

УДК 796.077

***АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ СО СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППОЙ  
ЗДОРОВЬЯ***

***Рожнова А. А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского*

*Калуга, Россия*

***Маркина А.А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Калуга, Россия*

***Рожнов А.А.***

*Старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского*

*Калуга, Россия*

**Аннотация**

Настоящее исследование посвящено анализу методологических аспектов разработки и реализации программ общей физической подготовки для студентов специальной медицинской группы. Раскрываются особенности поддержания физического здоровья студентов, относящихся к данной категории. Раскрыта суть специфических физиологических ограничений, требующих индивидуального подхода к формированию программ общей физической подготовки. Подчеркнута важность применения комплексного подхода для адекватной оценки состояния ОФП студентов СМГ.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, группа здоровья, физическая форма, физиологические ограничения.

***ANALYSIS OF THE FEATURES OF THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF  
STUDENTS WITH A SPECIAL MEDICAL HEALTH GROUP***

***Rozhnova A. A.***

*student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

***Markina A.A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Rozhnov A.A.***

*Senior lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky*

*Kaluga, Russia*

**Abstract**

This study is devoted to the analysis of methodological aspects of the development and implementation of general physical training programs for students of a special medical group. The peculiarities of maintaining the physical health of students belonging to this category are revealed. The essence of specific physiological limitations requiring an individual approach to the formation of general physical training programs is revealed. The importance of using an integrated approach for an adequate assessment of the state of the PHE of special medical health group students is emphasized.

**Keywords:** health, students, health group, physical fitness, physiological limitations.

В условиях современной высокоинтенсивной социокультурной среды, характеризующейся значительными информационными нагрузками, поддержание физического здоровья студентов приобретает первостепенное значение в контексте личностного развития. Данное утверждение особенно

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

актуально для студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ), которые, помимо учебной нагрузки, испытывают дополнительные психосоматические стрессы, связанные с адаптацией к новой социальной среде и ограничениями, обусловленными состоянием здоровья.

Анализ литературных данных свидетельствует о наличии у студентов СМГ специфических физиологических ограничений, требующих индивидуального подхода к формированию программ ОФП [1]. К числу наиболее распространенных ограничений относятся:

- сниженная выносливость, характерная для студентов с патологиями сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), респираторными заболеваниями (бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит), а также при избыточной массе тела;
- ограниченная амплитуда движений у студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз, посттравматические состояния), а также при некоторых неврологических патологиях (церебральный паралич);
- сниженная мышечная сила, как следствие хронических заболеваний, гиподинамии, малоподвижного образа жизни и недостаточной физической активности;
- нестабильность координации движений: Данное нарушение может быть связанная с дисфункциями вестибулярного аппарата, а также с различными неврологическими заболеваниями (эпилепсия, рассеянный склероз).

Важно подчеркнуть, что оценка уровня физической подготовки студентов СМГ должна носить сугубо индивидуальный характер, учитывающий специфику их заболеваний и функциональные ограничения.

На основании проведенного анализа, можно выделить ключевые принципы построения программ ОФП для студентов СМГ:

- индивидуализация в процессе которой учитываются индивидуальные особенности здоровья, уровень физической подготовки, возраст, пол и интересы каждого студента;
- постепенность, как плавное увеличение интенсивности и объема тренировочной нагрузки, исключая резкие перегрузки, способные негативно повлиять на состояние здоровья;
- доступность упражнений, которые должны быть безопасными, не вызывать болевых ощущений или дискомфорта, а также соответствовать функциональным возможностям студента;
- комплексность, охватывающая все основные физические качества, а также включать упражнения, направленные на улучшение осанки и координации движений;
- систематичности занятий, как необходимое условие для достижения положительных результатов и улучшения физического состояния студентов.

Отмечено, что для адекватной оценки состояния ОФП студентов СМГ необходимо применять комплексный подход, включающий:

1. Функциональное тестирование, в процессе которого оцениваются ключевые физические показатели, в частности, мышечная сила, общая выносливость, скоростно-силовые характеристики, гибкость и координация движений.

2. Функциональные пробы, определяющие функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем с использованием соответствующих методик.

3. Психометрические методы, такие как анкеты и опросники для оценки уровня физической активности, субъективных ощущений от физических нагрузок, а также выявления наличия сопутствующих хронических заболеваний.

Комплексный подход при разработке индивидуальных программ ОФП для студентов СМГ позволит оценить их физическое состояние посредством

объективных и субъективных методов [3]. Объективные методы включают функциональное тестирование, направленное на определение уровня развития основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация), а также оценку функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем посредством специализированных функциональных проб. Субъективная оценка осуществляется с использованием анкет и опросников, позволяющих оценить уровень физической активности, самочувствие студента, наличие хронических заболеваний и субъективные ощущения от физических нагрузок. Данные, полученные с помощью этих методов, служат основой для разработки индивидуальных тренировочных программ, адаптированных к конкретным потребностям и возможностям каждого студента.

Необходимо отметить, что процесс сбора и анализа данных должен быть организован таким образом, чтобы минимизировать физическую и психологическую нагрузку на студентов СМГ. Важно обеспечить комфортные условия для проведения тестирования и создать доверительную атмосферу, способствующую открытому общению и предоставлению достоверной информации. Полученные данные должны быть тщательно задокументированы и использованы для разработки индивидуальной программы ОФП, включающей выбор оптимального типа, интенсивности и объема физической нагрузки, а также подбор соответствующих упражнений.

Выбор упражнений для индивидуальной программы ОФП должен основываться на принципах безопасности и эффективности [2]. Упражнения должны быть адаптированы к функциональным возможностям студента и не вызывать болевых ощущений или дискомфорта. При этом они должны быть достаточно эффективными для достижения поставленных целей, например, повышения уровня выносливости, силы или координации движений. Программа должна учитывать, как общие рекомендации по физической активности для студентов СМГ, так и индивидуальные ограничения, обусловленные конкретными заболеваниями.

В процессе реализации программы ОФП необходимо проводить регулярный мониторинг состояния здоровья и физической подготовки студентов [4]. Это позволит своевременно корректировать тренировочный план в зависимости от достигнутых результатов и изменений в состоянии здоровья. Мониторинг должен включать как объективные методы оценки (например, повторное функциональное тестирование), так и субъективные (оценка самочувствия студента, выявление возможных побочных эффектов тренировок). Результаты мониторинга служат важной обратной связью, позволяющей оптимизировать программу и повысить ее эффективность [5].

Важным аспектом является мотивация студентов к регулярным занятиям физической культурой. Педагог должен создать благоприятную мотивационную среду, поддерживать студентов, отмечать их успехи и помогать им преодолевать трудности. Понимание студентом важности физической активности для поддержания здоровья и улучшения качества жизни – ключевой фактор успешной реализации программы ОФП. Информирование студентов о положительном влиянии физических упражнений на их состояние и вовлечение их в процесс планирования и контроля тренировочного процесса способствует повышению мотивации и улучшению приверженности к занятиям.

В заключение, можно констатировать, что разработка и реализация персонализированных программ ОФП для студентов СМГ представляют собой сложную задачу, требующую комплексного подхода и глубоких знаний в области спортивной медицины, физической культуры и психологии. Индивидуализация тренировочного процесса, основанная на тщательном обследовании и мониторинге, обеспечивает безопасность и эффективность занятий, способствуя улучшению физического здоровья и качества жизни студентов СМГ.

### **Библиографический список:**

1. Глазкова Г. Б. и др. Формирование универсальных компетенций по физической культуре и спорту у студентов специальной медицинской группы //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 3. – С. 62-64.
2. Доева, А. Н. и др. Влияние физкультурно-оздоровительной программы на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 11. – С. 67-68.
3. Петрова Т. Н., Алтынова Н. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов СМГ на основе применения проекта" физиологический портрет" //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 3. – С. 79-79.
4. Терехина, Е. Н. и др. Оценка метаболического статуса и компонентного состава тела студентов специальной медицинской группы в начале учебного года //Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23. – №. 2. – С. 7-15.
5. Утяшева И. М., Хомяков Г. К. Роль физической подготовки в реабилитации бронхолёгочной патологии студентов специальной медицинской группы //Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – №. S1. – С. 97-104.

*Оригинальность 80%*