

### **Литература:**

1. Влияние дистанционного обучения на дисциплину "Физическая культура" / П. В. Пахарь ; науч. рук. Н. И. Сошко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / УО "ГрГУ им. Янки Купалы" ; гл. ред. Л. Г. Харазян ; редкол.: Л. Г. Харазян, В. А. Барков. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. – С. 117-119.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.

УДК 396.011.3

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**Перова Г.М.**

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация

**Панкратова О.Н.**

Академия социального управления,  
г. Москва, Российская Федерация

Введение. В настоящее время вопросы физического воспитания молодого поколения нашей страны являются актуальным предметом исследования медицинского и педагогического персонала. Общеизвестно, что активно занимающиеся физическими упражнениями люди, имеют устойчивый иммунитет, хорошую работоспособность, повышенную устойчивость организма к влиянию различных отрицательных факторов [3].

Однако, в настоящее время, большинство молодежи по разным причинам отклоняются от практических занятий физическим воспитанием. Многие стараются приобрести временное освобождение от физкультурных занятий или полное медицинское освобождение [2].

Опираясь на практику работы, учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой с некоторыми ограничениями. Многие из них отстраняются от занятий на улице или от выполнения упражнений в основной части занятия. Такая позиция не всегда оправдана и приводит к тому, что молодое поколение теряет интерес к физкультурным занятиям. Вследствие чего, снижается уровень двигательного режима, часто отсутствуют навыки технического выполнения физических упражнений, а также снижена мотивация к практике физкультурного занятия. Данная категория учащихся в большинстве случаев обладает низкой работоспособностью, быстрее устают, часто болеют и пропускают учебный режим. Для таких учащихся необходима оптимизация двигательной активности, которая сможет дать положительный эффект [4]. Если занятия физическими упражнениями будут дозироваться по времени и интенсивности в зависимости от индивидуальных особенностей организма, то студенты подготовительной группы однозначно выйдут на более высокий уровень показателей здоровья и работоспособности.

Цель исследования – изучить особенности организации физкультурных занятий студентов подготовительной медицинской группы.

Организация исследования. Эксперимент опирался на данные медицинских карт студентов первого курса АСОУ. Тестирование студентов АСОУ, проведенное в начале 2021-2022 учебного года определило, что с требованиями учебной программы справляются лишь 22,4% первокурсников.

Для более грамотного подхода в проведении физкультурных занятий преподавателям кафедры физического воспитания нужно использовать необходимые врачебные установки. В качестве ориентира для направления студента в подготовительную группу, мы определили

рекомендации, которые были разработаны на основе медицинских указаний по распределению учащихся на медицинские группы.

Результаты и их обсуждение. Нами проведен анализ данных для зачисления студентов в подготовительную медицинскую группу при наиболее часто встречающихся отклонениях в состоянии их здоровья. Результаты нашего исследования определили, что самыми распространенными заболеваниями среди первокурсников являются: миопия - 19,6%; эндокринные заболевания - 16,4 %; нарушения опорно-двигательного аппарата - 8,9 %; отклонения сердечно-сосудистой системы - 8,4 %; заболевания органов мочеполовой системы – 4,3%.

Для того чтобы студенты подготовительной медицинской группы, имели возможность полноценно заниматься физической нагрузкой, нами представляются следующие положения: необходимо ввести в практику физкультурного занятия данной категории студентов дифференцированный подход; проводить разъяснительные беседы о пользе физической нагрузки в режиме дня; ввести творческий компонент в учебный процесс; при проведении занятий нужно акцентировать внимание на воспитание силовых качеств, т.к. именно развитие силы позволит повысить уровень остальных физических качеств. Такая позиция, на наш взгляд, поможет каждому студенту подготовительной группы увеличить степень мотивации и двигательного режима, улучшить уровень собственного здоровья.

Выводы. Для повышения уровня здоровья и физической подготовленности данной категории студентов, необходимо расширить их заинтересованность к собственному здоровью. Требуется включить систему двигательных мероприятий, которая таким студентам стала бы жизненно необходимым атрибутом. Использование таких мероприятий создаст положительные предпосылки для дальнейшей здоровой жизнедеятельности подрастающего поколения.

#### ***Литература:***

1. Колошкина В.А., Дударева И.М. *Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов».* – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

2. Перова Г. М. *Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2019. – № 5. С. 41-44.

3. Перова Г.М. *Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука.* – 2020. – № 2. С. 109-111.