

учебную программу по физической культуре, держать под неусыпным контролем причины, могущие привести к опасным последствиям.

Легкая атлетика объединяет разные по структуре и физиологическому воздействию на организм физические упражнения. Отсюда и разные требования к обеспечению их травмобезопасности.

Основные причины травматизма при проведении занятий по легкой атлетике:

- несвоевременная проверка инвентаря и оборудования;
- отсутствие разметки беговых дорожек, прыжковой ямы и сектора для метания;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- отсутствие врачебного контроля;
- несоблюдение правил организации и методики проведения занятий (место проведения);
- недостаточная воспитательная работа с учащимися;
- несоответствие спортивной формы виду деятельности;
- методические нарушения (совмещение с игровыми видами спорта);
- несоответствие организации занятий природно-климатическим условиям;
- несоответствие физической подготовленности детей предложенным нагрузкам;
- проведение комбинированных уроков по несовместимым видам спорта (легкая атлетика и спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон и т.д.).

В параграфе 2.2 мы рассматриваем требования техники безопасности на уроках легкой атлетики для учителей физкультуры и учащихся, как в спортивном зале, так и на площадке.

### **Литература.**

1. *Охрана труда в образовательных учреждениях [Текст]: сборник инструкций по охране труда.* – М.: Просвещение, 2000. - С. 5-17.

2. *Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст] / сост. В. А. Муравьев, Н. А. Созинов.* – М.: СпортАкадемПресс, 2011. - С. 55.

3. *Физическая культура 1-11 классы [Текст]: программы для общеобразовательных учреждений / Авт. сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.* – М.: Дрофа, 2002. – С. 14 - 38.

4. *Харитонов, В.И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся [Текст] / В.И. Харитонов, В.В. Ким, А.В. Ненашев // Теория и практика физической культуры.* – 2002. - № 1. - С. 19.

УДК 796.412:378

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ**

**Стрелецкая Ю.В., Стрелецкая Я.С.**

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственной академия»,  
г. Великие Луки, Российская Федерация

*Аннотация:* обоснование целесообразности использования оздоровительной системы Пилатес, как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и показателей физической подготовленности студенток непрофильного вуза, отнесенных с специальной медицинской группе на учебных занятиях по дисциплине «Физической культура и спорт».

*Ключевые слова:* здоровье, группы здоровья, оздоровительные виды гимнастики, процесс физического воспитания, физическая подготовленность обучающихся непрофильных вузов.

Формирование здорового образа жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием к изучению особенностей систем здравоохранения,

основанных на неразрывной связи тела и сознания. Особенно заметен интерес широкого круга людей к различным оздоровительным системам для восстановления сил и обеспечения хорошей физической формы и здоровья. Таким требованиям отвечают оздоровительные виды гимнастики, оказывающие оздоровительное общефизиологическое воздействие на организм [1].

Многочисленными исследованиями [1-4] доказано, что недостаточная физическая активность приводит к ухудшению функционального состояния организма. Возникает ситуация, когда организм нуждается в физические нагрузки, но, будучи недогруженным теряет способность проявлять двигательную активность. Именно такая ситуация наблюдается среди студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в то же время подавляющее большинство этой категории студентов не проявляют интереса к физическому воспитанию.

Наше более раннее исследование по этому вопросу [3] показало, что преподаватели, работающие со студентами специальной медицинской группе в вузе, не имеют обоснованных практических рекомендаций, позволяющих целенаправленно развивать двигательные функции с оздоровительной целью и формировать у студентов устойчивый интерес к занятиям физкультурой. В основной массе (83% опрошенных) преподаватели, работающие на специальной медицинской группе, проводят занятия в соответствии с краткими авторскими рекомендациями Министерства образования Российской Федерации, а также используют программы лечебной физической культуры, разработанные физиотерапевтическими диспансерами. В доступной нам литературе нет стандартной программы для специальных медицинских групп высших учебных заведений, нет федеральной программы, которая предусматривала бы дифференциацию характера упражнений и нагрузок, предлагаемых студентам с различными заболеваниями. Проблему содержания и организации физического воспитания студентов теоретически решает «Стратегия развития физической культуры и спорта на период с 2021-2030 г.». Данный документ предполагает уделить особое внимание укреплению здоровья подрастающего поколения. Стратегия нацелена на достижение национальной цели по сохранению здоровья и благополучия людей. В то же время установлено, что за последние годы количество учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, освобожденных от занятий или отнесенных к подготовительной (ПГ) или специальной медицинской группе (СМГ) по состоянию здоровья, не уменьшилось. Анализ состояния здоровья студентов Великолукской государственной сельскохозяйственной академии за последние пять лет позволил нам установить, что доля студентов, отнесенных к той или иной медицинской группе, остается стабильно высокой (таблица1) [3,4].

**Таблица 1 – Результаты анализа состояния здоровья студентов I-V курс ВГСХА**

год	2019	2020	2021	2022	2023
Кол-во студентов	1454	1443	1437	1495	1580
СМГ	97	105	134	144	186
ПГ	124	136	143	157	192
Полное освобождение	28	30	37	41	46
% отклонения в здоровье	17%	19%	21%	23%	27%

Таким образом, эта проблема требует своего решения на протяжении всех лет профессиональной подготовки в академии. В связи с этим существует острая необходимость в разработке программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая будет использоваться в качестве альтернативной программы, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Физические упражнения для этой группы студентов должны основываться на устойчивой мотивации к занятиям физической культуры и осознанном отношении к своему здоровью, что было учтено нами при разработке

инновационной технологии. В связи с этим основой нашей программы физического воспитания в Великолукской государственной сельскохозяйственной академии стала технология коррекционной направленности, которая включала в себя оздоровительные виды гимнастики, способствующие повышению интереса к предмету и допускающая вариативность занятия. Одним из предлагаемых методов укрепления здоровья студентов СМГ, сочетающим упражнения для актуализации, дифференциации, коррекции и управления соматическими и психическими функциями человека, является внедрение нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики в учебный процесс физической культуры. По мнению специалистов, в области оздоровительной физической культуры [1,2], система Пилатес – это эффективный комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность в суставах, это один из самых безопасных видов тренировок, оказывающий щадящее воздействие на организм, одновременно укрепляя его. Занятия настолько безопасны, что их используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Кроме того, эта система способствует восстановлению функциональной биосимметрии, поддержанию гармонии жизнедеятельности и омоложению организма. Разработанная специальная программа занятий по системе Пилатес может быть использована в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе для укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья, повышения мотивации к занятиям физической культурой и формирования здорового образа жизни студентов.

Специальная программа занятий по системе Пилатес использовалась в работе со студентами специальной медицинской и подготовительной группы на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт». Структура и методика проведения занятий имели свои особенности:

- безопасная программа безударной нагрузки;
- включение упражнений на релаксацию и концентрацию внимания;
- использование в основной части занятия упражнений на силу и гибкость;
- включение упражнений для регуляции психического состояния в заключительной части занятия;
- пульс в основной части занятия не более 130 уд/мин;
- все движения выполняются медленно и плавно;
- сочетание музыкального сопровождения с правильным дыханием (таблица 2).

**Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студенток специальной медицинской группы в процессе занятий по системе Пилатес**

Тесты		Кистевая динамометрия (кг)	Подъем туловища (раз)	Наклон (см)	Равновесие (сек)	Сгибание рук (раз)
Первый срез	x	28.0	6.9	10.8	17.7	2.2
	m	0.3	1.0	0.5	0.5	0.5
	v	11.0	43.9	49.5	9.3	70.4
Второй срез	x	29.5	11.6	2.4	25.8	-2.5
	m	0.5	1.5	0.6	0.7	0.6
	v	17.0	38.3	35.5	7.7	73.6
Третий срез	x	32.7	19.2	-2.3	26.6	-6.4
	m	0.5	1.7	0.5	0.5	0.8
	v	16.2	34.9	68.1	5.9	26.8

В результате проведенных нами альтернативной программы с обучающимися СМГ были получены следующие результаты:

- повышение мотивации и интереса к занятиям;
- повышение координационных способностей;

- повышение силовых способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение психофизического состояния занимающихся.

Таким образом, результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания студенток непрофильного Вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы на основе системы Пилатес, как эффективной практики в формировании здорового образа жизни и повышения показателей физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы.

### ***Литература.***

1. Медведева, Е. Н. *Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008. – 50 с. – Текст: непосредственный.*

2. *Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры / подготовили: Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. – Великие Луки: Издательство ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА», 2021. – 60 с. – Текст: непосредственный.*

3. Стрелецкая, Ю.В. *Влияние оздоровительных видов гимнастика на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая // Герценовские чтения "Физическая культура в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития": междунар. науч.-практ. конф. (22 апреля 2020 года). - СПб. 2020. - С. 53-59.*

4. Чернышева, Е. Н. *Система педагогического регулирования двигательной активности обучающихся с отклонением в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода / Е.Н. Чернышева, Т.В. Калинина, Е.Н. Карасева, Е.В. Карташова, Г.В. Батуркина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 3(217). – 2023. – С. 521–526.*

УДК 378. 037.1

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ВОЕННО-УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Строк А.Н., Сак Ю.В.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Функциональное состояние организма в интервале между нормой и патологией определяет риск возникновения и развития болезни. В процессе адаптации организма к факторам военно-учебной деятельности различные системы организма, особенно сердечно-сосудистая система, испытывают высокое функциональное напряжение, что может явиться причиной относительной несостоятельности факторов неспецифической защиты организма и, как следствие, привести к увеличению частоты заболеваемости среди военнослужащих [1].

В настоящее время функциональное состояние курсантов военного факультета в процессе адаптации к военно-учебной деятельности остается недостаточно изученным. Изучение функционального состояния организма курсантов военного факультета представляет актуальную в практическом отношении, но недостаточно разработанную научную проблему [2, 3].