

Lesgafta, No. 6 (184). pp. 66–69.

4. Golomazov, S.V. and B.G. Chirva (2013), *Football. Factors that determine the mobilization readiness of goalkeepers in the game: methodological developments for coaches*, TVT Division, Moscow.

5. Guba, V.P., Antipov, A.V. and Bezuglov, E.N. (2020), "A control system of physical fitness of athletes at stages of a year macrocycle programming of physical training of football players in the mode of self-isolation", *Physical education: education, education, training*, No. 4, pp. 5–7.

6. Guba, V.P. (2020), *Theory and methodology of sports games*, Sport, Moscow.

7. Levin, V.S. (2009), "Characterization of the volume of motor movements in the game of a football goalkeeper", *Culture physical and health*, No. 1, pp. 33–35.

8. Roop, A.A. (2018), "Specifics of the motor activity of players in modern beach football", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (162). pp. 169–173.

9. Stula, A. (2011), "Tests for assessing the special physical fitness of goalkeeper football players", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 74–77.

Контактная информация: ben226@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2021

УДК 378.147

МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Евгения Александровна Назаренко, соискатель, Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) университета прокуратуры Российской Федерации

Аннотация

В статье представлены результаты исследований автора по обоснованию модели использования физических упражнений в интересах укрепления собственного здоровья для студентов специальных медицинских групп (СМГ). Результаты проведенного исследования показали, что основным направлением практической реализации разработанной модели является практическое обучение студентов СМГ самостоятельному углубленному получению знаний, приобретению индивидуального опыта физкультурной и оздоровительной деятельности в интересах укрепления собственного здоровья, а также формирование необходимых для этого навыков на основе знаний собственного диагноза заболевания.

Ключевые слова: модель; оздоровительная физическая культура (ОФК); студенты; специальные медицинские группы (СМГ); физические упражнения; улучшение здоровья.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p330-333

MODEL OF EXERCISE USE WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Evgenia Aleksandrovna Nazarenko, the competitor, St. Petersburg Law Institute (branch) of the University of the Prosecutor's Office of the Russian Federation

Abstract

The article presents the results of the author's research on the rationale of the model of using exercise to promote their own health for students of special medical groups (SMG).

The results of the study showed that the main direction of practical implementation of the developed model is the practical development of students of the SMG by self-standing and full-fledged acquisition of knowledge, acquire the individual experience of physical cultural and recreational activities in order to improve their own health, as well as the formation of the necessary skills based on the knowledge of their own diagnosis of the disease.

Keywords: model; health physical education; students; special medical group; exercise; improved health.

Одним из приоритетных направлений развития оздоровительной физической культуры (ОФК) в вузах Российской Федерации является создание новой системы использо-

вания физических упражнений со студентами специальных медицинских групп. (СМГ) [1]. К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относится модернизация системы использования физических упражнений со студентами СМГ. Для достижения поставленной цели необходимо провести целый ряд мероприятий [1]. Этими мероприятиями являются:

- разработка эффективных оздоровительных систем использования физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов СМГ;
- обеспечение разработки и внедрения эффективных моделей использования физических упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов СМГ.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи вузов должна стать приоритетной в формировании здорового образа. Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях увеличения количества студентов СМГ и реорганизации вузовского образования [1-3].

Большой ущерб физическому воспитанию студентов СМГ наносит использование нормативного подхода к учебному процессу. Использование нормативного подхода к учебному процессу направлено на принудительную подгонку студентов СМГ под усредненные нормативы и показатели, которые не способствует повышению их мотивации к занятиям физической культурой [1].

Целью занятий физической культурой у студентов СМГ должно стать создание условий для формирования навыков самостоятельного физического совершенствования с учетом особенностей применения специальных упражнений на основе знаний собственного диагноза заболевания и состояния здоровья. В соответствии с данной целью организации занятий физической культурой со студентами СМГ была разработана модель использования физических упражнений с ними, которая представлена на рисунке 1.

Центральное место в представленной модели занимал поиск эффективных методов стимулирования деятельности студентов СМГ по самостоятельному физическому совершенствованию с учетом особенностей применения специальных упражнений на основе знаний собственного диагноза заболевания и состояния здоровья. Это означало максимальную реализацию всего многообразия средств физической культуры в интересах укрепления собственного здоровья студентов СМГ. При этом важнейшим фактором адаптации студентов СМГ к будущей профессиональной деятельности являлись знания и навыки по использованию физических упражнений в интересах укрепления здоровья на основе знаний собственного диагноза заболевания. Это позволило студентам СМГ самостоятельно составлять комплексы физических упражнений на основе знаний собственного диагноза заболевания.

Обобщенные результаты научных исследований показывают, что сегодня в системе оздоровительной физической культуры студентов СМГ наблюдаются негативные тенденции, ориентированные на ограничение занятий физической культурой из-за соматических заболеваний. Не всегда учитываются психическая и оздоровительная функции физической культуры студентов СМГ. Это исключает многогранную роль оздоровительной физической культуры направленной на комплексное развитие студентов СМГ в ходе обучения в вузе.

В связи с этим остро стоят вопросы внедрения новой модели физического воспитания студентов СМГ, которая сможет переориентировать их деятельность с развития физических качеств, на накопление опыта познавательной деятельности использования физических упражнений в интересах укрепления собственного здоровья. Освоение знаний и методов управления своим физическим состоянием с учетом собственного диагноза заболевания и проектирование стратегий здорового образа жизни позволят студентам СМГ осуществлять коррекцию своего физического состояния в зависимости от профессио-

нальных и жизненных задач в будущем после окончания вуза.



Рисунок 1 – Модель использования физических упражнений со студентами вузов специальных медицинских групп

Вместе с тем, практика свидетельствует, что отсутствие систематизированных научных знаний о сущности и оптимальных условиях формирования навыков использования физических упражнений у студентов СМГ в интересах укрепления собственного здоровья снижает эффективность занятий физической культурой. Следовательно, основное предназначение разработанной модели использования физических упражнений заключалось в создании условий для развития у студентов СМГ осознанного отношения к ОФК, а также готовности ответственному выбору специальных средств и методов тренировки, с учетом собственного диагноза заболевания и состояния здоровья. Практическая реализация разработанной модели использования физических упражнений в интересах укрепления собственного здоровья позволила студентам СМГ самим строить свою собственную траекторию в процессе занятий физической культурой.

Анализ эффективности реализации разработанной модели использования физических упражнений, в интересах укрепления собственного здоровья для студентов СМГ выявил положительную динамику по всем показателям. Положительные изменения в целом стали возможными в результате возросшего умения студентов СМГ управлять своими познавательными действиями в сфере ОФК. Используя разнообразные физические упражнения, студенты улучшали свое физическое и функциональное состояние. Физическое совершенствование в ЭГ усиливало адаптивные возможности у студентов СМГ.

Таким образом, студенты СМГ стали обладать более высокой работоспособностью, умением четко определять цели тренировки, создавать индивидуальные комплексы использования физических упражнений и проекты здорового образа жизни, на основе знаний собственного диагноза заболевания и в интересах укрепления собственного здоровья.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования показали, что основным направлением практической реализации разработанной модели является практическое обучение студентов СМГ самостоятельному углубленному получению знаний, приобретению индивидуального опыта физкультурной и оздоровительной деятельности в интересах укрепления собственного здоровья, а также формирование необходимых для этого навыков на основе знаний собственного диагноза заболевания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 58.
2. Волков, А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 35–37.
3. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 12–15.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Yakovlev Yu.V. (2014), "The factors defining inclusiveness of students of mountain specialties in sports activity", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, p. 58.
2. Volkov A.V., Panchenko I.A. and Bolotin A. E. (2014), "Psychology and pedagogical conditions necessary for ensuring physical readiness of staff of mine-rescue divisions", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 35–37.
3. Tokareva A.V., Mironova O.V., Moskalenko I.S., Bolotin A.E. and Yarchikovskaya L.V. (2016), "Formation of skills of the organization of independent aerobic trainings at students of higher education institutions for successful passing examinations", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 12–15.

Контактная информация: a_sdd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2021

УДК 378.17

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК МОТИВАЦИЯ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Татьяна Вячеславовна Никольская, кандидат педагогических наук доцент, Российская открытая академия транспорта Российского университета транспорта, г. Москва;

Лариса Викторовна Виноградова, кандидат медицинских наук, доцент, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

В статье рассматривается проблема понятий «здоровье» и «здорового образа жизни», оптимизация учебного процесса по организации занятий в высших учебных заведениях со студентами заочной формы обучения. Целью исследования являлось изучить отношение к современным представлениям сущности понятий «здоровья», «здорового образа жизни» и формирование мотивационных подходов к привлечению студентов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Исследовательский материал был получен на основании социологического исследования в