

# **Оценка эффективности применения здоровьесберегающего подхода при реализации практической дисциплины по физической культуре в медицинском вузе**

## **Evaluation of the effectiveness of the health-saving approach in the implementation of the practical discipline of physical education in a medical university**

УДК 376.2

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-2-121-124

### **Скиба И.А.**

Канд. пед. наук, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, Казань.

### **Skiba I.A.**

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Kazan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Kazan

### **Ибрагимов И.Ф.**

Канд. биол. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»; ФГБОУ ВО «Казанский институт (филиал) «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)»; ОУП ВО «Академия труда и социальных отношений», г.Казань

### **Ibragimov I.F.**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan State Power Engineering University»; Kazan Institute (branch) All-Russian State University of Justice (RPA of the Ministry of Justice of Russia); OUP VO «Academy of Labor and Social Relations», Kazan

### **Хамидуллина Г.Ф.**

Канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань

### **Khamidullina G.F.**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kazan National Research Technological University, Kazan

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается вопрос эффективности применения здоровьесберегающего подхода при реализации практической дисциплины по физической культуре в медицинском ВУЗе. Исследование проводилось на базе Казанского ГМУ, в котором приняли участие 40 студентов женского пола, обучающихся на Лечебном факультете и имеющих основную группу здоровья. Занятия контрольной группы в течение учебного года проводились согласно РПД здоровьесберегающей направленности, которая включает в себя четыре модуля годичного цикла подготовки, в каждом из которых решаются определенные задачи. Для оценки эффективности подхода, в начале и в конце эксперимента (учебного года) студенты сдавали нормы ГТО 7 ступени. Учитывая полученные данные в результате эксперимента,

можно констатировать, что РПД, разработанное согласно здоровьесберегающего подхода, позволяет развивать физические качества студентов-медиков в среднем на 3,8%.

**Ключевые слова:** студенты-медики, физическая культура, физические качества, здоровьесберегающий подход, рабочая программа дисциплины.

### **Abstract**

This article discusses the effectiveness of the health-saving approach in the implementation of the practical discipline of physical culture in a medical university. The study was conducted on the basis of the Kazan State Medical University, which was attended by 40 female students studying at the Faculty of Medicine and having a basic health group. The classes of the control group during the academic year were conducted according to the health-saving RPD, which includes four modules of a one-year training cycle, in each of which certain tasks are solved. To assess the effectiveness of the approach, at the beginning and at the end of the experiment (academic year), students passed the TRP standards of the 7th stage. Taking into account the data obtained as a result of the experiment, it can be stated that the RPD developed according to the health-saving approach allows developing the physical qualities of medical students by an average of 3.8%.

**Keywords:** medical students, physical culture, physical qualities, health-saving approach, work program of the discipline.

На сегодняшний день профессия врача является одной из самых востребованных на рынке труда, по причине возросших угроз различных областей государственной безопасности, как со стороны здравоохранения, так и военных угроз, где врач занимает одну из главенствующих ролей защиты общества [1, 2].

Следовательно, современный врач должен обладать не только набором определенных знаний, которые позволят ему грамотно организовывать процесс лечения пациентов, но и быть физически подготовленным для качественного выполнения своих профессиональных обязанностей [3, 4].

Учитывая данный факт, процесс организации практической дисциплины по физической культуре в ВУЗах, в том числе медицинского профиля, должен обеспечивать профессионально прикладную физическую подготовку, в частности развитие физических качеств будущих врачей [5, 6, 7, 8].

Однако, одним из актуальных трендов, набирающих обороты в области построения рабочих программ дисциплины (РПД) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в медицинских ВУЗах, является здоровьесберегающий подход, который, по мнению ряда исследователей, позволяет эффективно решать поставленные задачи обучения [9, 10].

Учитывая вышесказанное, целью исследования является изучение влияния здоровьесберегающего подхода, применяемого при реализации практической дисциплины по физической культуре в медицинском ВУЗе, на развитие физических качеств студентов, как фундамента эффективной профессиональной деятельности.

Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. В исследовании приняли участие студенты женского пола, второго курса Лечебного факультета, в количестве 40 чел., имеющих основную группу здоровья. Эксперимент длился один год.

Занятия проводились согласно РПД здоровьесберегающей направленности, которая включает в себя четыре модуля годичного цикла подготовки, в каждом из которых решаются определенные задачи.

В первом модуле воздействовали на позвоночно-двигательные сегменты, направленность на: улучшение крово-, лимфо-, ликворообращения спинного мозга; нормализацию взаимоотношений внутри межпозвонкового отверстия; улучшение функций позвоночно-двигательных сегментов; обучение общему и изолированному мышечному расслаблению. Для реализации данного модуля использовали следующие средства: сегментарную гимнастику;

корректирующую гимнастику; стабилизирующую гимнастику; гимнастику пилатес; гимнастику на фитболе. Подбор данных средств обусловлен необходимостью подготовки опорно-двигательного аппарата студентов к реализации всех четырех модулей в целом. С этой точки зрения модуль – вводный с минимальной двигательной активностью. Продолжительность данного модуля – два месяца (сентябрь, октябрь).

Второй модуль направлен на улучшение аэробной производительности организма. В данный период воздействовали на кардиореспираторную систему, для развития которой применяли: классическую аэробику; танцевальную аэробику; степ аэробику; силовую аэробику. Продолжительность – ноябрь, декабрь.

Третий модуль реализовывали в феврале и марте. Посредством атлетической гимнастики, силовых программ (специально разработанных программ с использованием тренажеров) и интервальной тренировки усиливали анаэробную производительность организма при воздействии на аппарат центральной гормональной регуляции организма обучающихся.

В четвертом модуле стимулировали иммунные процессы в организме, косвенно воздействуя на иммунную систему. Средства стимуляции: суставная гимнастика, стретчинг; калланетик; специально разработанные программы для увеличения гибкости; йога. Данный модуль являлся завершающим и длился – апрель, май.

В начале и в конце учебного года, развитие физических качеств студентов оценивали посредством нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 7 ступени, таких как: «Бег на 30 м» (с), «Бег на 2000 м» (мин), «Челночный бег 3x10 м» (с), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз), «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см).

Статистическую обработку данных проводили при помощи Microsoft Excel и статистического пакета SPSS 23. Показатели развития физических качеств студентов-медиков в начале и в конце эксперимента представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Показатели развития физических качеств студентов-медиков в начале и в конце эксперимента,  $x \pm \sigma$**

Показатели	В начале учебного года	В конце учебного года	% прироста
Бег на 30 м (с)	6,31±0,44	6,16±0,52	2,44
Бег 2000 м (мин)	13,38±0,71	13,25±0,80	0,98
Челночный бег 3x10 м (с)	9,11±0,79	8,99±0,73	1,33
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11,15±3,05	11,90±2,29	6,73
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	14,60±2,66	15,70±2,27	7,53

Исходя из полученных данных, представленных в табл. 1, необходимо отметить, что в каждом из тестов студентами был показан определенный уровень прироста. В тесте «Бег на 30 м» результат улучшился в среднем на 0,15 секунды (2,44%), в тесте «Бег на 2000 м» на 13 секунд (0,98%), прирост результата в тесте «Челночный бег 3x10 м» составил 0,12 сек (1,33%), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 0,75 раз (6,73%), «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 1,1 см (7,53%).

Следовательно, на наш взгляд, можно констатировать, что РПД, разработанное согласно здоровьесберегающего подхода, способствует развитию физических качеств студентов. Однако, необходимо отметить, что подбор средств подготовки определяет конечные результаты прироста каждого из физических качеств, общий процент которых в нашем исследовании составил 3,8%, при самом высоком приросте в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см) – 7,53% и самом низком 0,98% в тесте «Бег на 2000 м» (мин), что говорит о необходимости коррекции средств и методов реализации

практической дисциплины по физической культуре здоровьесберегающей направленности и поиска баланса между ними.

## Литература

1. Ходаков В.В. Проблема качества высшего медицинского образования в свете современных образовательных стандартов / В.В. Ходаков, М.А. Ранцев // Теория и практика современной хирургии. – 2018. – С. 373.
2. Дьяченко В.Г. Профессиональная компетенция – основа современной модели медицинского образования / В.Г. Дьяченко, П.Э. Ратманов // Дальневосточный медицинский журнал. – 2016. – № 4. – С. 84-90.
3. Аристакесян В.О. Профессионально ориентированное физическое воспитание студентов медицинского вуза, имеющих сочетанные нарушения опорно-двигательного аппарата: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аристакесян Виктория Олеговна. – В., 2017. – 226 с.
4. Романцов М.Г. Особенности образовательного процесса в медицинском вузе / М.Г. Романцов, С.Б. Рыбалкин // Современный взгляд на проблемы педагогики и психологии. – 2015. – С. 63-65.
5. Рогожин В.М. Современная модель подготовки специалистов / В.М. Рогожин, В.С. Елагина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – С. 160.
6. Сидоренко Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента, как важный компонент успешности профессиональной деятельности / Т.А. Сидоренко, Н.А. Гудкова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – 2016. – С. 219-222.
7. Бобырева М.М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бобырева Марина Михайловна. – А., 2008. – 37 с.
8. Венгерова Н.Н. Современные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков / Н.Н. Венгерова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 10. – С. 96-99.
9. Скиба И.А. Реализация дисциплины физическая культура в различных ведомствах России, ведущих образовательную деятельность по направлению подготовки «Лечебное дело» / И.А. Скиба, И.Е. Коновалов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Казань, 22 ноября 2019 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 603-606.
10. Скиба И.А. Особенности организации учебного процесса по физической культуре студентов Казанского ГМУ (Казанский государственный медицинский университет) обучающихся по специальности «Лечебное Дело» / И.А. Скиба // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (Казань, 24 апреля 2018 года). – 2018. – Т. 2. – С. 446-450.