

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Григорьева Е.А.**, студентка 1 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии

**Научный руководитель – Макарова Е.В.**, кандидат педагогических  
наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** работоспособность, ритмическая гимнастика, физическая подготовленность.*

*Работа посвящена исследованию оздоровительной направленности занятий физической культурой с учетом функциональной подготовленности студентов. Установлено, что при проведении занятий ритмической гимнастикой (70% времени) с элементами спортивных игр (30%) увеличивается интенсивность двигательных нагрузок. ЧСС достигает 170-180 уд./мин. Аэробная направленность нагрузок составляет в среднем 65-70%, а смешанная – не менее 30%.*

Для достижения оптимального уровня работоспособности студентов ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ на кафедре физического воспитания разработаны научно-обоснованные программы по элективным курсам по физической культуре и спорту для студентов с отклонениями в состоянии здоровья [1, 2, 3]. Разработан комплекс ритмической гимнастики, выполняемый в зоне умеренной мощности нагрузок с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 120-140 уд./мин, который включает в себя упражнения локального и регионального характера [4, 5, 6]. Исключена глобальная работа, а беговые серии составляют до 15% времени комплекса.

Минимальная пороговая интенсивность равна 50% от максимального потребления кислорода (МПК) и 65% от максимальной ЧСС.

На занятиях со студентами основного отделения используются комплексы ритмической гимнастики, выполняемые в зоне большой мощности нагрузок с ЧСС 180-200 уд./мин (включая две пиковые нагрузки превышающие 200 уд./мин.), упражнения носят глобальный характер (в работу включается до 70% мышечной массы), беговые серии составляют 22% времени комплекса. Минимальная пороговая интенсивность равна 65% от МПК и 85% от максимальной ЧСС, 35% объёма нагрузок аэробно-анаэробной направленности, общая плотность достигает 95%, моторная – до 80%. На занятиях по физическому воспитанию с девушками широко применяется сочетание комплекса ритмической гимнастики, выполняемого в зоне большой мощности нагрузок (85% от общего времени занятия) с элементами атлетической гимнастики (15%) [7, 8]. При данном сочетании наиболее эффективным является следующее распределение: 80% – аэробный режим нагрузки, 20% – смешанной энергетической направленности.

При проведении занятий ритмической гимнастикой (70% времени) с элементами спортивных игр (30%) увеличивается интенсивность двигательных нагрузок. При этом ЧСС достигает 170-180 уд./мин. Аэробная направленность нагрузок составляет в среднем 65-70%, а смешанная – не менее 30%.

Для достижения высокого уровня физического развития и функциональной подготовленности юношей разработаны программы, включающие в себя: упражнения борьбы (80% времени), выполняемые в зоне умеренной мощности нагрузок с ЧСС 120-160 уд./мин, и мини-футбол (20%) в зоне большой мощности с ЧСС от 170 до 200 уд./мин. Общая плотность занятия достигает 95%, моторная – 75%.

Аэробная направленность нагрузки около – 60%, смешанная до 40%. На других занятиях используются упражнения силового троеборья (80%) с ЧСС от 110 до 150 уд./мин в сочетании с беговыми упражнениями (20%), направленными на развитие выносливости в зоне большой мощности нагрузок с ЧСС от 170 до 200 уд./мин. Общая плотность занятия – 95%, моторная – 65%. Аэробная направленность нагрузки составляет 70%, а аэробно-анаэробная до 30%.

### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

2. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

3. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

4. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

5. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20

мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

6. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

7. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

8. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

## HEALTHY DIRECTION OF PHYSICAL CULTURE CLASSES TAKING INTO ACCOUNT THE FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

**Grigoryeva E.A.**

**Key words:** *working capacity, rhythmic gymnastics, physical fitness.*

*The work is devoted to the study of the health-improving orientation of physical culture lessons, taking into account the functional readiness of students. It was found that during rhythmic gymnastics classes (70% of the time) with elements of sports games (30%), the intensity of motor loads increases. The heart rate reaches 170-180 beats / min. The aerobic orientation of the loads is on average 65-70%, and the mixed one is at least 30%.*