

Тищенко Ксения Александровна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЛИШНИЙ ВЕС

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальный вопрос – проблема избытка массы тела у молодых людей студенческого возраста. Уделяется внимание значению физической активности для здоровья студенческой молодёжи, а также необходимости создания специальной медицинской группы для таких студентов. Обсуждаются подходы и методики, способствующие эффективному включению студентов с лишним весом в занятия физической культурой, а также важность индивидуального подхода к каждому занимающемуся.*

***Ключевые слова:** студенческая молодёжь, физическая культура, здоровье, специальная медицинская группа, избыточная масса тела, мотивация.*

На сегодняшний день проблема избыточного веса представляет собой один из наиболее распространённых факторов риска для здоровья современного человека [6]. Согласно данным Росстата за 2023 год, 62,5% населения Российской Федерации в возрасте от 19 лет имели массу тела, соответствующую стадиям предожирения и ожирения. За последние 5 лет доля россиян, имеющих вес в пределах нормы, сократилась на 0,6%, при этом увеличилась доля тех, у кого есть избыточная масса тела, – на 3,8%.

К сожалению, эта тенденция затрагивает и молодёжь, включая студентов высших учебных заведений. Студенческая молодёжь занимает особое место среди возрастных групп, что обусловлено её значимостью для долгосрочных перспектив развития общества. Именно от данной категории населения зависят

траектории социального, экономического и культурного прогресса. Поэтому вопрос здоровья молодёжи является крайне значимым [5].

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» играет ключевую роль в формировании и поддержании здоровья студентов, способствуя не только физическому развитию, но и формированию здорового образа жизни, а также является важнейшим компонентом целостного развития личности. Для студенческой молодёжи с лишним весом имеются определённые особенности в организации занятий физической культурой. В своих исследованиях А. А. Поцелуев отмечает, что наличие избыточной массы тела не позволяет студентам заниматься на занятиях физической культурой в полном объёме из-за психологических и физиологических барьеров [8]. Важно понимать, что правильный подход к физической активности может значительно улучшить здоровье и качество жизни таких студентов, что подтверждает профессор Якимович В.С. [10]. Помимо этого, исследования показывают, что физическая культура способствует снижению риска развития различных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие [7; 9]. В связи с этим важна разработка особых подходов к организации занятий физической культуры для данной категории студентов.

Создание специальной медицинской группы для студентов с избыточной массой тела является важным шагом в организации занятий физической культурой [2]. Такая группа позволяет учитывать индивидуальные особенности здоровья каждого студента, а также разрабатывать индивидуальные программы тренировок с учётом уровня физической подготовки и состояния здоровья. Специалисты в области физической культуры могут контролировать процесс занятий и вносить коррективы в программы занятий при необходимости. Это помогает минимизировать риски травмирования и перегрузок, а также обеспечить постепенное и безопасное улучшение физического состояния обучающихся.

При работе со студентами, имеющими лишний вес, особенно важно помнить, что начало занятий должно быть мягким и постепенным. Начинающим рекомендуется начинать с низкой интенсивности нагрузки, для того чтобы организм мог плавно адаптироваться к новым условиям. Постепенное увеличение

нагрузки поможет избежать чрезмерного напряжения мышц и суставов, а также снизит вероятность получения травм. Это особенно актуально для студентов, которые долгое время не занимались спортом или испытывали значительные физические ограничения из-за лишнего веса. Кроме того, постепенный переход к более интенсивным упражнениям позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и подготовить тело к более сложным видам физической активности. Такой подход также способствует улучшению координации движений и повышению общей физической подготовленности, что в дальнейшем облегчит выполнение более сложных упражнений.

Одним из ключевых аспектов работы со студентами, имеющими лишний вес, является формирование мотивации к регулярным физическим нагрузкам. Исследования показывают, что студенты часто испытывают трудности с началом регулярных занятий физической активностью из-за отсутствия уверенности в себе, страха перед физическими усилиями и недостаточной осведомленности о пользе физических упражнений для здоровья [1]. В связи с этим важно использовать методы психологической поддержки и образовательные программы, направленные на повышение информированности студентов о важности физической активности и её влиянии на общее состояние организма.

Индивидуальный подход к каждому обучающемуся предполагает учёт не только медицинских показателей, но и личных предпочтений в выборе видов физической активности. Например, некоторые студенты могут предпочитать командные виды спорта, такие как футбол или волейбол, тогда как другим больше подойдут индивидуальные тренировки, например, плавание или йога. Индивидуализация программ тренировок также включает в себя гибкость в отношении интенсивности нагрузок, продолжительности занятий и частоты их проведения.

Также стоит отметить, что разнообразие видов физической активности играет важную роль в поддержании интереса студентов к занятиям и обеспечении комплексного развития организма. Включая в программу различные виды физической активности, можно создать сбалансированную тренировочную программу, которая будет охватывать различные аспекты физического развития.

Аэробные упражнения, такие как бег, ходьба, велосипед или плавание, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают выносливость и помогают сжигать калории, что особенно важно для студентов с лишним весом [3]. Силовые тренировки, в свою очередь, укрепляют мышцы и кости, повышают мышечный тонус и ускоряют обмен веществ, что также способствует снижению веса [4]. Растяжка и упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, предотвращают травмы и способствуют расслаблению после интенсивных нагрузок. Разнообразие в занятиях не только поддерживает интерес студентов, но и обеспечивает всестороннее развитие организма, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья. Кроме того, такой подход помогает студентам находить те виды физической активности, которые им нравятся больше всего, что также повышает уровень мотивации к продолжению занятий и делает физическую культуру неотъемлемой частью их повседневной жизни.

Особое значение имеет мониторинг результатов занятий. Регулярная оценка динамики изменения массы тела, улучшения физической формы и общего самочувствия студентов позволяет своевременно выявлять возможные проблемы, корректировать программу тренировок и адаптировать её к текущим потребностям каждого участника. Это помогает поддерживать интерес к занятиям и повышать эффективность тренировочного процесса. Важно, чтобы специалисты, работающие со студентами, регулярно проводили оценку функционального состояния организма и анализировали динамику изменений, чтобы убедиться, что нагрузка соответствует возможностям каждого студента и приносит желаемый результат без вреда для здоровья.

Таким образом, создание специальных условий для занятий физической культурой со студентами, имеющими лишний вес, требует комплексного подхода, включающего индивидуализацию программ тренировок, психологическую поддержку и образовательную работу.

Разработка комплексных программ физической культуры, учитывающих индивидуальные особенности здоровья и физической подготовки каждого участ-

ника с избыточной массой тела, является актуальной задачей. Такой подход позволит не только улучшить физическое состояние студентов, но и способствовать формированию у них здоровых привычек и осознанного отношения к своему здоровью, тем самым способствуя формированию здорового общества в будущем.

Список литературы

1. Stankov I., Olds T. & Cargo M. Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *Int J Behavioral Phys Act* 9, 53 (2012) [Electronic resource]. – Access mode: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-53> (дата обращения: 21.11.2024).
2. Бугаевский К.А. Специфика проведения занятий по физической культуре со студентками специальной медицинской группы с повышенной массой тела / К.А. Бугаевский // Педагогика, психология и образование: от теории к практике: сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 10 августа 2015 года). – Вып. II. – Ростов н/Д.: Инновационный центр развития образования и науки, 2015. – С. 50–53. – EDN UDHGFN
3. Дурдыева Г. Изучение влияния различных видов физической активности на различные системы организма человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, иммунную) / Г. Дурдыева, А. Аннаева // *Всемирный ученый*. – 2024. – №26.
4. Лысенко Е.А. Механизмы увеличения мышечной массы и силы при регулярных силовых тренировках / Е.А. Лысенко, О.Л. Виноградова, Д.В. Попов // *Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова*. – 2021. – Т. 107. №6–7. – С. 755–772. DOI 10.31857/S0869813921060078. EDN HRRMRZ
5. Молодёжная политика как фактор социально-экономического развития региона/ А.Э. Манджиева, А.Л. Дармаев, С.А. Дожеев [и др.] // *Вестник Академии знаний*. – 2018. – №25 (2). – С. 153–157. – EDN YVEPBV

6. Митриченко Р.Х. Физическая культура и основы здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / Р.Х. Митриченко, Л.В. Бузмакова, Л.В. Родыгина; УдГУ. – Ижевск, 2007. – 142 с.

7. Никишкин В.А. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятий физической культурой и спортом / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №4. – С. 18–25. DOI 10.24412/2305-8404-2022-4-18-25. EDN OMSHFV

8. Поцелуев А.А. Дифференциация содержания программного материала по физической культуре для младших школьников с алиментарным ожирением / А.А. Поцелуев // Фундаментальные исследования. – 2013. – №11 (ч. 5). – С. 1046–1049. – EDN RTPERR

9. Физические упражнения как средство профилактики патологий и заболеваний человека: учебное пособие / А.П. Попович, Т.А. Коломийчук, В.И. Гордиевская, Е.А. Гончарова; Министерство науки и высшего образования РФ; Уральский государственный лесотехнический университет. – Екатеринбург: ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет», 2019. – 92 с. EDN QSEVIF

10. Якимович В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с избыточной массой тела / В.С. Якимович // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №1. – С. 37–40. EDN PVKEDV