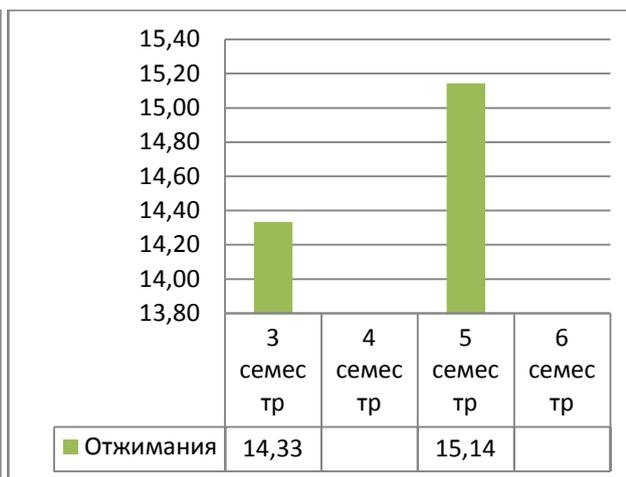


Рис. 4. Динамика развития силовой выносливости.

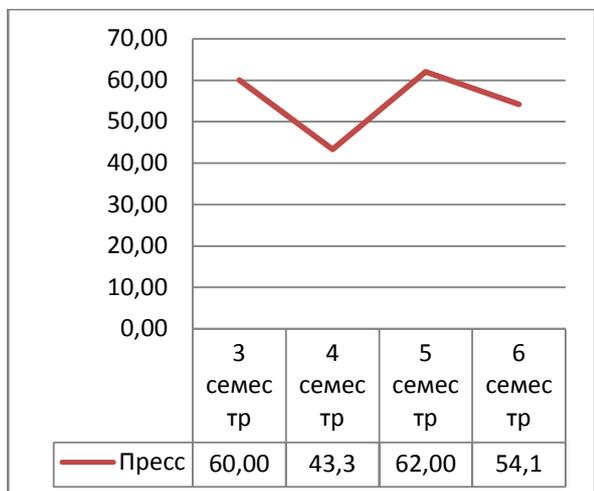


Рис. 5. Динамика развития силовой выносливости брюшного пресса.

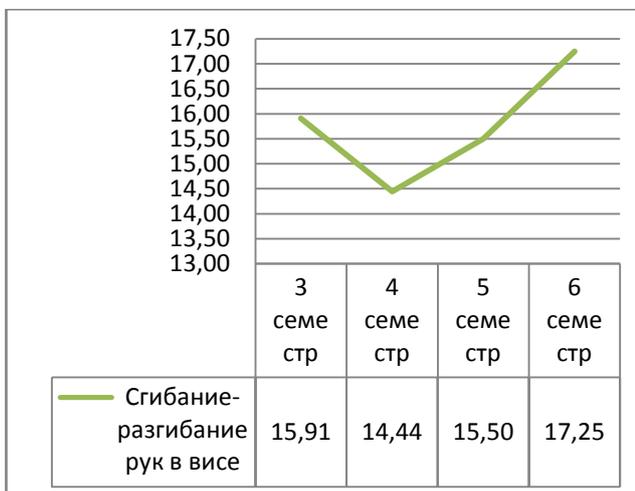


Рис. 6. Динамика развития силовой выносливости (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине).

Примечание к рис. 5: 3 и 5 семестр – верхний пресс (лежа на спине – поднятие туловища), 4 и 6 семестр – нижний пресс (лежа на спине – поднятие ног).

Выводы: анализ мониторинга показал положительную динамику основных физических качеств у студенток в процессе занятий физической культурой с применением интервального метода по системе Табата. Таким образом, данную методику можно считать эффективной и рекомендовать ее для физической подготовки студенток в период обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изаак С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб, 2006, 20 с.
2. Коломийцева О.Э. Уровень развития физических качеств и сенсорных систем студенток педагогического колледжа / О.Э. Коломийцева, Н.Н. Терентьева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – Вип. 4. – С. 28–30.

3. Прыткова Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания [Текст] / Е. Г. Прыткова, В. Б. Мандриков // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 118-122.

THE LITERATURE

1. Izaak SI status of physical development and physical fitness of the young generation of Russian and correction technology-based population monitoring: Author. Dis. ... Dr. ped. Sciences. - St. Petersburg, 2006, 20 p.
2. Kolomiytseva OE The level of development of physical qualities and sensory systems of students of pedagogical college / OE Kolomiytseva, NN Terentyev // Slobzhanska NAUKOVO and Sports News. - 2001. - Vip. 4. - P. 28-30.
3. Prytkova EG Current problems and areas for improvement of high school physical education [text] / EG Prytkova, VB Mandrikov // Young scientist. - 2012. - №1. V.2. - S. 118-122.

EFFECTIVE METHODS OF INTERVAL TRAINING IN THE PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS

Balina I. P.,

Marchuk S. A.,

*the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,
of the Ural state university of railway transport,
Ekaterinburg, Russia*

УДК 7967012.68

БОКС, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Бантюков Игорь Борисович

*кандидат юридических наук, заместитель начальника кафедры
Санкт-Петербургского университета МВД России*

Соломянко Дмитрий Викторович

*преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России.*

Ткаченко Андрей Юрьевич

*преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России.*

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В данной статье раскрываются особенности ведения рукопашного боя с использованием защитной техники и тактики боксера.

Ключевые слова: бокс, техника бокса, тактика бокса, защитные действия в боксе.

Abstract: this article describes peculiarities of doing unarmed combat with the use of protective equipment and tactics of a boxer.

Keywords: Boxing, Boxing equipment, Boxing tactics, defensive actions in Boxing.

Неоспоримо, что на сегодняшний день бокс является одним из наиболее развитых видов единоборств и его техника, тактика, применяемая в поединках (в тренировках) доведена до высочайшего уровня. Большинство родственных видов единоборств (рукопашный бой, боевой самбо и т.д.) используют достижения современного классического бокса для своего развития и повышения