

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РОСТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДентОК**

**Сергатенко М.А., студентка 2 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств**

**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ,**

**Сергатенко Е.А., студентка 5 курса медицинского факультета  
ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет,**

**Научный руководитель – Макаров А.А., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** физиологические характеристики, функциональные возможности организма, тренировка.*

*Работа посвящена проблеме физиологических предпосылок моторной активности женского организма. Значительные возможности прироста двигательной активности при подготовке спортсменок высокого класса связаны с повышением функциональной активности сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, гармоническим развитием двигательных качеств устойчивостью и высокой чувствительностью соответствующих видов рецепций.*

Проблема физиологических предпосылок моторной активности женского организма должна рассматриваться в связи с генетическими особенностями моторики женщины. Генетика женского организма характеризуется сложным генезисом, в котором вешающее значение приобретает соотношение биосоциальных факторов. В свете генетико-социальных особенностей формирования женского организма представляется важным предусмотреть определенную структуру физической тренировки девочек, девушек и женщин в связи с тенденцией широкого привлечения их к занятиям спортом [1]. К принципиально существенным физиологическим характеристикам такого рода структуры физической тренировки юных и взрослых спортсменок прежде всего следует отнести следующие:

- увеличенный объем восстановительных средств, содержащих комплексы упражнений на расслабление, растягивание и метод аутогенного погружения [2];
- обязательное внедрение в систему физического совершенствования функциональной подготовки, направленной на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и рецепций [3];
- применение адекватной систематической коррекции объема, интенсивности, ритма, характера тренировочных нагрузок по данным фактической переносимости их [4];
- гармоническое сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с оздоровительными мероприятиями [5];
- установление рационального двигательного режима в период менструального цикла (исключение значительных вибраций и аэродинамических ударов тела, использование упражнений на гибкость и др.).

Увеличение объема восстановительных средств в процессе тренировочных занятий с девушками создаст предпосылки профилактики перенапряжения функциональных систем организма, что будет способствовать росту двигательной работоспособности спортсменок [6]. Управление процессом спортивного совершенствования предусматривает адекватный уровень развития функциональных систем организма спортсменок [7]. Значительные возможности прироста двигательной активности при подготовке спортсменок высокого класса связаны с повышением функциональной активности сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, гармоническим развитием двигательных качеств устойчивостью и высокой чувствительностью соответствующих видов рецепций [8]. Необходима разработка программ функциональной подготовки для женского контингента, дифференцированных по видам спорта и возрасту.

### **Библиографический список:**

1. 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.

2. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

3. Макаров, А.А. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

4. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. Eurasian Journal of Analytical Chemistry. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

5. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

6. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.А. 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.

7. Sakhieva R.G., Semenova L.V., Muskhanova I.V., Yakhyaeva A.K., Iskhakova R.R., Makarova E.V., Shafigullina L.S. Academic mobility of high school students: concept, principles, structural components and stages of implementation. *Journal of Sustainable Development*. 2015. T. 8. № 3. С. 256-262.

8. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.А. 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.

## **PHYSIOLOGICAL PREREQUISITES FOR GROWTH OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS**

**Sergatenko M.A., Sergatenko E.A.**

**Key words:** *physiological characteristics, functional capabilities of the body, training.*

*The work is devoted to the problem of physiological prerequisites for the motor activity of the female body. Significant opportunities for an increase in motor activity during the preparation of high-class athletes are associated with an increase in the functional activity of the cardiovascular system, respiratory system, harmonious development of motor qualities, stability and high sensitivity of the corresponding types of receptions.*