

только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают важнейшим условием разностороннего развития личности [2].

Список литературы

1. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». Ставрополь, 2012. С. 92-94.
2. Электронный ресурс – URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00159139_0.html
3. Электронный ресурс – URL: <http://znaniya.com/task/1903791>

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ВЫНОСЛИВОСТИ**

Варламов Д.Б., Егорычева Е.В.,
Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dmitrii.varlamov.95@mail.ru*

Выносливостью называют способность организма человека противостоять утомлению во время мышечной активности. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры), в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика). Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений.

Для контроля уровня выносливости применяется количественная и качественная оценка спортсмена выполнять упражнения без снижения эффективности.

Оценка общей выносливости осуществляется по времени преодоления дистанции циклическими видами деятельности, такими как бег, плавание и т.д. По времени дистанция должна занимать от 4-5 минут до 20 минут. Также оценить общую выносливость можно по максимальному расстоянию, преодолеваемому спортсменом за это время.

Тест Купера: Суть заключается в том, чтобы пробежать как можно большее расстояние за 12 минут. Перед тем, как непосредственно приступить к испытанию, необходимо провести разминку. Чтобы тестируемый показал лучшие результаты, его организм должен быть полностью подготовлен к предстоящим нагрузкам. Разминку желательно проводить не менее 10-15 минут. Она должна включать в себя следующие упражнения: бег трусцой – разогреет организм и включит в работу дыхательную систему; общеразвивающие упражнения на все задействованные мышечные группы; растяжка – поможет подготовить мышцы к нагрузке и исключит вероятность получения травмы [2].

Чтобы оценить скоростную выносливость можно использовать повторный бег вверх по лестнице с максимальной скоростью на отрезках в 5 секунд. Тест

выполняется до того момента, когда начнется падение скорости.

Тест для оценки силовой выносливости (измеряется силовая выносливость больших мышечных групп по 6 упражнениям, тест длится 5 минут): 1. В течение 60 с выполняем сгибание и разгибание рук в упоре лежа лицом вниз. Подсчитываем число проделанных движений. 2. В течение 60 с поднимаем туловище в положении сидя из положения лежа лицом вверх. Подсчитываем число проделанных движений. 3. В течение 60 с из положения стоя поднимаем ноги в сторону. Подсчитываем число проделанных движений. 4. Свободно сидим с приподнятыми ногами и в течение 60 с сгибаем и разгибаем их. Подсчитываем число проделанных движений. 5. В течение 30 с поднимаем туловище из положения лежа вниз лицом. Подсчитываем число проделанных движений. 6. В течение 30 с из положения лежа лицом вниз поднимаем ноги. Подсчитываем число проделанных движений. Сложив количество движений в каждом упражнении, можно дать характеристику мышечной выносливости [1].

Для оценки специальной выносливости используют относительные показатели. В качестве количественной оценки относительных показателей выносливости используют:

1. Индекс специальной выносливости – разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем, которое показал бы спортсмен, если бы преодолевал каждый эталонный отрезок с лучшим временем (личным рекордом) [3].

2. Коэффициент выносливости – отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка с лучшим временем (личным рекордом). Чем ближе полученная величина к единице, тем выше уровень специальной выносливости.

Выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления. А также высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития и контроля данного физического качества.

Список литературы

1. Тест для оценки силовой выносливости [Электронный ресурс] – URL: <http://www.medn.ru/statyi/diagnostika/test-dlya-otsenki-silovoy-vynoslivosti-po-yuhash.html>.
2. Тест Купера [Электронный ресурс] – URL: <http://begayou.ru/test-kupera-beg>.
3. Тесты для определения уровня развития выносливости [Электронный ресурс] – URL: <http://www.fizkultraisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/testy/193-testy-dlya-opredeleniya-urovnya-razvitiya-vynoslivosti.html>.

**БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ**

Галкин А.Р., Чернышева И.В.,
Шлемова М.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
galkin.aleksey.95@mail.ru*

Физическая активность играет в нашей жизни огромную роль, но только часть из нас занимается какой-нибудь спортивной дисциплиной регулярно. Каждый в состоянии найти такое спортивное занятие, которое доставит ему удовольствие. Большинство студентов ВУЗов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, коньки. Девушки больше предпочитают отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию.