

помогает отвлечься от того, что нужно «делать», а также почувствовать каково это – просто быть, что способствует пониманию окружающей действительности и истинной сущности. Многие студенты далеки от такого подхода, особенно это касается чрезвычайно занятых студентов, которые сосредоточены на предстоящей учебе. Медитация – это приятно. Она завораживает и дарит свет, избавляет от стресса, а в первую очередь ассоциируется с чувством умиротворения и расслабления. Врачи уже давно утверждают и когнитивные функции: память, внимание, речь и мышление, что очень важно для студентов. Благодаря медитации студенты могут очистить свой разум от лишних забот, отвлечься и настроить эмоциональный и физический баланс своего организма.

**Заключение.** Таким образом, пользу Айенгара йоги нельзя недооценить. Занятия Айенгара йогой дают ощущение благополучия, создают гармонию тела и разума. А позы в Айенгара йоге – это полная, сбалансированная физическая нагрузка. Благодаря Айенгаре йоге развивается сила, выносливость, концентрация, происходит исправление осанки, улучшение пищеварения, появляется энергия. Также занятия способствуют снятию напряжения, учат расслаблению, делают тело гибким. Таким образом, для успешной учёбы нужна концентрация внимания, сосредоточенность, уверенность в себе, снятие стресса перед экзаменами и тестами. Для студенческой молодежи йога поможет приобрести все эти качества, а также будет способствовать повышению иммунитета и укреплению здоровья и профилактики заболеваний.

#### ***Литература.***

1. Айенгар Б. К. С. *Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика*, 2008, с. 39.
2. Кулагина, Кристина. *Йога: гармония и путь к здоровью / Кристина Кулагина*. – М.: АСТ, 2009. – 206 с.
3. *Йога. Простой курс / К. Фаулер; пер. с англ. С. Э. Борич*. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2012. – 224 с.

УДК 796.011.3

## **ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Левинская А.С., Рютина В.М., Перова Г.М.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Занятия физической культурой в рамках вуза играют важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия студентов. Однако студенты с особыми медицинскими проблемами, такими как: астма, миопия высокой степени, сердечно-сосудистые и другие заболевания, часто испытывают трудности в участии в физических упражнениях из-за опасений и ограничений, связанных с их состоянием здоровья. Для увеличения интереса к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп, по нашему мнению, необходимо применять специальные стратегии и методики.

Один из основных факторов, влияющих на интерес студентов с ограничениями в здоровье - это страх и опасения за самочувствие. Студенты с медицинскими проблемами часто боятся, что физическая активность может негативно повлиять на их здоровье и усложнить имеющиеся отклонения. Поэтому важно проводить индивидуальные консультации и разработать программы занятий, учитывающие особенности и ограничения каждого студента [2, с.110].

Другим важным аспектом являются неудобства и ограничения, с которыми сталкиваются студенты при выполнении физических упражнений. Для преодоления этого, необходимо обучать студентов безопасным и несложным методикам выполнения

упражнений и предоставлять им постоянную поддержку преподавателей, которые могут помочь преодолеть данного рода трудности.

Отсутствие мотивации также является серьезным препятствием для участия студентов с медицинскими проблемами в занятиях физической культурой. Для повышения мотивации необходимо создать поддерживающую атмосферу на занятиях, поощрять студентов за их достижения и помогать найти внутренний интерес к занятиям физическими упражнениями.

Занятия с использованием новых средств физического воспитания, которые будут отвечать потребностям и желаниям самих студентов специальной медицинской группы позволят повысить их потенциал [1, с.42].

В настоящее время разновидности фитнес тренировок обретают огромную популярность среди студентов. Эти занятия включают выполнение простых упражнений для общего развития в любом формате интенсивности. Любые формы движений благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, а также на опорно-двигательный аппарат. Любой вид фитнеса сможет подойти студентам специальной медицинской группы с учетом их показаний и противопоказаний. Таким образом, новый формат физических упражнений для студентов специальной медицинской группы представляет собой целый ряд преимуществ. Эти преимущества включают в себя повышение интереса к физкультуре за счет своей популярности и простоты, стимулирование тонуса сосудов и активацию физических способностей организма, улучшение физического развития, функционального состояния и обменных процессов, нормализацию эмоционального и психического состояния, а также возможность увеличения двигательной активности и самостоятельного составления комплекса упражнений [3, с.84].

ЛФК (лечебная физкультура) может быть отличным способом повышения интереса к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп.

Вот несколько предложений по повышению привлекательности ЛФК для этой категории студентов:

- индивидуализация программ, которая сможет учитывать специфические потребности и физическое состояние каждого студента;
- профессиональная ориентация, которая подключит освоение необходимых двигательных умений и навыков;
- адаптация организма к физическим нагрузкам, представляется нами как постепенное увеличение интенсивности и сложности упражнений для успешного приспособления к ним;
- обучение специальным упражнениям: предоставление студентам знаний и навыков для самостоятельного выполнения упражнений, направленных на устранение проблем со здоровьем и физическим развитием;
- систематические занятия: регулярное проведение занятий на протяжении всего периода обучения для достижения наилучших результатов;
- интеграция физических упражнений в режим дня: включение в распорядок дня студентов таких элементов, как физкультурные паузы, физкультурные минутки, утренняя гимнастика и другие мероприятия для поддержания здоровья и физической активности.

Сочетание индивидуализированных программ, игровых элементов, творческих подходов, интерактивных тренировок и поддержки студентов может помочь повысить интерес к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп и сделать занятия ЛФК более привлекательными и эффективными.

Терренкур – это специальный вид спортивной активности, который представляет собой сочетание бега по пересеченной местности и элементов преодоления препятствий. Этот вид спорта становится все более популярным в последнее время, так как он сочетает в себе физическую активность, приключения и увлекательный процесс соревнования.

Для студентов специальных медицинских групп терренкур может стать отличным способом повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Во-первых, это вид спорта отлично развивает все группы мышц и способствует повышению выносливости и физической формы. Во-вторых, благодаря терренкуру студенты могут улучшить

координацию и баланс, что также важно для будущих специалистов. Кроме того, участие в терренкуре может способствовать формированию командного духа, развитию соревновательности и самодисциплины. Эти качества могут быть полезны в будущей профессиональной деятельности студентов медицинских специальностей.

В целом, терренкур может стать отличным способом не только повысить интерес к занятиям физической культурой, но и разнообразить образ жизни, сделать его более активным и здоровым. Важно соблюдать меры безопасности при занятиях терренкуром и обращаться за помощью к опытным тренерам, чтобы избежать травм и получить максимальную пользу от занятий.

Прогулки на лыжах - отличный способ не только повысить интерес к занятиям физической культурой, но и улучшить общее состояние здоровья. Для студентов специальных медицинских групп это особенно важно, так как занятия спортом могут помочь им укрепить свои органы и системы организма.

Прогулки на лыжах предоставляют отличную возможность насладиться свежим воздухом и активно провести время на свежем воздухе в компании друзей. Кроме того, лыжный спорт отлично тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает функцию легких и повышает устойчивость организма к различным заболеваниям.

Организация прогулок на лыжах может стать не только забавным и интересным способом провести время, но и стимулировать студентов к занятиям более серьезными видами спорта. Поэтому такие мероприятия могут способствовать развитию физических качеств и укреплению здоровья студентов специальных медицинских групп.

Увеличение интереса студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой требует комплексного подхода, который включает в себя индивидуальные программы, обучение безопасным методикам и создание поддерживающей атмосферы. Работа над этими аспектами поможет студентам с медицинскими проблемами получить максимальную пользу от занятий физической культурой и улучшить свое общее благополучие.

### ***Литература.***

1. 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.

2. 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.

3. Столяр, Л.М. *Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи* /Л.М. Столяр, О.Н. Логинов, Е.В. Любина, Т.И. Макаренко, В.В. Аверясов // *«Теория и практика физ. культуры».* -2018. - № 8. – С. 83-88.