

УДК 796:612

## КРОВООБРАЩЕНИЕ, ДЫХАНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ

*Бадашин Д.С., студент 3 курса экономического факультета  
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *работа субмаксимальной мощности, показатели кровообращения, дыхания, работоспособности.*

*Работа посвящена изучению изменения деятельности и работоспособности организма юношей во время работы субмаксимальной мощности по показателям кровообращения, дыхания и локомотивной.*

Проблема изменения деятельности и работоспособности организма студентов по показателям кровообращения, дыхания и локомотивной с годами не утрачивает своей важности и актуальности [1,2,5].

Врабатываемость у студентов при работе субмаксимальной мощности, так же как и у взрослых, характеризуется следующими особенностями: а) неодновременностью перехода различных физиологических показателей на относительно постоянные уровни; б) неодинаковым характером изменений этих показателей в различные моменты вхождения организма в работу [3,4].

Фаза относительно устойчивого состояния у студентов-юношей при работе субмаксимальной мощности, так же как и у взрослых, характеризуется неодинаковой продолжительностью стабильности различных физиологических функций.

Менее высокие и относительно постоянные уровни легочной вентиляции, потребления  $O_2$  и меньший темп движений у юношей, чем у взрослых, при 5-минутной работе на велотренажере свидетельствуют о меньшей приспособляемости юношеского организма по сравнению с организмом взрослых к этой работе. Меньшая скорость на большей части дистанции и более тяжелая «мертвая точка» у студентов-юношей, чем у взрослых, при беге на 1500 м характеризуют меньшую приспособленность юношеского организма по сравнению с организмом взрослых к этому упражнению субмаксимальной мощности. Под воздействием разминки с сравнительно короткими и быстрыми ускорениями

в специальной части ее и непродолжительным отдыхом до начала основной работы укорачивается стабилизация частоты пульса и дыхания и повышается работоспособность у студентов и улучшается результат в беге на 1500 м.

Таким образом, у студентов с высоким уровнем тренированности быстрее заканчивается вработываемость при соревновательном беге на 1500 метров. Менее продолжительно по времени протекает «мертвая точка» при соревновательном беге как на 800 метров, так и на 1500 метров. Это свидетельствует о том, что тренировка в определенной мере расширяет приспособительные возможности организма к работе субмаксимальной мощности.

Фаза вработываемости у студентов-юношей по показателям кровообращения, дыхания и локомоций при 5-минутной езде на велотренажере субмаксимальной мощности и при беге на 1500 м заканчивается раньше, чем у взрослых спортсменов.

*Библиографический список:*

1. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI международной научно-практической конференции. — Ульяновск: Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина, 2015. - Часть II. – С. 206–207.
2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. – С. 212–216.
3. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
4. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина. – 2012. – С. 96–98.
5. Макарова, Е.В. Содержание и организация физического воспитания уча-

щихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.

## **CIRCULATION, RESPIRATION AND OPERABILITY OF STUDENTS DURING WORK BY SUBMAXIMAL CAPACITIES**

*Badashin D.S.*

**Key words:** *work submaximal power, blood circulation, respiration, performance.*

*The work is devoted to the study of the change in the activity and efficiency of the body of young men during the operation of submaximal capacity in terms of blood circulation, respiration and locomotion.*