

2. Марчук С.А. Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии / С.А.Марчук // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#), 2021. - № 2 (192). – С 177–181.

3. Милько, М.М., Гуремина, Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // *Современные наукоемкие технологии*. – 2020. – № 5. – С. 195-200; URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056> (дата обращения: 05.03.2021).

УДК 378.147

Коломейцева Е.Б.

Kolomeytseva E.B.

*Пермский государственный национальный  
исследовательский университет,*

*г. Пермь*

*Perm State University,*

*Perm, Russia*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ  
IMPROVING EFFICIENCY  
INDEPENDENT CLASSES IN APPLIED PHYSICAL CULTURE  
FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE CONTEXT  
OF A PANDEMIC

*Аннотация:* В статье раскрываются аспекты важности здоровьесбережения у студентов специальных медицинских групп, как будущих профессиональных кадров, а также представлены некоторые особенности организации и содержания занятий профессионально-прикладной направленности по учебной дисциплине «Физическая культура» в классическом вузе.

*Abstract.* The article reveals aspects of the importance of health preservation among students of special medical groups, as future professional personnel, and also presents some features of the organization and content of professionally applied classes in the discipline "Physical culture" in a classical university.

*Ключевые слова:* прикладная физическая культура, специальная медицинская группа, самостоятельные занятия, оздоровительные системы.

*Keywords:* applied physical education, special medical group, self-study, wellness systems.

Здоровье студентов не только социально значимая категория, но и важное условие успешной реализации профессиональных знаний, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Здоровье, это та категория ценностей, которую не купишь ни за какие деньги! Здоровье можно только сохранять и укреплять, прилагая определённые собственные усилия. Здоровый образ жизни – это путь к повышению уровня здоровья. А уровень состояния здоровья определяется по физической подготовленности и функциональным возможностям организма.

Особенно неблагоприятное положение со здоровьем молодежи наблюдается в высших учебных заведениях, где многие студенты имеют слабую подготовку, нарушение осанки, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ослабление зрения и др. хронические заболевания.

Возможность улучшения здоровья в процессе дистанционного обучения студентов специальных медицинских групп (СМГ) мы видим в организационных преобразованиях самого процесса физического воспитания. Сама ситуация Пандемии заставила перейти на иной образовательный уровень, что привело к значительному перестроенному процессу образовательных технологий, освоению новых средств, применению новых методик и систем, изменению объёма теоретического курса и содержания дисциплины.

По данным медицинских обследований и анализа ежегодной отчётности преподавателей кафедры Физической культуры и спорта в ПГНИУ, число студентов специальной медицинской группы и студентов, освобождённых от занятий физической культурой по справкам Врачебно-консультационной комиссии (ВКК) неуклонно возрастает. Год от года наблюдается значительный рост студентов, имеющих подготовительную медицинскую группу, а число студентов, занимающихся в основной медицинской группе, уменьшается.

п/п	№	Учебный год	Специальная медицинская группа	Освобождение по спракам ВКК
1		2017-2018	184	99
2		2018 -2019	210	102
3		2019-2020	247	108
4		2020-2021	297	112

В условиях Пандемии, отсутствие должных критериев качества обучения студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» (ПФК), может негативно повлиять на состояние их здоровья и, в целом, интеллектуальное развитие. Студенты университета переведены на дистанционное обучение и получают зачёты онлайн, в том числе и по ПФК занимаются самостоятельно, иногда даже не задумываясь о своём состоянии здоровья, или не знают и не умеют оценивать это состояние. Особенно тревожно это положение с первокурсниками, т.к. они не имеют достаточных знаний и опыта для самостоятельных занятий, а тем более для студентов, которые имеют отклонения в здоровье.

Необходимость самостоятельных занятий для студентов специальной медицинской группы, в условиях пандемии, заставила реструктуризировать не только объём знаний, в области использования различных оздоровительных методик, систем и средств, которые они смогли бы применять самостоятельно в домашних условиях с пользой для своего здоровья, но и качественность его наполнения.

В Пермском государственном национальном исследовательском университете (ПГНИУ) накоплен большой опыт комплексного подхода к физкультурному образованию студентов специальных медицинских групп (СМГ), отраженный в различных учебно-методических материалах. Разработаны и внедрены авторские оздоровительно – профилактические программы (2006, 2016г.), организовано и проведено исследование (анкетирование) с целью определения у студентов отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и его реализации (2017г.). Для решения такой актуальной задачи, как повышение интереса и мотивации к регулярной реализации ЗОЖ студентами СМГ, было разработано пособие по использованию методик гигиенически – оздоровительной направленности.

Изданное в 2020 году пособие по методике организации самостоятельных занятий позволило обеспечить формирование необходимых знаний, умений и навыков для организации занятий дома. Оно знакомит студентов с современными оздоровительными и традиционными системами физической активности, формирует необходимую практическую и теоретическую базу основных и вспомогательных средств физической культуры, которые могут успешно применяться студентами СМГ при организации самостоятельных занятий для поддержания и сохранения своего здоровья.

Готовится к изданию методическое пособие по самостоятельным занятиям непосредственно для специальных медицинских групп, которое даст чёткое понимание о возможности получения физической нагрузки студентами СМГ согласно своей нозологии.

В соответствии с нозологическими противопоказаниями и рекомендациями были разработаны и рекомендованы к применению функциональные тесты и пробы для СМГ. Студенты сами могут выполнять тесты и пробы при проведении самостоятельных занятий. Применение контрольных тестов позволяет отслеживать динамику развития физических качеств и функциональных возможностей организма студентов специальных медицинских групп.

Так же разработана методическая технология заполнения «Индивидуального паспорта здоровья», которая позволяет анализировать состояние здоровья каждого студента СМГ и делать сравнительный анализ с результатами предыдущего года, получать рекомендации по оздоровительно – профилактическим мероприятиям, в том числе и для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная оздоровительная работа оценивается по итогам выполнения функциональных тестов и проб.

На протяжении всего курса обучения дисциплине «Прикладная физическая культура», студенты СМГ ведут дневник самоконтроля, для возможности сравнения результатов проведения функциональных проб и тестов на начало учебного года и его окончание. Это позволяет научить студентов сравнивать полученные результаты и объективно анализировать их, корректировать поставленные задачи, составлять и реализовывать планы по улучшению своего здоровья.

Поэтапное решение задач позволило не только оптимизировать учебную работу со студентами СМГ во время пандемии, но и

способствовало повышению уровня здоровья, снижению количества заболевших ковидом, возникновению стойкой ремиссии по имеющимся хроническим заболеваниям, улучшение функциональных возможностей организма студентов специальной медицинской группы в целом.

*Библиографический список:*

1. Гавроница Г. А., Чедов К. В. Реализация теоретической учебной дисциплины «Физическая культура» как условие развития культуры здоровья студентов / Г. А. Гавроница, К.В. Чедов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.- практ. конф. с междунар. участием; 17-19 мая 2017 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол.: Е. В. Старкова (глав. ред.), Т. А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2017. – С. 21- 24

2. Школина М.А. Дополнительные средства физической культуры,используемые в оздоровительных практиках студентов с ослабленным здоровьем. Физическая культура, спорт и туризм: сб. материалов Межд. науч.-практ. конф. 27- 30 апреля 2015г., г. Орел, Россия. 234-239 с.

3. Школина М.А Структура организации образовательного процесса студентов специальной медицинской группы в вузе. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография. Книга 17 / Г.Н. Бондарь, О.П. Васильева, Е.Н. Гузеватова и др. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2015. 164-185 с.

УДК 373.1

Комлева С.В., Наймушина А.Е.

Komleva S.V., Naimushina A.E.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian state professional*

*Pedagogical University, Yekaterinburg*

[Sweet5020@yandex.ru](mailto:Sweet5020@yandex.ru)

РАЗВИТИЕ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ В РОССИИ: ИСТОРИЯ,

ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

DEVELOPMENT OF THE FITNESS INDUSTRY IN RUSSIA: HISTORY,

PROBLEMS, PROSPECTS

*Аннотация.* Актуальность данной работы обусловлена тем, что рынок фитнес-услуг, который активно занял свою нишу оказания услуг населению и достаточно быстро развивался в регионах, в 2020 году претерпел серьезные изменения. Фитнес-индустрия пострадала от