

УДК 796:612

ИЗМЕНЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА КАК КРИТЕРИЙ ДОЗИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

*Гурина К.А., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., к. пед. н., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: мышечный тонус, физические нагрузки, сердечно-сосудистая система.

В статье рассматривается взаимосвязь между изменениями тонуса скелетной мускулатуры и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы в процессе занятий физическими упражнениями.

Проблема изыскания путей дозирования физических нагрузок является весьма актуальной [4, 5, 6,8]. В качестве объективного критерия дозирования физических нагрузок является мышечный тонус. Исследование мышечного тонуса может служить одним из способов определения состояния нервно-мышечного аппарата.

Суточные колебания мышечного тонуса отражают уровень функциональной активности организма и в первую очередь мышечной активности. Повышение тонуса в весенний период связано главным образом с сезонными колебаниями витаминной насыщенности и общим состоянием реактивности организма.

Изменения показателей деятельности сердечно-сосудистой системы (уровень систолического давления, частота пульса, величины систолического и минутного объема сердца) под влиянием физической нагрузки изменяются синхронно с изменениями мышечного тонуса, что является отражением моторно-висцеральных связей [1,2].

Между величиной допустимой нагрузки и увеличением мышечного тонуса наблюдается прямолинейная корреляция [7].

При превышении предела допустимой физической нагрузки вместо повышения наблюдается снижение мышечного тонуса [3].

Таким образом, изменения мышечного тонуса во время занятий спортом могут быть использованы в качестве критерия дозировки физических упражнений.

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-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии.* — Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. — С. 96–98.
5. Макарова, Е.В. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // *Теория и практика физической культуры.* — 2016. — № 10. — С. 24–26.
6. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // *Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии.* — Ульяновск: Ульяновская ГСХА, 2007. — № 1. — С. 65–68.
7. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е.В. Макарова // *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции.* — Саратов: Изд-во «КУБик», 2012. — С. 152–154.
8. Макарова, Е.В. Технология проведения занятий по аквааэробике оздоровительной направленности / Е.В. Макарова // *Инновационные технологии*

в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск: УГСХА, 2015. – С. 91–93.

CHANGE OF THE MUSCULAR TONUS AS A CRITERION OF DOSAGE OF PHYSICAL LOADS

Gurina K.A.

Key words: *muscle tone, physical activity, cardiovascular system.*

The article examines the relationship between changes in the tone of skeletal muscle and the functional state of the cardiovascular system in the process of exercising.