

*Сидоренко Дарья Максимовна, студентка 1 курса направление «Лечебное Дело», «Приволжский Исследовательский Медицинский Университет»*

*г. Нижний Новгород, Россия*

*Киселев Ярослав Вячеславович, старший преподаватель кафедры «Физической культуры и спорта», «Приволжский Исследовательский Медицинский Университет»*

*г. Нижний Новгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Аннотация:** В статье раскрывается основная роль кафедры «Физической культуры и спорта» в жизни студента первокурсника лечебного факультета медицинского университета. Описывается понятие здоровья. В работе анализируется анкетирование 50 обучающихся на лечебном факультете. Описывается, с какими сложностями сталкиваются студенты медики при начальном обучении в Вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт». Приводится отношение будущих врачей к собственному здоровью.

**Ключевые слова:** спорт, студенческая молодежь, здоровье, медицинские специальности, здоровый образ жизни, первокурсники.

**Abstract:** The article reveals the main role of the Department of Physical Culture and Sports in the life of a first year of study in the medical faculty of a medical university. The concept of health is described. The work analyzes the questionnaire of 50 students at the Faculty of Medicine. It describes the difficulties faced by medical students during primary education at the University in the discipline of physical education and sports. The attitude of future doctors to their own health is given.

**Keywords:** sports, student youth, health, medical specialties, healthy lifestyle, freshmen, students the first year of study.

В настоящее время физическая культура, является обязательной частью общей культуры современного общества, так как она представляет собой многосторонний прогресс человеческого тела с помощью физических упражнений, следование правильного режима в быту и труде. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в учебных программах во всех институтах России. Активный здоровый образ жизни - один из важнейших аспектов современного человека.

В начале 21 века все больше людей отказываются от вредных привычек и отдают предпочтение занятиям физической культурой и разными видами спорта. Физическая культура и спорт, здоровый образ жизни — это понятия, которые тесно взаимосвязаны в современном мире. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние абсолютного физического, психического и социального благополучия и исключительного отсутствия болезней и физических дефектов. Это подтверждается известной поговоркой: «В здоровом теле - здоровый дух!» Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека давно научно доказано, такими авторами Мандриков В.Б., Урясьев О.М., Гурьянов М.С. и многими другими [3].

Здоровье - бесценное благо для человека, особенно для студента. В этот период жизни человека, когда его организм только начинает укрепляться, физическая культура и спорт являются лучшим средством профилактики многих заболеваний человека. Здоровье помогает обучающимся в медицинских Вузах выдержать огромные ментальные нагрузки, гарантирует долгую и активную жизнь.

В настоящее время у большого количества студентов медицинских Вузов наблюдается малоподвижный образ жизни [4]. Связано это с компьютеризацией обучения, проведения значительного времени за академическими занятиями. В частности, студенты первокурсники

сталкиваются со множеством адаптационных моментов, это: переезды по новому городу, проживание в студенческом кампусе, переход от школьной программы Физической Культуры к Вузовской.

Преподаватели кафедры Физической культуры и спорта «ПИМУ» сталкиваются с множеством проблем в начале осеннего семестра. Большая часть студентов медиков во время обучения в школе, уделяли малое количество времени Физической культуре, а некоторое и вовсе не ходили на занятия [2]. В «ПИМУ» осуществляется обучение в области Физической культуры и спорта с элементами специализированных медицинских знаний: это спортивная физиология, медицина, реабилитационная система «Пилатес» и многие другие, а также действует балльно-рейтинговая система получения зачета. Поэтому авторы работы, решили провести анкетирование студентов медиков 1 курса лечебного факультета. На предмет их отношения к дисциплине Физическая культура и спорт в медицинском университете. Была разработана информативная анкета под названием «отношение студентов медиков первого курса лечебного факультета к занятиям по физической культуре и спорту». Исследование проходило на базе Приволжского Исследовательского Медицинского Университета, в осеннем семестре 2022 года. В анкетирование принимало участие 4 группы обучающихся первокурсников лечебного факультета, всего 50 человек.

Первый вопрос звучал таким образом, занимаетесь ли вы Физической культурой и спортом до поступления в медицинский университет? Только 30% опрошенных посещали уроки ФК в школе, и они также занимались дополнительно в секциях и кружках. Остальные 70% обучающихся достаточно редко приходили на уроки ФК и большую часть времени проводили за освоением других дисциплин, таких как: биология, химия, обществознание и т.д. Второй вопрос, на который отвечали первокурсники был такой: с какими сложностями вы столкнулись во время обучения в медицинском университете по дисциплине «Физическая культура и спорт»? В 78% студенты медики описывают непривычный переход от школьной программы и времени занятия

от 40 минут до 1.5 часов (время одной пары). Второй сложностью являлось – это применение на кафедре «Физической культуры и спорта» балльно-рейтинговой системы. Обучающимся необходимо, чтобы получить зачет набрать в течении семестра 90 баллов, причём привязки к посещению очных занятий не было. Баллы можно набирать разными способами: посещение очных пар по ФК, участие в соревнованиях, написание научных статей, сдача норм ГТО, проектная деятельность [1]. Из 50 опрошенных, 48 будущих врачей испытывают с этим сложность. И третье, что отмечали обучающиеся – являлся переход к обучению специализированным знаниям по ФК. Ожиданием у 83% студентов медиков было то, что они придут на занятия, поиграют в волейбол, бадминтон и пойдут дальше. На практике оказалось всё иначе. Дисциплина «Физическая культура и спорт» предлагала большой спектр изучения различных упражнений, разбирались режимы работы мышц тела, применение ловкости и быстроты, введение новых игровых видов спорта таких как: флорбол, фризби, тег-регби и многие другие. Очень неспецифичным это было для 96% будущих врачей.

Третий вопрос, на который отвечали будущие врачи, был таковым: нравиться ли вам посещать занятия по физической культуре и спорту? Подавляющему большинству, а это 90% опрошенных студентов медиков, нравится ходить на занятия. Однако обучающиеся отмечали, что это зависит от ряда факторов таких как: личность преподавателя, тренер должен уметь вовлекать в учебный процесс, иметь обширные теоретические знания, использовать индивидуальную образовательную траекторию в раскрытии сильных качеств студента. Также ученики отмечали на необходимость удобного расписания занятий, развития спортивной инфраструктуры Вуза, существования дополнительных секций и проектов. Остальные 10% обучающихся медицинского университета не нравится посещать пары по физической культуре и спорту.

И на последний четвертый вопрос будущим врачам предстояло ответить об отношении их к собственному здоровью. Студенты первокурсники отмечали

в 75%, о среднем состоянии ихнего здоровья. Резкий переход к большим ментальным нагрузкам, во время обучения в медицинском университете, откладывает свой отпечаток на состоянии здоровья студентов медиков. Будущие врачи отмечали, что на первом курсе мало спят, не могут скорректировать своё питание, ведут малоподвижный образ жизни, испытывают большой эмоциональный стресс. Обучающиеся хотели бы услышать от преподавателей кафедры «Физической культуры и спорта» лекции о рациональном и правильном питании во время учебного дня, какие продукты следует включать в рацион для снижения эмоционального напряжения, какие упражнения можно использовать для нормализации сна. Большинство, а это 92% опрошенных, считают, что данные знания пригодились бы в будущем для улучшения качества своего здоровья.

Выводы: в целом студенты первокурсники Лечебного факультета положительно относятся к предмету физическая культура. Несомненно, то что занятия по физической культуре положительно сказываются на формировании физического и психического здоровья будущего врача. Основными сложностями, с которыми сталкиваются обучающиеся первого года это: знакомство с новым городом, большое количество переездов, переход от школьной системы обучения к Вузовской, связанной со своей специфической профессиональной деятельностью. Использованием балльно-рейтинговой системы на кафедре «Физической культуры и спорта» в медицинском университете. Однако студенты медики в будущем видят положительное значения использования приобретённых навыков и знаний по физической культуре в формировании собственного здоровья и их будущих пациентов.

### **Библиографический список:**

1. Балина М.В., Засыпкин М.В., Джураев Т.О. Воздействие элективных занятий по лёгкой атлетике на развитие физических качеств у студентов медицинского университета // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской

научно-практической конференции. 2020. С. 412-416.

2. Игнатъева А.М., Киселев Я.В. Проблема физической неподготовленности студентов первого курса // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе. Сборник статей X Международной научно-практической конференции. 2020. С. 61-64.

3. Мандриков В. Б., Ушакова И.А., Голубин С.А., Горбачева В.В. Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в Вузе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 1 (35). С. 166-176.

4. Шмакова О.В., Акименко Г.В. Ценностное отношение к здоровому образу жизни студентов медицинского Вуза // Дневник науки. 2021. № 12 (60). С. 1-11.