

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Куренкова Алеся Вадимовна

студент, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, РФ, г. Архангельск

Лебедева Марина Петровна

научный руководитель, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, РФ, г. Архангельск

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS

Alesya Kurenkova

Student, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Marina Lebedeva

Scientific adviser, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Russia, Arkhangelsk

Аннотация. В статье изучаются особенности и приводятся рекомендации по организации занятий физической культурой для студентов медицинской группы. Физическая культура является очень важным элементом здорового образа жизни, поэтому именно она занимает ведущую роль в таком важном вопросе, как проблема укрепления и сохранения здоровья учащихся высших учебных заведений.

Abstract. The article studies the features and provides recommendations on the organization of physical education classes for students of the medical group. Physical culture is a very important element of a healthy lifestyle, therefore it is she who plays a leading role in such an important issue as the problem of strengthening and maintaining the health of students in higher educational institutions.

Ключевые слова: физические упражнения, медицинская группа, нарушения здоровья,

ходьба, бег.

Keywords: physical exercises, treatment group, health disorders, walking, running.

Введение.

В последние годы, в современном обществе прослеживается внезапное ухудшение здоровья, а также резкое снижение физической подготовленности молодых людей. Только лишь приблизительно 10% учащихся можно расценивать здоровыми, в то время как более 40%, в свою очередь, страдают хроническими заболеваниями. Малая физическая активность может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, а также к снижению уровня здоровья всего организма студентов в целом. Благодаря правильно подобранным физическим упражнениям активируется работа сердечно-сосудистой, дыхательной систем нервно- мышечного аппарата, нормализуется метаболизм, улучшается мобильность суставов, возрастает мышечная сила.

Цель работы: определить все особенности и предоставить рекомендации по организации занятий физической культурой для студентов медицинской группы

Задачи работы: 1) выявить особенности организации занятий физической культурой для студентов медицинской группы, 2) дать рекомендации по организации занятий физической культурой студентам медицинской группы для оздоровления организма и повышения физической работоспособности, 3) выявить положительное влияние физической нагрузки для студентов медицинской группы 4) перечислить показания и противопоказания физической нагрузки для студентов медицинской группы

Материалы и методы исследования: в работе использовался метод изучения научной и методической литературы по данной проблематике.

Результат исследования:

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Важность занятий физическими упражнениями особенно актуальна для студентов специальной медицинской группы. В этом тексте мы рассмотрим организацию занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы и определим основные принципы, которые необходимо учитывать при проведении таких занятий.

Первым шагом при организации занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы является определение целей и задач, которые ставятся перед ними. Основной целью является поддержание физической формы и улучшение здоровья студентов. Помимо этого, занятия физической культурой помогают улучшить настроение, повысить самооценку и самодисциплину.

Важно учитывать особенности здоровья студентов специальной медицинской группы при разработке программы занятий физической культурой. Каждый студент должен пройти медицинское обследование, чтобы определить индивидуальные особенности здоровья и состояние организма. Это позволит индивидуализировать программу занятий и учесть все ограничения и рекомендации врачей.

Одной из основных задач при проведении занятий физической культурой является снижение риска развития заболеваний. Для этого необходимо учитывать такие факторы, как возраст, пол, уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и травм. Список упражнений для занятий физической культурой должен включать элементы кардиотренировок, упражнений на силу, гибкость и растяжку. Кардиотренировки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, увеличить выносливость и снизить уровень холестерина в крови. Упражнения на силу направлены на укрепление мышц и суставов. Гибкость и растяжка позволяют улучшить подвижность суставов и уменьшить риск получения травм при выполнении упражнений на силу.

Однако, не следует забывать и о таких аспектах, как безопасность и правильная техника выполнения упражнений. Каждый студент должен знать основные правила и технику безопасности, а также следовать рекомендациям тренера или инструктора по занятиям физической культурой.

Организация занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы может проводиться в различных формах. Одной из наиболее распространенных является проведение занятий в группах, где студенты могут поддерживать друг друга и мотивировать на достижение результатов. Также можно проводить индивидуальные занятия с тренером или инструктором по занятиям физической культурой, где упражнения будут подобраны индивидуально для каждого студента. Для повышения эффективности занятий физической культурой, желательно включать различные виды тренировок. Например, кардиотренировки могут проводиться на беговой дорожке, велотренажере, эллиптическом тренажере, а также в виде занятий аэробикой или танцами. Упражнения на силу можно выполнять с использованием свободных весов, тренажеров с подвижной нагрузкой, собственного веса и других специализированных тренажеров. Для развития гибкости и растяжки можно использовать йогу, пилатес, танцы и другие формы тренировок.

Наконец, следует отметить, что занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы должны проводиться регулярно и с определенной систематичностью. Рекомендуется проводить занятия 2-3 раза в неделю, с продолжительностью не менее 60 минут. Это позволит студентам поддерживать хорошую физическую форму и здоровье, а также повысит их эмоциональное и психологическое благополучие.

Список литературы:

1. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 2018.
2. American Heart Association. Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids. [Online]. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>. Accessed on 23 April 2023.
3. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd Edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

4. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization, 2010.
5. Kahan D, McKenzie TL, Sallis JF. Assessment of children's physical activity in field-based studies. *J Sch Health*. 2002;72(6):209-17.
6. Loprinzi PD, Smit E, Lee H, Joyner AB. Physical activity assessment and intervention in college students: a review of the literature. *J Am Coll Health*. 2012;60(4): 337-46.
7. Shephard RJ. PAR-Q, Canadian Home Fitness Test and exercise screening alternatives. *Sports Med*. 1988;5(3):185-95.
8. Tsai JC, Liou YM, Lee CS, Lin PS. Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *J Nurs Res*. 2011;19(1):53-61.
9. Canadian Society for Exercise Physiology. Physical Activity Training for Health (PATH) Certificate. [Online]. Available at: <https://www.csep.ca/programs-services/path-certificate>. Accessed on 23 April 2023.
10. Harvard T.H. Chan School of Public Health. 5 Exercises to Improve Your Flexibility. [Online]. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/5-exercises-to-improve-your-flexibility/>. Accessed on 23 April 2023.