

Игошев М.В.

Заведующий кафедрой физической культуры, доцент  
ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия

Министерства здравоохранения РФ»

г.Пермь

### **Особенности проведения занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем**

Для выявления функциональных возможностей и общей физической работоспособности студентов с ослабленным здоровьем и в целях совершенствования процесса проведения занятий по физической культуре обследовано 147 студентов 1 курса 17-20 лет, имеющих хронические заболевания системы кровообращения и органов дыхания. Контрольная группа – 87 здоровых студенток того же возраста.

Установлено, что при одинаковом заболевании у студенток характер и степень нарушения функции кровообращения и внешнего дыхания различны (имеющиеся различия выявились, в основном, при выполнении дозированной физической нагрузки субмаксимальной мощности по тесту PWC170 равной 500 кгм/мин.) [1]. При этом определялись три формы общего функционального состояния – компенсация, субкомпенсация и частичная декомпенсация функциональных возможностей организма [2]. Студентки с компенсированной и субкомпенсированной формой могут быть отнесены соответственно к основной и подготовительной медицинским группам и заниматься физическим воспитанием по программе подготовительного учебного отделения. Студентки с частично декомпенсированной формой – относятся к специальной медицинской группе и могут заниматься в специальном учебном заведении. Через два года систематических занятий физическими упражнениями 119 из 147 первично обследованных студенток изучено функциональные состояния отдельных звеньев энергообеспечивающих систем. Обнаружены значительная экономизация в

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение приспособляемости их к мышечной деятельности, влечения количественных показателей общей физической работоспособности.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что:

- в процессе проведения занятий по физической культуре у студенток с ослабленным здоровьем следует учитывать физическую работоспособность, потенциальные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях физической нагрузки субмаксимальной мощности по тесту PWC170 [1];

- у студенток с хроническими заболеваниями системы кровообращения, органов дыхания (компенсированная и субкомпенсированная формы) степень адаптации к физическим нагрузкам несколько ниже, чем у здоровых. Поэтому, в подготовительном учебном отделении таких студенток, учитывая более медленный характер приспособления физической нагрузки, целесообразно выделять в самостоятельные группы.

1. *Малоземов, О.Ю.* Актуализация физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодежи: монография / О.Ю.Малоземов. – Екатеринбург, 2016.
2. *Ушаков, И.Б.* Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека / И.Б.Ушаков. – М., 2007.
3. Понятие о компенсации, субкомпенсации и декомпенсации. [Электронный ресурс]. URL: <http://studopedia.ru>