***А.С. Антропова***

**ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.**

**АннаСергеевнаАнтропова**– студент 1 курса экономического факультета, Автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области "Государственный институт экономики, финансов, права и технологий", г. Гатчина; **email:** **annaantropova46@gmail.com**

Научный руководитель: Москаленко Игорь Сергеевич – заведующий кафедры по физической культуре, Автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области "Государственный институт экономики, финансов, права и технологий", г. Гатчина; **email**: moskalencko@mail.ru

В данной статье мы рассмотрим почему занятия со студентами подготовительной группы относятся к актуальным проблемам современной системы образования. Рассмотрен вариант, как можно решить данную проблему.

Ключевые слова: спорт, студенты, подготовительная медицинская группа.

В настоящее время студентами с подготовительной группой почти не занимаются, в основном им задают писать рефераты, из-за чего падает их и так низкий уровень двигательной системы. Это становится настоящей проблемой, как для студента, так и всему уровню физического воспитания. Для решения этой проблемы мы рассмотрим: задачи занятий в специальной группе; эффективные и надежные средства для улучшения физического здоровья студентов; как отследить уровень физической подготовки студентов подготовительной группы здоровья с остальными.

В каждом институте несколько студентов на тот или иной срок зачисляется в подготовительную медицинскую группу. Причиной которой является – низкий уровень их двигательной подготовки и физического развития, а также незначительные отклонения в состоянии здоровья.

Задачи занятий в специальной медицинской группе:

* Развитие и совершенствование физических качеств;
* Устранение остаточных явлений после болезни с помощью корригирующей гимнастики;
* Медико-педагогическое обеспечение и самоконтроль в процессе физического воспитания.

Одним из самых эффективных и надежных средств улучшения физического здоровья студентов – это физические упражнения, которые им разрешены. Для студентов с подготовительной медицинской группой разрешены следующая нагрузка: «Проводить учебные занятия по программе учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся, имеющих освоение комплекса двигательных навыков и умений, более осторожное дозирование физической нагрузки и исключение противопоказанных движений, установленных врачом, ответственным за проведение профилактического осмотра; контролировать величину физической нагрузки в течение занятия по показателям частоты сердечных сокращений (пульса), внешним признакам утомления; исключить выполнение тестовых испытаний, индивидуальных нормативов, участия в массовых физкультурных мероприятиях без дополнительного медицинского осмотра; исключить участие в спортивных соревнованиях в качестве спортсменов; организовать в рамках внеурочной деятельности и/или дополнительного образования физкультурные занятия для повышения общей физической подготовки» из приказа Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н[3].

Поэтому, помимо предмета физической культуры студентам подготовительной группы будут полезны дополнительные занятий, такие как: самостоятельные занятия (прогулки, гигиеническая гимнастика), основы физической подготовки (ОФП), занятия в режиме учебного дня (физкультурные минутки, гимнастика до занятий). В связи с тем, что дополнительные занятия не обязательны, но они необходимы, следует проводить со студентами профилактические занятия. Ведь это значительно улучшит их физическое состояние, а также поможет расширить границы их двигательной активности.

Подготовка к занятиям студентов с подготовительной медицинской группы должна быть разнообразной, которая включает в себя: дыхательные, релаксирующие, общеразвивающие упражнения, занятия на свежем воздухе и т.д. Для студентов, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем: ходьба, бег (сочетание бега и ходьбы), лыжные прогулки, катание на велосипеде и др.

Занятия со студентами, которые имеют изменения (заболевания) опорно-двигательной аппарата, следует проводить профилактические мероприятия, направленные на правильную осанку студента.

Выполнение физических упражнений должны быть систематическими, постепенно возрастающими и достаточно интенсивными (но не чрезмерными) – это позволит получить максимальный эффект от тренировки.

Не стоит забывать, что медицинский осмотр также является частью физического воспитания, который проводиться с «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Для начала ежегодные углубленные медицинские осмотры студентов.

Из всех вышеперечисленных форм, самым эффективным являются занятия по физической культуре. Во-первых, занятия обязательны для всех студентов, во-вторых, всегда будут регулярные занятия. В медицинской комиссии входят врачи разных специальностей: гинеколог, отоларинголог, невропатолог, окулист, терапевт, травматолог-хирург и другие врачи. Проводятся профилактические осмотры студентов всех курсов, флюорография, электрокардиография, клинический анализ крови, мочи и тестирование.

В заключение хотим сказать, что в работе со студентами подготовительной медицинской группы огромное значение влияет осведомленность преподавателя об особенностях их двигательной системы. Уровень двигательной системы можно легко проверить на специальных испытаниях, таких как: бег, прыжки на скакалке/в длину и др. Самыми показательными и надежными испытаниями для студентов являются: метание мяча (вес 1 кг), двумя руками из-за головы; прыжок в высоту и длину; бег на расстояние 20-25 м.

Постоянная программа зачетов и систематическое проведение занятий по физической культуре со всем составом группы позволяет соотнести данные студентов подготовительной группы с другими данными студентов, а также вычислить насколько отстают первые. Результаты желательно сказать студенту.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Булычева Н.А. Организация и методика проведения занятий физической культуры в специальной медицинской группе. // Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе. Изд-во Иркутск. ИГМУ, 2018. С. 7-10.
2. Журавлева Е.В., Журавлев В.И. Особенности проведения занятий со студентами подготовительной и специальной медицинских групп.
3. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях". // доступ из СПС Контакт Плюс.
4. Турчанинова Н. Физическая культура в школе. // Дифференцированное обучение. Занятия с учениками подготовительной медицинской группы. Изд-во «Педагогика» Академии педагогических наук СССР и Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. С. 13-15.
5. Тябин А.Н. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом для студентов подготовительной группы здоровья.