

3. Михеева, Т. М. Инновационные подходы в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья / Т. М. Михеева // Адаптивная физическая культура. – 2023. – № 2 (90). – С. 28–31.

4. Брискин, Ю. А. Паралимпийский спорт : учебник для вузов / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – Москва : Спорт, 2021. – 448 с.

5. Потапчук, А. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с нарушениями здоровья : монография / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2022. – 210 с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287) (с изменениями и дополнениями). – Москва, 2021.

7. Hutzler, Y. Innovation in adapted physical education: The role of technology and inclusive design / Y. Hutzler, S. Barak // European Journal of Adapted Physical Activity. – 2024. – Vol. 17, № 1. – P. 3–18.

УДК 796.011.3:37.015.31

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Стахнёв К.И., Цыцорина А.С.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассматривается модель занятия по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов медицинского вуза. Обоснована значимость развития координационных способностей и точностных движений как профилирующих функций врача. Представлена классификация средств ППФП, апробированных методом круговой тренировки. Выявлено, что подвижные игры и эстафеты частично моделируют трудовую деятельность медика. Сформулированы практические рекомендации по подбору упражнений. **Ключевые слова:** ППФП, студенты-медики, координационные способности, точностные движения, круговая тренировка, профилирующие упражнения.*

STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODEL OF A LESSON ON PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR MEDICAL STUDENTS

Stakhniou K.I., Tsytsorina A.S.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

The article examines a lesson model for professionally applied physical training (PAPT) of medical university students. The importance of developing coordination abilities and precision movements as core professional functions of a physician is substantiated. A classification of PAPT means tested through the circuit training method is presented. It has been revealed that active games and relay races partially simulate the professional activity of a healthcare worker. Practical recommendations for the selection of exercises are formulated.
Keywords: PAPT, medical students, coordination abilities, precision movements, circuit training, core professional exercises.

Введение. Круг проблем физического воспитания специалиста медицинского профиля включает задачи укрепления здоровья, адаптации организма, оптимизации нагрузок, а также выбора и обоснования средств обучения профессионально значимым движениям [1, 2].

Анализ трудовой деятельности медика показывает: ключевое значение для успешного выполнения врачебных манипуляций имеют точность движений, координация и умение ориентироваться во времени. Именно эти функции являются профилирующими для данной специальности. Поэтому в процессе физического воспитания в вузе, наряду с общей физической подготовкой, необходимо уделять особое внимание обучению точностным движениям и совершенствованию управления двигательными актами.

Материалы и методы исследований. Разработана модель занятия по ППФП с использованием метода круговой тренировки, позволяющего избирательно воздействовать на ведущие функции организма [3].

До начала и по окончании цикла фиксировались: субъективная оценка самочувствия, ЧСС в покое и после 20 приседаний с регистрацией времени восстановления, артериальное давление, частота дыхания, проба Генча, способность к статическому равновесию. Применялись предварительная беседа и музыкальное сопровождение.

Средства ППФП разделены на четыре группы по принципу преимущественного воздействия:

1. Функциональная группа – динамические упражнения с прыжковыми элементами в чередовании с дыхательными (ЧСС 140–160 уд/мин).
2. Координационная группа – движения, идентичные по внутренней физиологической структуре профессионально значимым «ключевым» функциям.
3. Профилирующая группа – упражнения, непосредственно используемые в деятельности медика: ходьба по ограниченной опоре, передвижение по наклонной скамейке (30–50°), прыжки в глубину, лазание на гимнастической лестнице.
4. Игровая группа – подвижные игры и эстафеты с точностными движениями в условиях соревновательной деятельности. Повышенное

нервно-эмоциональное напряжение и утомление рассматривались как факторы, моделирующие реальные условия труда врача.

Соотношение средств в занятии: профилирующие упражнения – 15%; функциональные – 25%; игры и эстафеты – 25%; упражнения на дифференцирование пространственных, временных и динамических характеристик – 35%.

Результаты исследований. Статистически достоверных сдвигов в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем не выявлено, что объясняется недостаточностью десяти занятий для значимых функциональных изменений.

Проба Генча включена как средство тренировки устойчивости к гипоксии, которая является важным фактором адаптации к сложным условиям работы. Ходьба с закрытыми глазами (метод ихнографии, школа В.С. Фарфеля) применялась и как профилирующее упражнение. Асимметрия походки, вероятно, обусловлена недостаточно четкой афферентной информацией от проприоцепторов нижних конечностей.

Подвижные игры и эстафеты способствовали развитию профессионально важных качеств и чувства коллективизма, что значимо для будущих врачей и руководителей здравоохранения. Данный вид активности частично моделирует трудовую деятельность медицинского работника.

Заключение. Подбор средств ППФП должен опираться на внутреннюю физиологическую структуру движения с учетом уровня его построения и характера сенсорных коррекций.

1. Предпочтение следует отдавать упражнениям, совершенствующим пространственные, временные и динамические характеристики движений.

2. Стабилизация показателей дифференцировок к 7–10-му занятию служит основанием для усложнения двигательных заданий.

3. Профилирующими видами двигательной активности для студентов-медиков являются спортивные и целенаправленные подвижные игры, а также эстафеты.

Литература.

1. Кожевникова, Л. К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 34-38.

2. Калашникова, Р. В. Метод комплексно – круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры / Р. В. Калашникова. – Иркутск : ИГМУ, 2014.

3. Сидоров, Д. Г. Организация и методика проведения круговой тренировки / Д. Г. Сидоров // Комплексы упражнений : учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород : ННГАСУ. – 2022.

4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : ФиС, 1985.