

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА МЕДИКА****Круглик И.С., Масейкина А. Р., Чиндо Е. А., научный руководитель Тур А.В.**УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов»  
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

**Актуальность.** В последние годы фиксируется рост числа заболеваний, различных отклонений в состоянии здоровья молодёжи. Врачи объясняют такое явление как последствия после масштабного вируса COVID-19, плохой экологии, вредных привычек, неправильного питания, постоянных стрессов на учёбе. Однако зачастую они забывают упомянуть один из важнейших факторов, который присущ большому проценту населения Беларуси, малоподвижный образ жизни. Научно обоснованные данные свидетельствуют о том, что повышение образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям: растёт степень ожирения (происходит набор лишнего веса), физическое состояние, эмоциональное и социально ориентированное поведение, сокращается продолжительность сна. Решением данной проблемы является умеренно активное занятие физической культурой.

**Введение.** Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса, обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях образования направлено на формирование полноценного здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период.

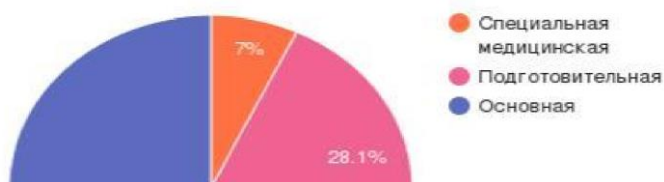
Витебский государственный медицинский университет ориентируется именно на создании такой обучающей среды, которая способствует успешному развитию образовательного процесса, так как основная часть деятельности учащихся протекает именно в вузе.

**Цель исследования.** Повысить интерес учащихся к физической культуре и спорту, их подготовленность, особенно среди студентов-медиков, так как эта сфера связана с их дальнейшей работой по профессии.

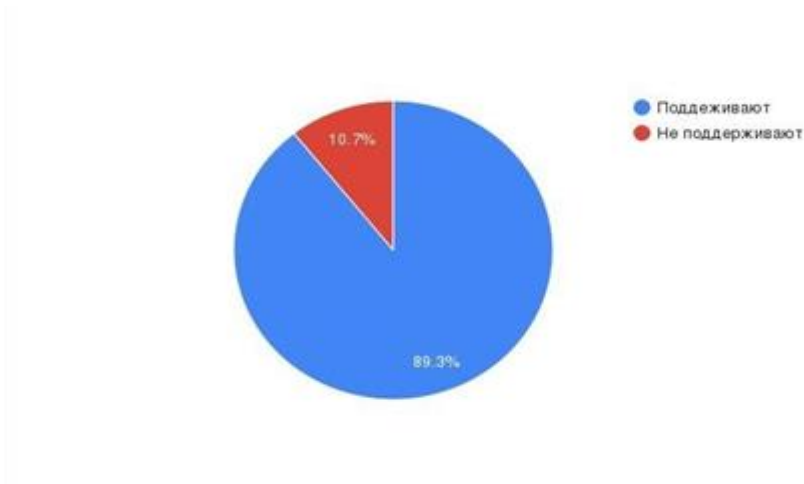
**Организация и методы.** Был проведён опрос, для которого привлекались студенты Витебского государственного медицинского университета 1-2 курсов, относящиеся к основной, подготовительной и специальной медицинским группам (в количестве 56 человек). Возраст исследуемых составил 17-20 лет.

Также были использованы такие средства, как: научно-методическая литература, ресурсы, размещённые в сети Интернет, показ презентаций и видеоматериалов на спортивную тематику.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В массовом опросе участвовало 37 студентов с основной группой, 16 обучающихся с подготовительной группой и 4 учащихся со специальной медицинской группой по физкультуре.

**Рисунок 1 – Соотношение групп по физической культуре**

В результате данного исследования нами было выявлено, что у ряда студентов достаточно низкий уровень физической подготовленности и неглубокие знания по физической культуре.



**Рисунок 2 – Студенты, поддержавшие инновации**

Были определены факторы, которые, как считают сами опрошенные, являются главным препятствием для их активного участия и заинтересованности в спортивной деятельности. Причины, снижающие мотивацию к предмету:

- Несоответствие желаний студентов и установленной учебной программы
- Наличие спортивных секций, организованный только для бывших или действующих спортсменов, которые смогут защитить честь вуза на различных соревнованиях, а не для обычных студентов
- Слабые физические способности, обусловленные тем, что не уделялось должное внимание такому аспекту, как развитие способностей учащихся в учреждениях среднего образования
- Непрофессионализм преподавателя, который не обладал современными педагогическими интерактивными технологиями

Исходя из всего, что было упомянуто ранее, можно предложить несколько инноваций, которые могут увеличить интерес современной молодёжи к физической культуре:

1. Дистанционное обучение
2. Показ презентаций и видеоматериалов
3. Вовлечение в спортивно-массовые мероприятия
4. Рассказывать о полезности и необходимости физической культуры и спорта
5. Начинать занятие со спортивных новостей
6. Право выбора вида спорта для занятий
7. Проводить занятия под позитивную музыку, которая стимулирует активность у студентов
8. Введение новых занятий (упражнений)

**Йога** — комплексный подход для работы с психическим и физическим состоянием, благодаря чередованию активных упражнений с расслабляющими и с выполнением дыхательных техник. Занятия йогой соединяют различные упражнения на растягивание, релаксацию, глубокое дыхание и концентрацию внимания.

**Аэроджампинг** – вид фитнеса, при котором тренировки проходят на специальных шестиугольных батутах. Главная задача данной активности — прыгать так, чтобы в этот процесс было вовлечены всё тело.

Если говорить о внедрении информационных технологий, то это, однозначно, должно возыметь положительный эффект по причине того, что зачастую студенты делают свой выбор в пользу новых технологий, разработок, виртуальной реальности.

При проведении опроса среди студентов о том, стоит ли вводить предложенные инновации, большинство из них поддержали данные предложения. Таким образом, введение

новых форм, технологий и методов в процесс обучения студентов даст ряд преимуществ перед обычными занятиями физической культурой. Это позволит усовершенствовать имеющуюся программу и достигнуть положительной тенденции в вопросе о спорте и физической культуре.

**Заключение.** Таким образом, предложенные методы рекомендуем активно использовать в процессе обучения. Основываясь на проанализированных данных, можно заявить, что современная система обучения в вузе стремится к достаточно высокому уровню образовательного процесса, а также информационной насыщенности.

#### **Литература.**

1. *Vsmu.by: сайт университета: сайт.* – Витебск, 2001 – URL: <https://www.vsmu.by> (04.01.2023). – Режим доступа: без регистрации пользователя. – Текст: электронный.

2. *Хижевский, О.В. Физическое Воспитание Студентов: учебное пособие/ О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов.* – М.: – Мн., 2019. – 404 с.

УДК 619:614:48.

## **К ВОПРОСУ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УВО К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Кручек Д.И.**, научный руководитель **Валько О.В.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

За последние годы проблема низкого уровня здоровья подрастающего поколения нашей страны стала предметом повышенного внимания. Кризис данной проблемы определен малоподвижным образом жизни, отсутствием полноценного двигательного режима, компьютеризацией учебного процесса, высокими психофизиологическими перегрузками студенческой молодежи. Все это приводит к неполноценному функционированию органов и систем организма человека. В целом изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, провоцируют различные отклонения в состоянии здоровья студентов.

По показаниям научных исследований последних лет, количественный состав студентов, относящихся к основной медицинской группе, составляет около 60%. К подготовительной медицинской группе относятся 19 - 24% студенческой молодежи. Численный состав студентов специального медицинского отделения находится в диапазоне 21% -26% от общего числа обучающихся в высшей школе. Для многих студентов свойственно отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями, что приводит в дальнейшем к ухудшению их собственного здоровья [1].

Цель работы заключалась в изучении отношения занятий физической культурой студентов подготовительной медицинской группы. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение литературных источников. По обобщению данных литературных источников мною было сделано заключение, что основной проблемой студентов подготовительной медицинской группы является отсутствие внутренней мотивации и осознание необходимости ведения здорового образа жизни. Достижение положительного результата в заинтересованности студентов в собственном здоровье является фундаментальной основой формирования потребности к занятиям физическими упражнениями и применение основ здорового образа жизни. Для решения поставленной цели был проведен опрос студентов, относящихся по медицинским показателям к подготовительной медицинской группе. По данным опроса, основ здорового образа жизни придерживается около 25,8% учащихся. 12,5% опрошенных следуют критериям режима