

УДК 615.825.4

Дягтерев Алексей Алексеевич

студент

Алтайский государственный медицинский университет,

Россия, г. Барнаул

Найманбаев Нурсултан Русланович

студент

Алтайский государственный медицинский университет,

Россия, г. Барнаул

Бардакова Александра Юрьевна

студент

Алтайский государственный медицинский университет,

Россия, г. Барнаул

Суркова Анастасия Дмитриевна

студент

Алтайский государственный медицинский университет,

Россия, г. Барнаул

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ КАРДИОВАСКУЛЯРНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ АНАЭРОБНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА АГМУ**

Аннотация. Занятия спортом и физической культурой в настоящее время становятся не просто интересным времяпрепровождением с пользой для здоровья, но и необходимостью для каждого человека, учитывая постоянно ускоряющийся ритм жизни и увеличение различных психических, инфекционных и химических нагрузок, от которых практически невозможно укрыться. В таких условиях человеку приходится длительно находиться под воздействием стрессов, и при

этом сил зачастую не хватает, т.к. все энергетические субстраты растрачиваются, и возникает риск развития депрессии или тяжелого невроза. За выполнение кратковременных повышенных нагрузок, с которыми мы сталкиваемся чаще всего в жизни, отвечает анаэробное дыхание. От его уровня, а именно запасов гликогена в мышцах, и скорости отведения метаболитов по большей части и зависит анаэробная выносливость, которая нас интересует. Повысив ее, можно улучшить механизмы срочной адаптации, что позволит студентам не только оставаться в хорошей форме, но и быть более приспособленными к окружающему их миру.

Ключевые слова: *анаэробная выносливость, кардиоваскулярные упражнения, адаптация, студенты.*

Dyagterev Alexey Alekseevich

student

Altai State Medical University

Russia, Barnaul

Naymanbaev Nursultan Ruslanovich

student

Altai State Medical University

Russia, Barnaul

Bardakova Alexandra Yurievna

student

Altai State Medical University

Russia, Barnaul

Surkova Anastasia Dmitrievna

student

**OPTIMIZATION OF THE CARDIOVASCULAR EXERCISE
PROGRAM WITH THE PURPOSE OF INCREASING ANAEROBIC
ENDURANCE IN STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF ASMU**

***Abstract.** Sports and physical education are now becoming not only an interesting pastime with health benefits, but also a necessity for every person, given the constantly accelerating rhythm of life and the increase in various mental, infectious and chemical stress, from which it is almost impossible to hide. In such conditions, a person has to be under the influence of stress for a long time, and at the same time there is often not enough strength, because all energy substrates are wasted, and there is a risk of developing depression or severe neurosis. Anaerobic respiration is responsible for the implementation of short-term increased loads, which we encounter most often in life. The anaerobic endurance that interests us mostly depends on its level, namely glycogen stores in muscles, and the rate of excretion of metabolites. By increasing it, it is possible to improve the mechanisms of urgent adaptation, which will allow students not only to stay in good shape, but also to be more adapted to the world around them.*

***Key words:** anaerobic endurance, cardiovascular exercise, adaptation, students.*

Цель исследования. Отследить динамику повышения анаэробной выносливости у студентов первого курса при систематическом занятии челночным бегом и спринтом.

Материалы и методы. Эксперимент, сбор данных в динамике. Измерение выносливости проводилось прямым методом. При снятии

результатов измерялась максимальная скорость каждого спортсмена индивидуально, после чего обучающемуся было необходимо бежать со скоростью в 90% от его максимальной по стадиону, засекалось время и останавливалось в момент первого замедления бега, результат регистрировался в секундах.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе стадиона "Клевченя". Было отобрано две группы испытуемых из числа студентов АГМУ без медицинских ограничений, одна экспериментальная(ЭГ), вторая контрольная (КГ). В обеих группах было по 10 человек, 5 парней и 5 девушек. В КГ в течение двух месяцев на занятиях физической культурой проводился стандартный комплекс упражнений, а в ЭГ была введена специально разработанная программа с упором на такие кардиоваскулярные упражнения как спринт 100м и челночный бег. В начале эксперимента были взяты данные текущего состояния анаэробной выносливости студентов, повторные замеры проводились через месяц и два месяца. Начальные результаты были примерно равны 22 секунды в КГ и 21 секунда в ЭГ.

Таблица 1. Результаты контрольных измерений анаэробной выносливости у студентов ЭГ и КГ.

Группы	1 контроль(4.09.17)	2 контроль(2.10.17)	3 контроль(2.11.17)
КГ	22с.	26.7с.	28.5с.
ЭГ	21с.	27.5с.	34.3с.

Через месяц занятий среди студентов КГ и ЭГ произошел средний рост показателя анаэробной выносливости на 18.5%, и 31,2%

соответственно, к концу второго месяца также наблюдался средний рост на 29.6% в КГ и 63.1% в ЭГ от результатов в начале эксперимента.

Выводы. Среднее повышение анаэробной выносливости за два месяца исследований составило 63.1% в ЭГ, что более чем в два раза выше роста в КГ 29.6%. Как следствие можно судить о наличии сильной положительной динамики усиления анаэробного дыхания, повышении запасов гликогена в мышцах и лучшем их кровоснабжении у студентов, выполняющих специализированные упражнения, что дополнительно способно проявиться в повышении общих адаптационных сил организма и его сопротивляемости к факторам внешней среды.

Список литературы:

1. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.
2. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
3. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.