

В тоже время, большинство опрошенных проявили неграмотность в таких вопросах, как: нормы двигательного режима в течение дня; воздействие вредных привычек на организм; правила рационального питания, средства и методы ЛФК, 87,6% опрошенных затрудняются назвать оздоровительные системы и т.д.

Слабым звеном являются теоретические знания и практические умения в области физической культуры студентов подготовительной медицинской группы. 77,4% студентов, ответили, что не умеют правильно подобрать комплексы физических упражнений, 78,7% не знают последовательность действий при реализации оздоровительных методик и т.д. Около 46% опрошенных студентов не занимаются регулярно физическим воспитанием, ссылаясь на врачебные справки и плохое самочувствие.

**Выводы.** По данным нашего исследования становится очевидным факт низкого уровня двигательного режима студентов подготовительного отделения. Именно поэтому основными задачами для студентов подготовительной медицинской группы на наш взгляд являются: приобщение их к здоровому образу жизни; формирование стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями; воспитание необходимости повышения функциональных и адаптивных возможностей собственного организма, направленных на развитие и саморазвитие физической культуры личности.

#### **Литература:**

1. Аникин А. А. *Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов* / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // *Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.*

2. 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.

3. 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.

УДК 796.

## **ПУТИ РЕШЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СРЕДСТВАМ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Бухвалова В.А., Симакин В.А.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»,  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

В режиме дня современного человека, присутствует множество элементов, которые являются актуальными проблемами, решаемыми физической культурой. К таким проблемам можно отнести долговременное пребывание в сидячих положениях, в том числе и за компьютером, в которых находится студент, получая образование, работая или отдыхая, находясь дома. Все чаще появляются новые профессии, связанные с сидячим образом жизни. Другой проблемой служит монотонность образа жизни студентов, особенно работающей молодежи. Данных проблем множество. В связи с чем, целью данной работы является выявление путей

решения проблем, связанных с застоем и монотонностью работы студентов среднего профессионального образования.

Приведем пример, на конкретной специальности, для актуализации исследования, студент обучающийся на техника-технолога полиграфического производства, большую часть учебного времени проводит за партой. Проанализировав расписание данного студента, мы видим, что за одну неделю студент в среднем проводит 35 академических часов в сидячем положении. При этом на выявленные 35 часов в сидячем положении приходится только 1 пара физической культуры в неделю, а некоторых специальностью с такой же учебной нагрузкой, занятие по физической культуре проходит и вовсе раз в неделю.

Расписание студентов составлено не гармонично, так как бывают дни, когда студенты около 6 академических часов сидят на занятиях, связанных с прямым использованием компьютера.

Проанализировав распорядок дня ряда студентов, мы пришли к выводу, что необходимо изменить структуру составления расписания для студентов СПО и адаптировать его к условиям будущей работы. В данном случае мы говорим о том, чтобы занятия физической культурой гармонично сочетались с нагрузками и монотонным еженедельным расписанием. Для большей эффективности интеграции структурных занятий по физической культуре в жизнь будущих специалистов. Была разработана анкета для студентов средних профессиональных заведений [1]. Анкета состояла из 10 открытых вопросов. Суть данного анкетирования заключалась в выявлении видения студентов продуктивных занятий по физической культуре для профилактики профессиональных заболеваний, и нивелирования последствий сидячего образа жизни. В опросе участвовало 45 человек.

После проведения анкетирования были получены следующие результаты, большинство опрошиваемых студентов устраивает программа по физической культуре, применяемая в их учебном заведении. Студенты говорят о том, что физическая культура должна способствовать укреплению здоровья, прорабатывать определенных групп мышц и формировать активный досуг студентов, делая акцент (77% опрошиваемых) на проработку определенных групп мышц, не задействованных в их повседневной жизни. Было выявлено, что большая часть опрошиваемых (70%), считает нужным добавить в программу по физической культуре раздел, связанный с йогой, 15% считают, что нужно добавить кроссфит, 5% студентов проголосовало за включение воркаута в программу, остальных студентов (10%) все устраивает и ничего добавлять не требуется. Помимо этого, 100% студентов, считают обязательным применение музыкального сопровождения на занятиях физической культуры. Также подавляющая часть студентов (95%) предлагает увеличить количество коллективных заданий на уроках физической культуры, для большей коммуникации на занятиях. 97% опрошиваемых считают, что их заведениях должны быть места рекреации, для активного отдыха между или после занятий. Было выявлено, что 65% студентов не считают нужным посещать занятия по физической культуре, так как занимаются различными видами активности вне стен СПО. Проведенный анализ показал, что 60% опрошиваемых проводят в сидячем положении около 8 часов в сутки, 30% проводят 10 часов в сутки и 30% - 12 часов и более в сутки.

В результате проанализированных ответов опрошиваемых, мы получили пути решения выявленных актуальных проблем студентов, обучающихся в заведениях среднего профессионального образования, связанных с их профессиональной деятельностью.

### ***Литература:***

1. *Иванова, Т. Н. Методические основы составления социологической анкеты: учеб. пособие по дисциплине «Основы социологии»/ Т.Н. Иванова. - Тольятти.: Издательство ТГУ, 2011. – 44 с.*