

*Каргашилова Арина Юрьевна*

студентка

*Бондаренко Анастасия Александровна*

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация:* статья посвящена проблеме организации и планирования занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп (далее – СМГ), которая является актуальной ввиду того, что в последнее время все больше студентов имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, выраженные структурные и функциональные нарушения в организме. Авторы подчеркивают, что проблема снижения уровня здоровья современной студенческой молодежи занимает особое место в исследованиях последних лет, в которых утверждается, что число студентов, отнесенных к СМГ, в последнее время значительно возросло.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающая деятельность, формирование ценности здоровья, здоровый образ жизни.

Негативные тенденции в состоянии здоровья учащихся обусловлены психическим и эмоциональным стрессом, систематическим увеличением рабочей нагрузки в учебном процессе, развитием гиподинамических технологий и иррациональным образом жизни студентов.

На практике формирование СМГ по физическому воспитанию происходит с целенаправленной нозологической фиксацией расхождений в состоянии здоровья студентов с учетом функциональных и физических условий студентов. В

группе должно быть не более 10 человек. Приобретение СМГ возможно по следующим критериям:

Группа А – студенты с сердечно-сосудистыми и респираторными заболеваниями;

Группа Б – студенты с отклонениями в состоянии живота;

Группа С – расстройства мышечно-скелетной системы студентов.

Следующие компоненты этого процесса должны быть приняты во внимание при организации спортивных курсов со студентами СМГ:

Гностический компонент – это оценка физического развития, физического воспитания и функционирования систем организма студента.

Конструктивным компонентом является определение задач и мер по улучшению физического здоровья, а также выбор оптимальных методов для определенных студентов СМГ;

Компонент деятельности – обучение со студентами СМГ;

Мотивирующим компонентом является увлечение студентов активными занятиями фитнесом.

Компонент мониторинга оценивает влияние выбранной методологии, отслеживает процесс физического воспитания и корректирует его.

Программа физического воспитания со студентами СМГ состоит из теоретических и практических курсов и самостоятельной работы студентов под руководством преподавателей. Диссертация состоит из лекций и семинаров с интерактивными методами обучения для обобщения данных студентов СМГ и развития глубоких знаний и навыков для анализа предстоящих видов спорта и спортивных мероприятий. В дополнение к традиционным методам защиты вашего здоровья и повышения двигательной активности могут быть включены нетрадиционные инструменты и методики, учитывающие области, способствующие их здоровью. Реализация раздела «Практическое применение методов коррекции заболеваний» позволяет систематизировать нетрадиционные средства укрепления здоровья. Рекомендуется для практических занятий со студентами СМГ:

А.Н. оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дыхательные упражнения Стрельниковой:

- упражнения по системе хатха-йоги, которая оказывает стимулирующее и стимулирующее воздействие на весь организм;
- упражнения с конкретными элементами (которые оказывают избирательное воздействие на ту или иную часть тела студента);
- элементы подвижных и спортивных игр, которые следуют упрощенным правилам и т. д.;
- успокаивающий, массаж и самомассаж.

Оценка физической подготовленности студентов СМГ должна приниматься во внимание с учетом отклонений в состоянии здоровья, с акцентом на достижение каждым студентом важной цели, не на конкретное значение показателя (нормативная таблица), а на степень изменения во времени.

Таким образом, ориентированные на здоровье и хорошо разработанные спортивные курсы, которые способствуют укреплению здоровья путем создания здорового образа жизни для студентов СМГ, могут помочь повысить уровень интереса и интереса к мероприятиям по укреплению здоровья, компенсируя недостаток физической активности. Адаптация тела, функциональный уровень повышают физическую готовность учащихся СМГ, создают осознанное отношение к их сильным сторонам и чувство собственного достоинства.

### ***Список литературы***

1. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студентов к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Батова. – М., 2003. – 152 с.;
2. Булич Э.Б. Физическое воспитание в специальной медицинской группе. – М., 1986.
3. Вайнбаун Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов / Я.С. Вайнбаун, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М., 2002.