

Харькова Юлия Андреевна  
Дондокова Алена Жаргаловна  
Муйиддинов Ёкуб Туракул угли  
студенты, Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Егоров Константин Васильевич,  
преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА СТУДЕНТА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.**

Аннотация: Учащиеся - это определенный возрастной и общественный слой населения. В этап студенчества происходят физические, анатомические конфигурации, связанные с процессами созревания. На первых курсах изучения в Институте тем более великовата психоэмоциональная и интеллектуальная нагрузка, связанная с приспособлением учащихся к свежим условиям проживания и изучения, важная перемена режима, принужденная гиподинамия, составление межличностных отношений за пределами семьи.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, специальная медицинская группа.

Kharkiv Yulia Andreevna  
Dondokova Alyona Zhargalovna  
Muyiddinov Ekub Turakul ugli  
alumni, Chita Statu Medicinae Academiae  
Ministry de Salus in Russian Foederatio, Chita  
Egorov Constantino Vasilyevich,  
magister Donec Corporis Cultura  
FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.

**INITIA A SANUS LIFESTYLE A DISCIPULO SPECIALIS  
MEDICINAE COETUS.**

Abstracto: Alumni aetatem et socialis stratum multitudo. In discipulo scaena, corporis, anatomical figuris coniungitur cum coctura processibus occurrunt. In primo annorum studio Instituti, in psychoemotional et intellectualis onere coniungitur cum accommodatio alumni ad nova vivendo, et studium conditionibus magis magnus, maximus tellus mutare, coactus ocium, trahit inter personas necessitudines extra familiam.

Keywords: lorem, sanus, specialis medicinae coetus.

Для действенного управления качеством физкультурно-оздоровительной работы важна информация о состоянии самочувствия, уровне подготовленности обучающихся. Эту информацию выделяют мониторинговые изучения физиологического и психического самочувствия учащихся, которые, включают в себя: оценку активного состояния и физиологической подготовленности, физиологического становления, социально-психологической адаптированности, оценку значения стрессоустойчивости, определение значения работоспособности и т.д.

Самочувствие – это сущностное свойство человека предохранять высшую жизнеспособность и свободу в изменяющихся критериях наружной среды, или же вкратце – дееспособность существовать бегло. Данная дееспособность находится в зависимости от резервов организма, комплекта приспособительных форм поведения и адекватного восприятия.

Для заключения установленной цели отнесены надлежащие задачки:

- закреплять самочувствие учащихся, увеличивать и поддерживать физиологическую, физическую, интеллектуальную функциональность, психоэмоциональную устойчивость;

- создавать профессиональную физиологическую культуру знатока в сочетании с совместной физиологической культурой личности;

□ производить у учащихся мотивационно-ценностные установки на высококачественное качественное выполнение притязаний вузовских программ и последующее использование средств и способов физической культуры как обязательного компонента здорового вида жизни, фактора общекультурного развития;

□ прививать познания и учить практическим способностям применения средств культуры для закрепления и восстановления здоровья;

□ развивать и улучшать физиологические свойства, поддерживая их на подходящем уровне, на протяжении всех лет изучения в вузе;

□ учить разным двигательным способностям, комбинируя их с профессионально-прикладной физической подготовкой;

□ учить составлению и проведению утренней гигиенической гимнастики, создавать соблюдение притязаний собственной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к повседневному выполнению двигательного режима;

Не считая ведущей цели, к которой обязан устремляться любой учащийся ВУза, учащиеся особой медицинской группы имеют вспомогательную задачу: телесное улучшение способами физиологической культуры, совершенствование физиологического и активного состояния, корректировка имеющихся отклонений в состоянии самочувствия.

Почти все учащиеся СМГ раньше были освобождены от физической культуры или же получали мелкие нагрузки, и в следствие этого степень физической подготовленности довольно невысокая.

Учащиеся, отнесённые к этой группе, как правило, испытывают гипоксию, в следствие этого нужно в первую очередь изучение верному дыханию.

Физические упражнения – мощнейший био регулятор организма. Они имеют все шансы расслабить, возобновить, но и имеют все шансы

травмировать, в следствие этого доза телесных упражнений обязана быть в зависимости от цели занятий, а еще физического и активного состояния организма.

Необходимой формой процесса физиологического физического воспитания учащихся считаются самостоятельные занятия, которые дают возможность им развивать и улучшать не лишь только физиологические свойства, но и больше намеренное и деятельное отношение к средствам физиологической культуры как к важному и актуально необходимому навыку. На академических упражнениях в институте учащийся ВУза создает методические способности – собственно что и как создавать, а на самостоятельных упражнениях он пользуется и укрепляет приобретенные познания и умения в использовании телесных упражнений в будничной практике. Лишь только верно производимые физические упражнения с правильным дыханием дадут эффект.

Самостоятельные занятия помогут больше успешному овладению двигательными способностями и развитию телесных параметров, а ключевое, числятся мощным оздоровительным моментом.

Самостоятельные занятия ведутся с целью поддержания и закрепления здоровья; закаливающие процедуры организма и совершенствования трудоспособности; организации насыщенного веселий и роста значения физиологической подготовленности; становления волевых и психических свойств; ликвидация остаточных явлений потом перенесённых хворей и ликвидирование активных отклонений и дефектов физиологического становления.

Недоступность понимания смысла двигательной энергичности для закрепления самочувствия, не сформированность положительного дела к физиологической культуре и спорту считается неблагоприятной задачей предоставленной данной категории учащихся. Пассивность касательно

физкультурно-оздоровительной работы обусловлена тремя ведущими основаниями: ее недооценкой, серьезными задачами в семейном и школьном воспитании, слабостью, либо же неимением важной мотивации на абсолютно всех шагах возрастного становления индивидуума. Что и ведет, фактически у части учащихся развитию апатичное либо же нехорошее отношение к двигательной энергичности - 1 из главных оздоравливающих моментов.

Список литературы:

1. В.Л. Солтанова. // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №7. –29-32 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта /Я. С. Вайнбаум. – М. : ФИС, 2002.
3. Мухаметова О. В., Самохин В. И. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности студентов СГУГиТ специальной медицинской группы // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: материалы региональной науч. практ. конф. - Новосибирск : Изд-во Новосиб. гос. пед. ун-та, 2015. - С. 72-76.  
со освобожденными студентами по медицинским показаниям [Текст] /
4. Солтанова, В.Л. Организация занятий по физическому воспитанию