

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НА МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Страшнова П.А., студентка 3 курса факультета ветеринарной медицины  
и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А. А., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** общая физическая работоспособность, уровень физического развития, силовая выносливость.*

*В работе проведена комплексная оценка состояния здоровья и определены функциональные и адаптационные возможности организма учащихся колледжа агротехнологий и бизнеса.*

В последние годы всё больше появляется информации о необходимости пересмотра существующих показаний для назначения медицинской группы занятий по физической культуре и разработки дополнительных критериев, позволяющих регламентировать нагрузку, в том числе физическую [1, 2].

В настоящей работе проведена комплексная оценка состояния здоровья и определены функциональные и адаптационные возможности организма учащихся колледжа агротехнологий и бизнеса.

Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма исследовались не только в состоянии относительного покоя, но и после физической нагрузки [3, 4]. Для этого проводилась функциональная проба Руффье и определялась общая физическая работоспособность (ОФР) с помощью двухступенчатого степ-теста. Для количественной оценки уровня физического здоровья (УФЗ) рассчитывались следующие параметры: жизненный индекс (ЖИ), индекс Робинсона (ИР), силовая выносливость (СВ), соответствие массы длине тела при сопоставлении с региональными стандартами физического развития, индекс Руффье. Адаптационные

возможности организма учащихся определялись согласно рекомендациям А.В. Аболенской.

Полученные результаты свидетельствовали о низком уровне здоровья учащихся: только 40,9% из них имели I-II группу здоровья; 41,7% учащихся – гармоничное физическое развитие (ФР); 77,6% учащихся – средний и высокий уровень физического здоровья (УФЗ). Состояние «нормы адаптации» на уровне целостного организма зарегистрировано у 29,2% учащихся.

Результаты анкетирования указывали на существенные отклонения от возрастного режима дня и низкую двигательную активность учащихся [5].

Нами не получено достоверной разницы в показателях ОФР и УФЗ у занимающихся подготовительной и основной групп, что свидетельствует об отсутствии индивидуального подхода к определению функциональных возможностей организма и нормированию физической нагрузки [6].

Корреляционный анализ выявил высокую зависимость между значениями ОФР и УФЗ ( $r=0,43$ ;  $p<0,001$ ). Это позволяет рекомендовать применение на практике показателя ОФР по степ-тесту, как наиболее доступного в образовательных учреждениях.

Таким образом, в основной медицинской группе можно заниматься обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья, но имеющим достаточную физическую подготовленность и значения ОФР «средние», «выше среднего» и «высокие» [7]. К подготовительной группе должны относиться обучающиеся, имеющие «низкие» и «ниже среднего» значения ОФР, независимо от наличия или отсутствия хронических заболеваний [8].

### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры, – 2016. – № 7. – С. 50-52.
2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
3. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова //

Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

4. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

5. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

6. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

7. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Макарова Е.В., Макаров А.А. // Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, – 2012. – С. 96-98.

8. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.