

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА****А.В. Васильева**, преподавательНаучный руководитель – **О.В. Сухарукова**, к.м.н., доцент**Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Россия**

Актуальность. Физическая культура как неотъемлемая часть образовательного процесса в высших учебных заведениях играет ключевую роль в формировании у студентов здорового образа жизни [2, с.16]. В условиях современной образовательной среды студенты медицинских вузов сталкиваются с множеством стрессовых факторов: высоким уровнем учебной и профессиональной нагрузки, недостаточной двигательной активностью, нарушением режимов сна и питания [2, с.5].

Эти факторы негативно влияют на их общее состояние здоровья, снижая адаптационные резервы организма. Особенно это актуально в необходимости формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у будущих врачей, поскольку именно они будут нести ответственность за здоровье населения [4, с.227].

Актуализация проблематики и развитие эффективных форм и методов физической культуры в медицинском вузе способствуют сохранению и укреплению здоровья молодых специалистов, что имеет важное значение для повышения качества их профессиональной деятельности и общей эффективности системы здравоохранения [3, с.38]. Исследование также определяется потребностью внедрений современных методик в учебный процесс, что способствует развитию профессиональных компетенций будущих специалистов в области педагогики, медицины и физической культуры.

Цель исследования – проанализировать эффективность использования средств физической культуры в оздоровлении студентов.

Методы исследования. Основными методами исследования являются анализ научной литературы, посвященный проблеме сохранения здоровья студентов средствами физической культуры в процессе обучения; наблюдение и беседы со студентами медицинского вуза.

Результаты и выводы исследований. Было установлено, что студенты, которые активно включены в физкультурно-оздоровительные мероприятия, реже сталкиваются с нарушениями осанки, жалобами на боли в спине и другие проявлениями гиподинамии. У них отмечается более высокий уровень мотивации к ведению здорового образа жизни и сформированы привычки самостоятельных занятий физической активностью.

Регулярное выполнение физических упражнений способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению показателей общей физической подготовленности, снижению утомляемости и повышению выносливости. Кроме того, физическая активность положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии студентов, снижая уровень стресса и тревожности, связанных с интенсивной учебной деятельностью.

Началом к такому осознанию и совершенствованию может стать хорошая мотивация, которую студент впоследствии сможет сам поддерживать и передавать своим знакомым [1, с.73]. Большое значение в повышении мотивации к занятиям физической культурой имеет использование новых инновационных программ и современных здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе физического воспитания. Отрицательная мотивация также имеет место, но при ней появляются риск потери уверенности в себе и, как следствие, проявление нежелательных психологических установок [1, с.76].

В ходе проведенного анализа было выявлено, что предпочтения юношей – это спортивные игры (волейбол, футбол), плавание и единоборства; предпочтения девушек – упражнения для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса; упражнения на гибкость (стретчинг) и спортивные игры (волейбол).

Интегрированная физическая культура в образовательном процессе медицинского вуза, действительно является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

Включение в образовательные программы разнообразных видов физических упражнений, соответствующих интересам и потребностям студентов, позволяет создать благоприятную социальную

и психологическую атмосферу, что также влияет на эффективность оздоровительных мероприятий [3, с.40].

Для того, чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо самому преподавателю иметь соответствующую внутреннюю позицию, личностную философию здоровьесберегающего образования в основе с личностным началом. Личный пример, мотивация и искренняя заинтересованность преподавателя в здоровье студентов играют ключевую роль в формировании устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой со стороны студентов. Без этого, даже самые прогрессивные методики могут оказаться малоэффективными [4, с.229].

Такой системный подход способствует не только укреплению здоровья студентов, но и формированию у них профессионально важной культуры здорового образа жизни, что крайне актуально в их будущей профессиональной деятельности.

Заключение. Высокая эффективность физических упражнений оздоровительной направленности, реализуемых посредством современных методов и технологий физической культуры, достигается использованием оптимальных методических приемов, а также гибкостью в адаптации программ с учетом индивидуального состояния здоровья, уровню физической подготовленности и мотивации студентов. Использование систематических физических упражнений и оздоровительных методик в рамках программы физической культуры способствует повышению общего уровня здоровья студентов медицинского вуза, укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию устойчивых здоровьесберегающих привычек. Такой подход является эффективным средством профилактики заболеваний, улучшения функционального состояния организма и способствует развитию мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Таким образом, анализ и наблюдение подтверждают необходимость и важность средств и методов физической культуры в образовательной среде медицинских вузов, как ключевых элементов здоровьесберегающей деятельности, способствующей гармоничному развитию, личностному и профессиональному становлению студентов.

Список использованных источников

1. Александрова, А. Г. Анализ мотивации здоровьесбережения у студенток нефизкультурных направлений вуза / А. Г. Александрова, В. Л. Лернер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2025. – Т. 10, № 2. – С. 71-79.
2. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 4 (7). – С. 3–25.
3. Наскалов, В.М. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению / В.М. Наскалов, Н.И. Жернакова // Актуальные проблемы медицины. – 2010. - № 22. – с. 36 – 45.
4. Смирнов, К. Р. Мотивация как основополагающий аспект регулярных занятий спортом и физической культурой / К. Р. Смирнов, А. Э. Страдзе, А. Н. Налобина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 3(229). – С. 225-230.