

УДК 796

## РОЛЬ МАЛОИНТЕНСИВНОГО БЕГА В УЛУЧШЕНИИ АДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Юдич Г.А., студент 3 курса ФВМиБ  
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *малоинтенсивный бег, адаптивные реакции, физические нагрузки, специальная медицинская группа.*

*Работа посвящена изучению направленности адаптивных изменений в сердечной деятельности у студенток специальной медицинской группы под влиянием систематических занятий, включающих дозированные медленный бег.*

Одной из важных задач современного высшего профессионального образования стала задача внедрения в образовательный процесс инновационных педагогических технологий, направленных на повышение уровня функционального состояния здоровья студентов [1; 2; 3].

Нами была предпринята попытка изучить характер и направленность адаптивных изменений в сердечной деятельности у студенток специальной медицинской группы под влиянием систематических занятий, включающих дозированные медленный бег с постепенным увеличением его объема (от 5 минут на первых занятиях до 20-30 минут к концу 3-х месяцев занятий). Студентки, занимающиеся по данной методике составили экспериментальную группу (37 человек). Контрольная группа (36 человек) занималась по общепринятой программе. Наблюдаемые студентки обеих групп имели идентичные нарушения функции сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, нейроциркуляторная вегетодистония, гипертоническое состояние).

Адаптивные изменения аппарата кровообращения к мышечной работе изучались по показателям ответных реакций на стандартную нагрузку (5-минутный бег со скоростью 140 м/мин.) [4; 5]. Результаты исследования показывают, что применение постепенно увеличивающихся объемов малоинтенсивного бега в экспериментальной группе привело к существенной перестройке адаптивных реакций [6]. Так, если в исход-

ных данных наблюдалось резкое увеличение частоты пульса (до 170-180 ударов в минуту), уже к концу второй минуты бега у студенток обеих групп частота пульса достигала 185-186 ударов в минуту. Повторные исследования, проведенные через три месяца занятий показали, что у студенток экспериментальной группы сохранение заданной скорости бега происходило при выраженном эффекте повышения экономичности сердечной функции. Частота сердечных сокращений в течение 5 минут бега не выходила за пределы 140-150 ударов в минуту. У студенток контрольной группы показатели частоты пульса остались на прежнем уровне.

Таким образом, использование дозированного медленного бега на занятиях со студентами специальной медицинской группы с постепенным увеличением его объема сопровождается выраженным улучшением адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке [7]. Следует рекомендовать применение постепенно нарастающих объемов малоинтенсивного бега (от 3-5 минут на первых занятиях до 20-30 минут в течение занятия к концу 3-х месяцев систематических занятий) в сочетании с общеразвивающими и специально подготовительными упражнениями в занятиях со студентами, имеющими нарушения в функциях аппарата кровообращения [8].

*Библиографический список:*

1. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development// Journal of Sustainable Development.- 2015.- Т. 8. № 6.- С. 292-297.
2. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» /А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». -Ульяновск 2015. – С. 85-87.
3. Макаров, А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». – Уфа, 2015. – С. 210-213.
4. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной

- академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
5. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции « Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». – Москва, 2014. – С.145-148.
  6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях». – Орел,. – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
  7. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 2015. – С. 206-207.
  8. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы научно-методической конференции «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». – Ульяновск, 2011. – С. 192-196.

## THE ROLE OF LOW-INTENSIVE RUNNING IN IMPROVING ADAPTIVE REACTIONS TO PHYSICAL LOAD IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

*Yudich G.A.*

**Key words:** *low-intensity running, adaptive reactions, physical activity, special medical group.*

*The work is devoted to the study of the direction of adaptive changes in cardiac activity among female students of a special medical group under the influence of systematic studies, including metered slow running.*