

2. 7 расслабляющих упражнений, которые помогут успокоить ум и снять напряжение [Электронный ресурс] / Сайт о спорте и физкультуре championat.com/. – Режим доступа : <https://www.championat.com/lifestyle/article-4829213-relaks-joga-7-asan-dlya-raslableniya-tela-i-uma.html> - Дата доступа : 20.12.2023

3. Шифферс, М. Простая йога для начинающих / М. Шифферс.– Москва: Вадим Левин, 2005.– 123 с.

4. Шифферс М. Простая йога для женщин / М. Шифферс.– Москва : Вадим Левин, 2007. –120 с

5. Мягкоступова, Т. В. Йога / Т. В. Мягкоступова // Учебное пособие. Екатеринбург : РГППУ, 2016.– 40 с

УДК 796.015.14

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

***Чернышева Е.Н., **Карасева Е.Н., *Калинина Т.В.**

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

****ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация**

*Организация оздоровительного процесса обучающихся специальных медицинских групп в образовательном учреждении, связана с освоением компетенций здоровьесберегающей направленности с учетом адресного нозологического проявления. Приведены результаты исследований по количеству обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой и распределение их по нозологическим подгруппам. Определены моменты, затрудняющие педагогическому составу кафедр физической культуры в работе со студентами специальных медицинских групп. Предлагаются организационные условия для эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности. **Ключевые слова:** здоровьесбережение, специальная медицинская группа, студенческая молодежь, нозологические группы.*

ORGANIZATIONAL CONDITIONS FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A GROUP OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

***Chernysheva E.N., **Karaseva E.N., *Kalinina T.V.**

*** State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki, Russian Federation**

****I. A. Bunin Yelets State University, Yelets, Russian Federation**

*The organization of health promotion for students in special medical groups at an educational institution is associated with the development of health-promoting competencies, taking into account the specific nosological manifestations. The article presents the results of a study on the number of students assigned to the special medical group for physical education classes and their distribution by nosological subgroups. The article identifies challenges for physical education department faculty in working with students in special medical groups. Organizational conditions for effective physical education and health promotion activities are proposed. **Keywords:** health promotion, special medical group, students, nosological groups.*

Введение. В условиях модернизации и цифровизации жизни современного российского общества очевидна, проблема дефицита двигательной активности и особенно в студенческой молодежи, которая усиливается и является одной из первостепенных причин заметного увеличения количества обучающихся в специальных медицинских группах (СМГ) на фоне, имеющих отклонений в состоянии здоровья различной степени тяжести и нарушений временного или постоянного характера [1, 2]. Решение проблемы здоровьесбережения занимает особую актуальную позицию в жизнедеятельности студенческой молодежи, поэтому возрастает роль регулирования образовательного процесса по физической культуре, направленного на создание благоприятных условий, для обучения двигательным действиям, формированию двигательных навыков и качеств, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности [2, 3].

Материалы и методы исследований. Проведены исследования (период: 2023-2026 уч.г.) связанные с наполняемостью специальных медицинских групп на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в двух образовательных учреждениях (Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия), студентами отделения среднего профессионального образования (СПО) и высшего образования (ВО). Проанализированы данные об их доле в распределении по нозологическим подгруппам.

Результаты исследований. Основываясь на заключении медицинских учреждений и предоставленной информации в медицинских справках авторами, проведен анализ данных на четырехлетний период обучения студентов в образовательном учреждении. Результаты указывают на ежегодное увеличение числа студентов, пополняющих специальную медицинскую группу, которая формируется по нозологическим подгруппам.

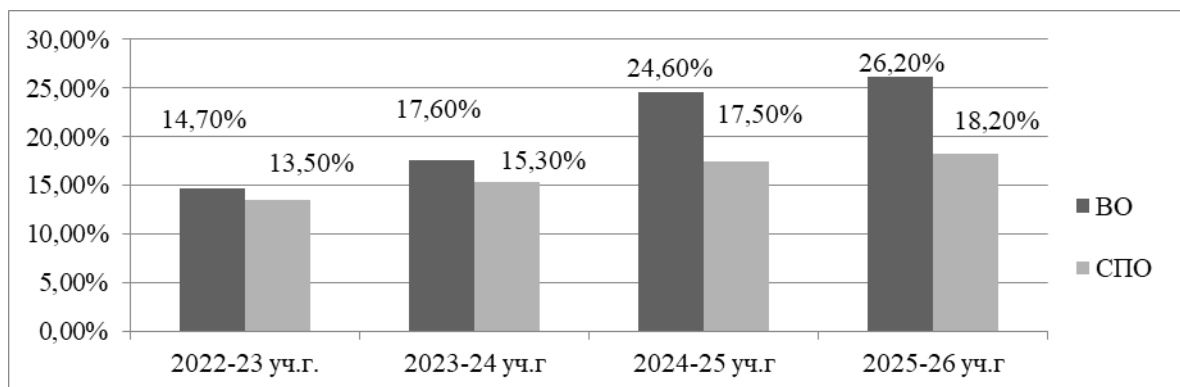


Рисунок 1 - Количественный состав студентов отнесенных к СМГ

При этом следует отметить, что для преподавательского состава кафедр физической культуры в процессе практических занятий работу затрудняют следующие моменты:

- состав СМГ группы не является постоянным в течение учебного года и не позволяет одновременно проводить работу со студентами, имеющими разные нарушения здоровья [2];

- средства и методы физической культуры, используемые в основной группе, не могут в полном объеме использоваться для контингента СМГ (имеют различные заболевания), что не позволяет рационально нормировать физическую нагрузку, адекватную функциональному состоянию организма, обеспечивающую устойчивую работоспособность;

- в реальных условиях работа осуществляется одновременно с составом основной группы, что способствует снижению устойчивой мотивации студентов к ведению оптимальной двигательной активности [1, 2]. Среднегодовое увеличение студентов СМГ составило в отделении: ВО – на 2,9 %, 7,0 % и 1,6 %; СПО – на 1,8 %, 2,2 % и 0,7 % (рис.1, рис.2).

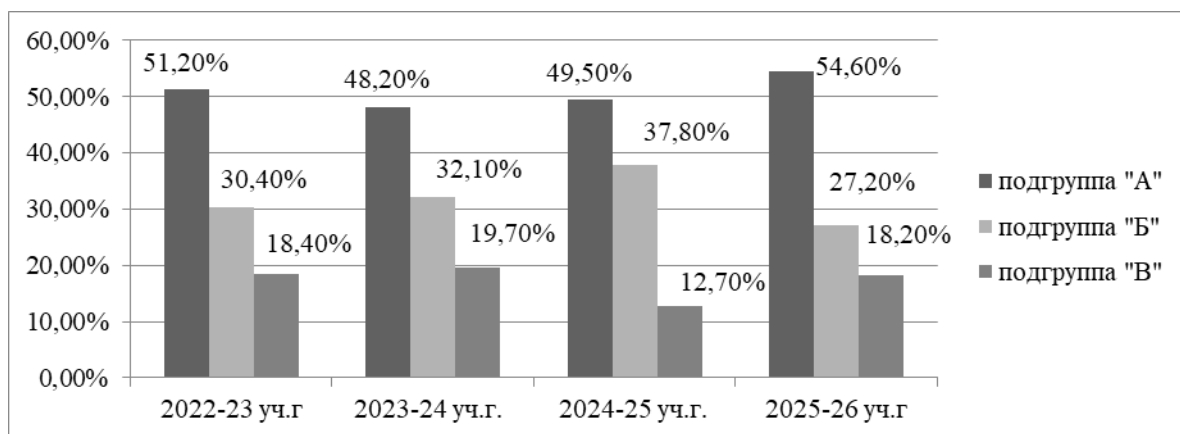


Рисунок 2 - Распределение студентов СМГ по нозологическим подгруппам

Заключение. Организационные условия предусматривают: комплектование СМГ на три подгруппы в соответствии с основными и сопутствующими диагнозами (1–с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной системы; 2– с нарушениями зрения; 3 – с

нарушениями опорно-двигательного аппарата); занятия следует проводить отдельно от основной группы с выделением сетки часов не зависимо от диагноза и противопоказаний, гендерных особенностей; и двигательной подготовленности.

Литература.

1. Чернышева, Е. Н. Система педагогического регулирования двигательной активности обучающихся с отклонением в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Е. Н. Чернышева, Т. В. Калинина, Е. Н. Карасева, Е. В. Карташова, Г. В. Батуркина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 521-525.

2. Янчик, Е.М. Технология проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Е. М. Янчик, К. Б. Щелгачева, А. С. Ушаков, О. Б. Ведерникова, А. А. Захарец // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т.23, №4. – С.135-144.3.

УДК 796:613.2

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Чернышенко Е.С., Марченко В.Р., Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассмотрены современные подходы к спортивному питанию, его влияние на спортивные результаты, восстановление и поддержание здоровья спортсменов. В условиях увеличивающихся требований к физическим показателям, спортивное питание становится неотъемлемой частью тренировочного процесса. Рассматриваются основные виды спортивных добавок, такие как белки, аминокислоты, креатин и витамины, их эффективность, дозировки и влияние на организм. Также анализируются исследования о безопасности и долгосрочных последствиях приема спортивного питания. **Ключевые слова:** спортивное питание, спортивные добавки, белки, аминокислоты, витамины, восстановление, креатин.*

MODERN RESEARCH ON SPORTS NUTRITION

Chernyshenko E.S., Marchenko V.R., Vasilyev A.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

The article examines modern approaches to sports nutrition, its impact on athletic performance, recovery and maintenance of athletes' health. With increasing demands on physical performance, sports nutrition is becoming an