

**УДК 376.23**

**Обоснование применения средств оздоровительной физической культуры у студентов подготовительной группы**

**Селитреникова Татьяна Анатольевна<sup>1</sup>, доктор педагогических наук, доцент  
Угрюмова Наталья Владимировна<sup>2</sup>**

***<sup>1</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здравоохранения имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург***

***<sup>2</sup>Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Санкт-Петербургский филиал***

**Аннотация.** В статье показано, что в современном образовательном пространстве вуза существует необходимость в повышении двигательной активности студентов, в том числе, и из подготовительной группы, посредством реализации программы оздоровительной физической культуры. Отмечено, что физическая культура, в том числе оздоровительная, является одним из необходимых средств поддержания здорового уровня здоровья и обеспечения качества жизни студенческой молодежи, а также формирования у них стремления к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, студенты, подготовительная группа.

**Justification for the use of health-improving physical culture methods among students of the preparatory group**

**Selitrenikova Tatyana Anatolyevna<sup>1</sup>, doctor of pedagogical sciences, associate professor  
Ugryumova Natalia Vladimirovna<sup>2</sup>**

***<sup>1</sup>Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg***

***<sup>2</sup>National Research University Higher School of Economics, St. Petersburg Branch***

**Abstract.** The article demonstrates that in the modern educational environment of higher education institutions, there is a need to increase the physical activity of students, including those from preparatory groups, through the implementation of a health-improving physical culture program. It is noted that physical culture, including health-improving activities, is one of the essential means of maintaining an adequate level of health and ensuring the quality of life for student youth, as well as fostering their desire for a healthy lifestyle.

**Keywords:** health-improving physical education, students, preparatory group.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современная система высшего образования такова, что обучение подразумевает постоянный большой объем учебной деятельности, связанной, в том числе, с напряженной умственной работой. Кроме того, можно наблюдать увеличение интенсивности учебного процесса в связи с ростом объема научной информации, изменением стандартов обучения и, таким образом, компетенций, предложенных для усвоения студентам в ограниченные сроки. Увеличение умственной нагрузки и низкая двигательная активность современной молодежи требуют от студентов повышения уровня их физической активности с целью профилактики возникновения и развития патологий, связанных с гиподинамией. Рост двигательной активности студентов, в том числе из подготовительной группы, при регулярных занятиях по физической культуре способствует улучшению функционального состояния их организма, в частности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, что, в свою очередь, приводит к повышению их умственной работоспособности. Доказано, что оздоровительный эффект двигательной активности основан на взаимовлиянии работающих мышц и функционирования органов и систем организма, а также на оптимизации возможностей занимающихся [1].

В современный период постоянно растет количество студентов, которые по состоянию здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Многие

исследователи [2, 3] доказывают, что дифференцированный и индивидуализированный подбор и составление комплексов физических упражнений с учетом строгого их дозирования и опоры на специфику заболеваний оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, а также на опорно-двигательный аппарат.

Необходимо обозначить, что к подготовительной медицинской группе относятся студенты, у которых присутствуют незначительные отклонения в функциональном состоянии организма, определенные заболевания и, соответственно, недостаточное физическое развитие и уровень физической подготовленности. Однако, несмотря на достаточную изученность проблемы, многие вопросы организации учебно-тренировочного процесса таких студентов до конца не раскрыты, и недостаточно разработанными остаются разделы, которые затрагивают физическое воспитание лиц, относящихся к подготовительной медицинской группе [4].

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ 356 медицинских карт студентов НИУ ВШЭ СПб., обучающихся на 1-3 курсах в 2023-2024 учебном году, показал, что количество лиц, отнесенных к подготовительной группе, составило 149 из общего числа учащихся данных курсов. Из них на первом курсе число студентов, отнесенных к основной группе, составило приблизительно 23 %, к подготовительной – 41 %, а к специальной – около 36 %. Среди студентов второго курса это соотношение было следующим: основная группа – 22 %, подготовительная – 44 %, специальная – 34%. Студенты третьего курса распределились по этому критерию следующим образом: лица, отнесенные к основной группе – 19 %, к подготовительной – 46 %, к специальной – 35 % (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение студентов в группы для занятий физической культурой (n=356)

Курс	Количество студентов, %		
	Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
1	23	41	36
2	22	44	34
3	19	46	35

Как можно видеть, с каждым последующим курсом увеличивается количество студентов, отнесенных к подготовительной группе, что подтверждает актуальность избранной нами темы исследования. При этом наиболее распространенными заболеваниями среди студентов оказались следующие: заболевания опорно-двигательного аппарата – около 30 % обследуемых, сердечно-сосудистые заболевания – 21 %, патологии органа зрения – приблизительно 22 %, другие заболевания – 12 % студентов (рис. 1).

Проведенный нами анализ научных данных, учебного процесса по физическому воспитанию студентов вуза и систематизация практического опыта показали, что достаточно большое количество студентов не справляется с требованиями действующей программы по причине несоответствия материала, предусмотренного учебной программой, и функциональной готовности студентов подготовительной группы к её выполнению.

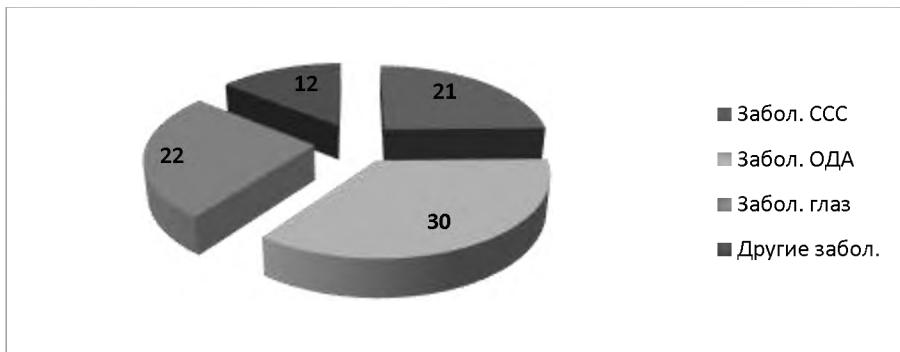


Рисунок 1 – Распространение заболеваний среди студентов, %

Согласимся с мнением исследователей [5] о том, что существующая программа по физической культуре в вузах не обеспечивает в полном объеме компенсацию недостатка двигательной активности студентов, что подтверждается низким уровнем их физического развития и подготовленности. Согласно данным опроса студентов, организация и проведение учебных занятий по предмету «Физическая культура» способствуют снижению их заинтересованности в регулярных занятиях и отсутствию постоянной потребности в двигательной активности.

Поэтому, на наш взгляд, необходимо более детально изучить существующие проблемы и возможности для более эффективного построения физкультурно-оздоровительных занятий со студентами, отнесенными к подготовительной группе. Кроме того, такая позиция, по нашему мнению, позволит повысить интерес к увеличению общего уровня двигательной активности исследуемого контингента, что в конечном итоге приведет к улучшению состояния их здоровья и росту функциональных возможностей организма.

Отметим, что прежде чем начать занятия, преподаватель физической культуры должен получить полное представление о состоянии здоровья и текущем самочувствии каждого студента, оценить функциональные возможности его организма, физическое развитие и уровень физической подготовленности. Только после этого он может перейти к формированию групп и подбору необходимых упражнений, а затем к дозированию и индивидуализации нагрузки, параллельно осуществляя наблюдение за реакцией организма студента и изменениями, происходящими в нем под воздействием физических упражнений. В дальнейшем преподавателю необходимо обучить студентов методам самоконтроля и оценки своего состояния.

Преподавателю также необходимо уделять внимание подведению итогов в конце каждого занятия. Это важно для совместного обсуждения со студентами их успехов и неудач, разбора полноты решения задач занятия и осмыслиения необходимости ведения дневников самоконтроля. С их помощью студенты могут контролировать свой вес, изменения частоты сердечных сокращений в процессе занятия и в восстановительном периоде, а также оценивать собственное самочувствие и достижения.

Основываясь, в том числе, на экспертной оценке, считаем, что в программу занятий студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья должны быть включены три типа физических упражнений: аэробного характера, направленные на тренировку гибкости и подвижности суставов, а также силового направления.

Однако, согласно данным проведенного нами анализа ситуации, в современный период в вузе в ходе одного занятия внимание уделяется одному виду физической активности, что способствует повышению уровня сформированности определенного физического качества, снижая при этом воздействие на другие системы организма студента. Так, например, силовая нагрузка способствует увеличению силы конкретных групп мышц. Однако, если на занятии по физической культуре не дается нагрузка аэробного характера, то практически отсутствует тренирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, доказано, что у молодых людей, одновременно уделяющих внимание совершенствованию силы и гибкости, повышается уровень общей физической работоспособности, а также улучшается осанка. Лица, в занятия которых включены физические упражнения аэробного характера, соответствующие уровню функциональной подготовленности их организма, значительно снижают риск развития заболеваний сердца и сосудов, таких как гипертоническая болезнь, миокардиопатии и др.

Проведенный нами опрос преподавателей физического воспитания, медицинских работников и студентов исследуемых категорий показал, что в занятия необходимо включать элементы следующих нагрузок: энергичная ходьба, бег, танцы, теннис, спортивные игры и ритмическая гимнастика. Данные упражнения являются наиболее эффективным средством предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы и ожирения, а также улучшают эмоциональный фон человека, оказывают антистрессовый эффект и повышают показатели физической работоспособности занимающегося. Тренировки аэробного характера не способствуют росту мышечной массы, а, соответственно, развитию атеросклероза. Однако следует учитывать динамику частоты сердечных сокращений и дыхательных движений в процессе занятия: если они резко повышаются, необходимо замедлить темп выполнения упражнения или прекратить его.

Тренировка гибкости и подвижности суставов также должна быть включена в подготовительную и заключительную части занятия, поскольку без эластичного суставно-связочного аппарата невозможно достичь хорошей физической формы.

Упражнения силовой направленности способствуют укреплению мышц, а также снижению риска развития неврозов и других нарушений психики. Они помогают избавиться от лишних жировых отложений, однако физические упражнения силового характера противопоказаны тем лицам, у которых имеются сердечно-сосудистые заболевания и болезни почек.

**ЗАКЛЮЧНИЕ.** В итоге отметим, что наиболее эффективными для улучшения функционального состояния организма являются комплексные занятия, которые одновременно включают в себя физические упражнения аэробного характера для тренировки кардиореспираторной системы, силовые – с целью коррекции фигуры и профилактики ожирения, а также упражнения, направленные на развитие гибкости. Эластичность мышц и суставно-связочного аппарата снижает риск получения травм, увеличивает возможную амплитуду движений и способствует более быстрому восстановлению человека после нагрузки.

**СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Бондарь Н. В. Научно-практические основы сохранения здоровья подрастающего поколения // Наука и инновации в сфере образования и производства : материалы Всерос. конф. Орел, 2015. С. 57–66.
2. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы. Екатеринбург, 2017. 120 с.
3. Бушля Е. С. Основные формы физической культуры в специальных медицинских группах // Наука и образование в XXI веке. Тамбов, 2018. С. 23–29.
4. Петровская О. Г., Камыда Д. Е., Сыманович П. Г., Фомочкина Г. И. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, отнесенными к подготовительной группе здоровья. Минск : БНТУ, 2015. 59 с.
5. Лаврухина Г. М., Скачков Ю. А. Физкультурно-оздоровительные технологии. Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгатта, 2014. 125 с.

**REFERENCES**

1. Bondar N.V. (2015), “Scientific and practical foundations for the preservation of the health of the younger generation”, *Science and innovation in education and production*, Orel, pp. 57–66.
2. Boyarskaya L. A. (2017), “Methodology and organization of physical culture and wellness work”, Yekaterinburg, 120 p.
3. Bushlya E. S. (2018), “The main forms of physical education in special medical groups”, *Science and education in the XXI century*, Tambov, pp. 23–29.
4. Petrovskaya O. G., Kamida D. E., Simanovich P. G., Fomochkina G. I. (2015), “Features of physical exercises with students assigned to the preparatory health group”, Minsk, BNTU, 59 p.
5. Lavrukina G. M. (2014), “Physical culture and wellness technologies”, St. Petersburg, 125 p.

**Информация об авторах:**

**Селитреникова Т.А.**, профессор кафедры физиологии, ser.selitrenikoff@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3659-080X>.

**Угрюмова Н.В.**, тьютор кафедры физического воспитания, unv82@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9741-4826>.

*Поступила в редакцию 25.09.2024.*

*Принята к публикации 21.10.2024.*