

© Прошляков В.Д., Никитин А.С., 2015  
УДК: 613.71/72-053.82

## О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*В.Д. Прошляков, А.С. Никитин*

Рязанский государственный медицинский университет  
им. акад. И.П. Павлова, г. Рязань

**Статья посвящена исследованию уровня физической подготовленности студентов младших курсов медицинского университета, поиску причин их низкой физкультурной активности и формированию мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. Установлено, что низкий уровень физической подготовленности студентов первых курсов, являющийся следствием некачественного школьного учебного процесса, возможно повышать, привлекая студентов к выступлению в массовых внутривузовских соревнованиях. Такое участие способствует формированию у них положительной мотивации к занятиям студенческим спортом.**

**Ключевые слова:** *физическая подготовленность студентов, формирование мотивации к самостоятельным занятиям.*

Успешная учёба в высшем учебном заведении требует от молодых людей не только определённого объёма школьных знаний, хорошей памяти, усидчивости, стремления познать новое, но и хорошего здоровья. Наблюдения и анализ физического состояния студентов медицинского вуза, результаты их успеваемости, особенно на первых курсах, показывают, что для многих из них учёба в вузе является сверх тяжким трудом.

Жизнедеятельность студентов сопряжена с такими негативно влияющими на их здоровье и успешность обучения факторами, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы в позднее вечернее и ночное время, предназначенное для сна, курение и др. Перечисленные факторы довольно трудно исключить из повседневной жизни студентов, но каждому молодому человеку важно знать,

что накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности заканчиваются ухудшением состояния здоровья и успешности обучения. Об этом говорят многочисленные исследования, проведённые в разных регионах России [1-9].

На наш взгляд, одним из важнейших факторов низких показателей в учебном процессе по всем дисциплинам является крайне низкий уровень физической подготовленности первокурсников и, в первую очередь, выносливости, которую принято считать главным показателем хорошего здоровья. Цель данного исследования состояла в изучении уровня физической подготовленности студентов младших курсов высшего медицинского учебного заведения и анализе причин низкой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Материалы и методы**

В работе были проанализированы результаты сдачи студентами 1-х и 2-х курсов контрольных нормативов, предусмот-

ренных учебной программой. Нормативы принимались в мае 2015 года на стадионе в условиях соревнований, результаты фиксировались в протоколах судейскими бригадами из состава преподавателей кафедры физического воспитания и здоровья.

Студенты 1-х курсов в анонимной анкете ответили на ряд вопросов об организации и проведении уроков по физической культуре в школе при обучении их в старших классах.

Использованы данные о проводимых в медицинском университете массовых спортивных соревнованиях среди студентов и об участии сборных команд университета в разных соревнованиях.

#### **Результаты и их обсуждение**

Преподавателей кафедры физического воспитания на протяжении многих последних лет беспокоит низкий уровень физической подготовленности студентов. Ежегодный анализ результатов бега юношей на 3000 метров и девушек на 2000 метров, поступивших в университет, показывает, что эти молодые люди в основной своей массе не имеют необходимого для нормального физического состояния уровня выносливости, в школьные годы не занимались спортом и не понимают, что выносливость является главным показателем хорошего здоровья.

Так, из поступивших на 1-й курс в 2014 году 300 юношей после года занятий физической культурой 1 раз в неделю по 2 часа весной 2015 года 267 человек (89,0%) не сдали норматив в беге на 3000 метров на «три» балла по учебной программе, а из 643 девушек 493 человека (76,67%) также не выполнили норматив в беге на 2000 метров. Таким образом, в течение года занятий студенты не смогли повысить свой уровень выносливости и компенсировать недостатки школьной подготовки.

Анализ результатов в беге на выносливость весной 2015 года у студентов 2-х курсов показал, что занятия в течение 2-х лет также не позволяют им достигать необходимых результатов. Из 194 юношей 178 человек (91,75%), а из 507 девушек 369 человек (72,78%) не сдали норматив на выносливость на «три» балла.

В число сдававших норматив в беге на 3000 и 2000 метров не входят студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья и занимающиеся в специальной медицинской группе. Таких студентов на 1-х и 2-х курсах разных факультетов, в среднем, от 20 до 30%. Следовательно, общее число студентов младших курсов, имеющих крайне низкий уровень выносливости и не готовых претендовать на значок ГТО, очень велико.

У студентов 1-2-х курсов всех факультетов резко снижены скоростно-силовые и силовые показатели. Из 300 юношей 1-го курса в мае 2015 года после года занятий на кафедре физического воспитания 213 человек (71,0%) не сдали норматив в беге на 100 метров и 62,6% не смогли осилить силовой норматив – подъём ног в висе на перекладине, а на 2-м курсе (после 2-х лет занятий) 82,05% юношей не смогли пробежать 100 метров на «три» балла и 72,68% юношей не сдали силовой норматив.

Среди студенток 1-х курсов из 643 человек бег на 100 метров не сдали 419 человек (65,1%), а среди 532 студенток 2-х курсов этот норматив не покорился 276 девушкам (54,65%). Силовой норматив (подъём туловища из положения лёжа с фиксированными ногами) студентки выполняют гораздо лучше. Среди первокурсниц его не сдали 16,1% (104 из 643 человек), а на 2-ом курсе не сдали 19,6% (99 из 507 человек).

Чтобы выяснить причины низкого уровня физической подготовленности у поступающих в университет студентов, мы провели анкетирование части студентов 1-х курсов и получили следующие ответы.

В 2014 году в Рязанский госмедуниверситет из числа 407 опрошенных студентов 75% поступили из районных городов, посёлков и сёл и только 25% – из областных центров. Если несколько десятилетий назад студенты, поступающие в Рязанский медвуз из сельской местности, значительно превосходили своих сверстников из областных центров по показателям физического развития и физической подготовленности, то в последние годы

этой разницы нет, подобная картина наблюдалась и в 2012, и в 2013 годах.

Как показывают ответы студентов, уроки физической культуры в школах проводились три раза в неделю только у 53,7% опрошенных; высокие требования к посещаемости уроков и выполнению нормативов школьной программы отметили только 27% первокурсников; контроль за проведением уроков физической культуры со стороны директора школы и завучей отметили только 51% опрошенных; не интересовались занятиями физическими упражнениями своих детей в школе 49% родителей. Занятия в спортивных секциях в старших классах школы посещали только 32% опрошенных первокурсников и 31% считает, что их уровень физической подготовленности позволит им выполнить нормативы комплекса ГТО на серебряный значок. Среди студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, 29,5% вообще освобождались от всех уроков по физической подготовке.

В Федеральном государственном образовательном стандарте 3-го поколения (ФГОС-3) дисциплина «Физическая культура» в отличие от предыдущего Государственного образовательного стандарта (ГОС) выделена из социально-гуманитарного цикла в самостоятельный цикл, что повышает значимость этой дисциплины в структуре подготовки врачей и провизоров.

Впервые за долгие годы в медицинских вузах по учебному плану на дисциплину «Физическая культура» выделено 400 часов обязательных занятий, которые распределены на 5 лет обучения. С первого взгляда это кажется положительным моментом – 5 лет студенты будут заниматься физическими упражнениями в обязательном порядке. Однако, при таком распределении часов занятия должны проводиться один раз в неделю, что не позволяет даже поддерживать показатели физической подготовленности на постоянном уровне. Такой результат одноразовых занятий мы уже получили. В течение последних 4-х лет занятия в соответствии с ФГОС-3 проводятся один раз в неделю,

а результаты у основной массы студентов в беге, в прыжках и в силовых нормативах только ухудшаются. Чтобы улучшить ежегодно свои нормативы, всем студентам необходимо или самостоятельно заниматься в течение недели, или посещать тренировки в спортивных секциях.

Чтобы сформировать у студентов положительную мотивацию к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями или к посещению спортивных секций, в университете с самого начала учёбы организуются соревнования среди команд первокурсников по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису. В 2014-2015 учебном году в этих соревнованиях выступал 221 студент в составе 31 команды, соревнования проводились в течение 26 дней.

В университете ежегодно проводится Комплексная спартакиада среди курсов и факультетов по 11 видам спорта (плавание, баскетбол среди мужских и женских команд, волейбол среди мужских и женских команд, футбол, шахматы, настольный теннис, гиревой спорт, легкоатлетический кросс, лёгкая атлетика, дартс, студенческое многоборье). В 2014-2015 учебном году в спартакиаде приняли участие 66 команд с количеством участников 1008 человек, соревнования проходили 27 дней.

316 студентов нашего университета приняли участие в соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике, легкоатлетическому многоборью, самбо, настольному теннису и другим видам спорта на Первенство города Рязани, Рязанской области, областного профобъединения. В апреле 2015 года на базе Рязанского государственного медицинского университета проводился Фестиваль спорта среди студентов медицинских и фармацевтических вузов России.

В Рязань приезжали 572 студента и преподавателя из 37 медицинских и фармацевтических вузов. Студенты соревновались по 9 видам спорта, а в волейболе и стритболе выступали мужские и женские команды. По итогам проведённого Фестиваля общее первое место заняли спортивные команды Рязанского медицинского

университета, а на втором и третьем местах – команды Волгоградского и Первого Московского медицинских университетов.

В течение многих лет студенты нашего университета принимают участие в массовых Всероссийских и Рязанских спортивных праздниках – «Лыжня России», «Кросс Нации», «Всероссийский день ходьбы», «Соборная верста» и др.

В 2014-2015 учебном году в Областной спартакиаде среди студентов вузов по 11 видам спорта выступали 14 команд медицинского университета (163 студента) в течение 46 дней.

В фитнес-клубах, в тренажёрных залах спортивных организаций города Рязани ежегодно занимается не менее 500 студентов-старшекурсников медицинского университета. Студенты 1-2-3-х курсов меньше времени уделяют занятиям спортом из-за большой учебной нагрузки по другим предметам.

Для подготовки студентов-спортсменов в университете работают 27 спортивных секций по 16 видам спорта, в которых ежегодно занимается более 700 студентов. Количество занимающихся определяется вместимостью спортивных помещений. С открытием бассейна «Аквамед» число студентов, регулярно в вечернее время занимающихся оздоровительным плаванием, увеличивается с каждым годом и осенью 2015 года составило более 300 человек. Кроме того, ежедневно в рамках учебного расписания проводится обучение плаванию первокурсников, не владеющих этим жизненно важным навыком.

На оплату работы тренеров спортивных секций, на приобретение спортивного инвентаря, оборудования, на ремонт спортивных залов и проведение различного рода соревнований в университете ежегодно расходуются большие денежные средства – по несколько миллионов рублей.

#### **Выводы**

1. Низкий уровень физической подготовленности студентов первых курсов является следствием некачественного учебного процесса по физическому воспитанию школьников и недостаточного

внимания со стороны родителей к физическому воспитанию детей и подростков.

2. Учебные занятия по физическому воспитанию в учебном плане по 2 часа в неделю не позволяют студентам повышать уровень физической подготовленности.

3. Формированию положительной мотивации к занятиям студенческим спортом способствует проведение внутривузовских соревнований по различным видам, участие сборных команд университета в соревнованиях разного уровня и в массовых Всероссийских и региональных праздниках спорта.

#### **Литература**

1. Адаптация студентов младших курсов фармацевтического факультета / М.Л. Пивовар [и др.] // Образование XXI века: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Витебск, 2014. – С. 234-236.
2. Васенина И.В. Российское студенчество: вчера и сегодня / И.В. Васенина, Т.Н. Кухтевич // Высшее образование в России. – 2011. – № 10. – С. 147-151.
3. Влияние социальных и психологических факторов на формирование здоровья студентов в период обучения в высшем учебном заведении / И.Г. Кретова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2014. – Т. 93, № 4. – С. 85-90.
4. Домничев А.В. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом как условие повышения качества воспитательной работы в вузе / А.В. Домничев // Методы обучения и организация учебного процесса в вузе: 3-я Всерос. науч.-метод. конф. / РГРТУ. – Рязань, 2013. – С. 267-269.
5. Минин А.С. Организация физического воспитания студентов с разным уровнем физического развития / А.С. Минин, А.Г. Николаева, Т.Л. Оленская // Образование XXI века: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Витебск, 2014. – С. 593-597.
6. Оценка состояния студентов-первокурсников / Р.Н. Захарова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. – №2. – С. 6-8.

7. Петрова Т.Н. Интегральная оценка ведущих медико-социальных характеристик образа жизни и состояния здоровья студентов ВГМА им. Н.Н. Бурденко / Т.Н. Петрова, А.А. Зуйкова // Вестник новых медицинских технологий. – 2011. – Т. 18, № 2. – С. 312-314.
8. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета: автореф. дис. канд. пед. наук / О.А. Плаксина. – Рязань, 2008. – 20 с.
9. Похачевский А.Л. Регуляция сердечного ритма при нагрузочном тестировании. / А.Л. Похачевский, М.М. Лапкин // Российский медико-биологический вестник им. акад. И.П. Павлова. – 2014. – №4. – С. 47-53.

**ABOUT THE NECESSITY OF FORMING A MOTIVATION TO A HEALTHY WAY OF LIFE AND GOING IN FOR SPORTS AT STUDENTS OF MEDICAL INSTITUTES OF HIGHER EDUCATION**

*V.D. Proshlyakov, A.S. Nikitin*

**This article is devoted to the investigation of a degree of training of junior students of Medical University, discovering the reasons of their lower motivation and forming their interest to a regular physical activity.**

**It is found that a lower degree of training of junior students is a result of school educational process of low quality. It may be raised to the proper level by drawing students into participation in mass sport competitions. It will lead to the formation of their positive motivation to going in for sports.**

***Keywords:* physical training of students; formation of positive motivation to going in for sports and physical culture.**

Прошляков В.Д. – д.м.н., проф., Засл. работник высшей школы Российской Федерации, зав. кафедрой физического воспитания и здоровья ГБОУ ВПО РязГМУ Минздрава России.  
E-mail: rzgmu@rzgmu.ru

Никитин А.С. – к.м.н., ст. преп. кафедры физического воспитания и здоровья ГБОУ ВПО РязГМУ Минздрава России.  
E-mail: asnikitin83@yandex.ru