

К ВОПРОСУ О ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЯХ ОРГАНИЗМА НА СПЕЦИФИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Романов Д.Б., студент 2 курса инженерного факультета

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

***Ключевые слова:** адаптационные возможности, специальная медицинская группа, упражнения.*

Статья посвящена исследованию адаптационных возможностей аппарата кровообращения студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Проведенное исследование показало важность применения индивидуального подхода при планировании объема и интенсивности физической нагрузки со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

Проблема физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья имеет большое научное и практическое значение [1, 2, 3, 4]. Основной задачей специального отделения является проведение систематических занятий по укреплению здоровья, ликвидации или компенсации имеющихся отклонений, а также всестороннее физическое развитие [5, 6, 7].

В задачи исследования входило изучение адаптационных возможностей аппарата кровообращения студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

В исследования принимало участие две экспериментальные (76 чел.) и две контрольные группы (45 чел.). В занятия по физическому воспитанию были включены 12 минутный бег и бег на коньках 500 м. Контрольные группы студентов занимались по общепринятой методике, где главное внимание

уделяется общеразвивающим упражнениям. Кроме этого, в обеих группах применялась специфическая нагрузка – бег на лыжах 3 км.

Адаптационные возможности организма определялись по данным радиопульсометрии (ЧСС), электрокардиографии (РЭКГ) и артериального давления (АД).

Результат двухлетних исследований показали, что средние исходные величины ЧСС в экспериментальных группах уменьшились на девять ударов в мин, систолическое и диастолическое давление уменьшилось на пять мм рт. ст. В контрольных группах ЧСС увеличилась на три удара в минуту, систолическое давление не изменилось, диастолическое увеличилось на 7 мм рт. ст.

После специфической нагрузки ЧСС в экспериментальных группах была меньше, чем в контрольных в среднем на 26 ударов в минуту, систолическое давление меньше на 10 мм рт. ст. и диастолическое уменьшилось на 15 мм рт. ст. по сравнению с показателем контрольной группы.

Электрокардиографический контроль не выявил в опытных группах патологических изменений. В контрольных группах были отмечены шесть случаев на РЭКГ нарушения ритма в виде электросистолических желудочковых аритмий.

Проведенное исследование показало важность применения индивидуального подхода при планировании объема и интенсивности физической нагрузки со студентами с отклонениями в состоянии здоровья [8].

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. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

4. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI 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, 2015. – С. 206-207.

5. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

6. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

7. 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.

8. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

TO THE QUESTION ABOUT ADAPTIVE REACTIONS OF THE BODY TO SPECIFIC LOADS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Romanov D.B.

Key words: *adaptive capacity, special medical team, exercises.*

The article is devoted to the study of the adaptive capabilities of the circulatory apparatus of students of a special medical group with deviations in the functional state of the cardiovascular system. The study showed the importance of using an individual approach when planning the volume and intensity of physical activity with students with disabilities.