

of the international scientific-practical conference. 2015. P. 246-250.

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.

CONDITION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM THE SPORTSMEN WHO ARE ENGAGED IN POWER TRIATHLON

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

УДК 612.176.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗа

*Ардеев Разиль Гаилевич, Сафиханов Ришат Яхиевич,
Шаяхметов Назар Насимович.
Бирский филиал Башкирского государственного университета,
г. Бирск, Россия*

Аннотация. При лаборатории физиологии физических упражнений Бирского филиала Башкирского государственного университета проведен мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов первых трех лет обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты.

Abstract: At the laboratory of physiology of exercise Birsk branch of Bashkir state University, conducted the monitoring of physical development and physical preparedness of students of the first three years of study at a higher education institution.

Index terms: physical development, students.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в вуз. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Начало занятий и устройство быта означает включение бывшего школьника в сложную систему адаптации. Но не все студенты проходят этот период

безболезненно, что приводит к нарушению адаптированности к учебной деятельности и изменению морфофункциональных и психологических показателей.

Отсюда следует, что для реализации задач повышения эффективности учебно-воспитательного процесса на базе конкретных знаний о психосоматическом статусе необходимо изучение специфики осуществления физиологических функций. Важно знать динамику состояния здоровья и уровня физического развития студентов для нормирования учебной деятельности.

Нами была поставлена задача исследовать кистевую силу студентов в динамическом аспекте в течение трех лет на первом, втором и третьем курсах. Измерение показателей динамометрии проводили в первой половине дня с учетом биоритмологических рекомендаций: в этот период изучаемые показатели наиболее стабильны в течение суток.

У юношей исходный уровень кистевой силы на правой и левой руках достоверно друг от друга не отличался. Через год студенты были обследованы повторно. У всех отмечается снижение мышечной силы кистей на обеих руках, хотя разница не достигает степени достоверности. Выявленная тенденция снижения сохраняется и на третьем году обучения, причем у юношей показатели динамометрии на левой руке достоверно меньше по сравнению с первым курсом. У девушек снижение мышечной силы на обеих руках выражено еще больше и разница эта статистически значима.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что если у студентов 1 курса имеется примерно одинаковый уровень адаптационных возможностей, то к третьему курсу выявляется снижение выносливости и работоспособности. Это указывает на то, что состояние здоровья находится в регрессирующей фазе и требуется введение корректирующих режимов учебной и двигательной активности, начиная с первого курса.

Стоит отметить, что уровень физической подготовленности студентов 1 курса по ВУЗу несколько превышает таковой на 2 и 3 курсах, однако данный уровень считается, к сожалению не столь высоким. Превышение уровня физической подготовленности проявляется в таких тестах, как бег на 2000 и 3000 метров, подтягивание, пресс и в упражнении на гибкость. Проявление скоростно-силовых способностей в течение трех лет не имеет положительную тенденцию к повышению результативности. В данном случае отмечается несколько стабильные результаты как на 1, 2 и 3 курсах. Однако есть тесты, в которых отмечается положительная динамика. Например, прыжок в длину с места. Итоговая разница к третьему курсу у юношей составляет 5 см, а у девушек – 10 см.

Вышесказанное позволяет заключить, что уровень выносливости в течение трех лет имеет тенденцию к снижению, данное физическое качество, как правило, отражает функциональное состояние организма, в частности – сердечно-сосудистую систему.

При снижении выносливости отсутствует возможность выполнять более продолжительные упражнения, это отражается на тестах - подтягивание/пресс и 100 м. Тест прыжок в длину с места требует от занимающихся разового, одномоментного исполнения упражнения, потому данный норматив имеет некото-

рую тенденцию к повышению. При этом мы не исключаем на данном этапе возрастного развития мышечного аппарата.

Снижение уровня физического развития, а так же понижение физической подготовленности студентов ВУЗа имеет схожую закономерность, отсюда следует, их взаимозависимость. Уровень физического развития будет иметь зависимость от процесса физического воспитания, а, в конечном счете, все это влияет на эффективность учебно-воспитательного процесса.

В проведенных ранее исследованиях коллективом факультета физической культуры на школьниках было установлено снижение эффективности уроков физической культуры у учащихся 10-11 классов.

Уровень физической подготовленности в течение года у большинства школьников находился на одном уровне, либо снижался. Согласно проведенному анкетированию выпускников было установлено понижение их мотивационной сферы, учащиеся это объясняли подготовкой к ЕГЭ. Вышесказанное позволяет предположить о второстепенности уроков ФК у школьников выпускных классов.

В условиях нашего ВУЗа мы так же не исключаем снижение заинтересованности студентов физкультурными занятиями, на что влияет несформированная потребность к занятиям физическими упражнениями идущая со школы. Однако стоит отметить, что изначально низкий уровень физической подготовленности студентов функционально не дает возможности проводить занятия в течение 1,5 часа. К этому стоило бы, и добавить не благоприятные метеорологические условия осени (дождь, слякоть), зимы (низкие температуры, метели), начала весны (слякоть).

В связи с этим возникает необходимость сокращения учебной пары до 45 минут – 1 часа. На основе вышесказанного, на наш взгляд более эффективными являлись бы занятия физической культурой - частые, но менее продолжительные по времени, например – 3 занятия в неделю по 1 часу. Это способствовало бы более эффективному процессу физической подготовки студентов, а также имела бы возможность для их гармоничного физического развития.

ЛИТЕРАТУРА

7. Масалимов Р.Н., Усманов В.Ф., Ардеев Р.Г. Проектирование подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту/В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 246-250.

8. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г., Ардеева Е.В. Влияние физической нагрузки минимальной мощности на реакцию сердечно-сосудистой системы/ Вестник Башкирского университета. 2012. Т. 17. № 1. С. 97-100.

9. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы юношей и девушек 20-22 лет на физическую нагрузку малой мощности / Вестник Башкирского университета. 2013. Т. 18. № 2. С. 399-402.

10. Ванюшин Ю.С., Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Влияние пассивного вращения педалей велоэргометра на сердечно-сосудистую систему юношей и девушек / Международный научно-исследовательский журнал. 2014. № 4-1 (23). С. 88-89.

11.Шаяхметов Н.Н., Ванюшин Ю.С., Ардеев Р.Г.Особенности насосной функции сердца юношей и девушек при физических нагрузках малой мощности/ Фундаментальные исследования. 2013. № 1-2. С. 312-314.

12.Ардеев Р.Г. Реакции сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания школьников 10-17 лет на физическую нагрузку возрастающей мощности в зависимости от уровня половой зрелости / диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Бирская государственная социально-педагогическая академия. Бирск, 2006.

THE LITERATURE

1. Masalimov R.N., Usmanov B. F., Ardea R. G. Designing of training specialists in physical education and sport/In collection: Actual problems of physical culture, sports and tourism proceedings of the international scientific-practical conference. 2015. P. 246-250.

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 / Birska state socio-pedagogical Academy. Birska, 2006.

MONITORING of PHYSICAL DEVELOPMENT And PHYSICAL READINESS of STUDENTS of HIGH SCHOOL

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

УДК 612.176.4

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО БЕГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ

*Ардеев Разиль Гаилевич, Сафиханов Ришат Яхиевич,
Шаяхметов Назар Насимович.
Бирский филиал Башкирского государственного университета,
г. Бирск, Россия*

Аннотация. При лаборатории физиологии физических упражнений Бирского филиала Башкирского государственного университета проанализирована состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся гиревым спортом, а именно о влиянии тренировочной нагрузки на сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка.