

*Дармажапова Дарима Батоевна,  
Клейманова Анастасия Алексеевна,  
Сахаева Яна Андреевна,  
студенты,  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита*  
**Мирошникова Алина Николаевна**  
*преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО ЧГМА, г. Чита, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

Аннотация: Регулярная физическая активность и спорт помогают людям всех возрастов максимально использовать свое свободное время и помогают им избегать социально и биологически вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение. В последние десятилетия значительно возросло значение физической культуры и спорта в жизни человека. Спорт и физическая культура существенно влияют на состояние организма в целом, психику и состояние человека. Злоупотребление физическими нагрузками может нанести значительный вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

Ключевые слова: студенты, адаптивная подготовка, упражнения, физическая культура, спорт, мотивация, здоровье.

Darmazhapova Darima Batoevna  
Kleymanova Anastasia Alekseevna  
Samaeva Yana Andreevna

students,  
Chita Statu Medicinae Academiae  
Ministry de Salus in Russian Foederatio, Chita  
Miroshnikova Alina Nikolaevna  
magister Donec Corporis Cultura  
FGBOU VO CHGMA, Chita, Russia

### **Partes corporis cultura in felis vitae**

Abstracto: Iusto et corporalis operatio ludis auxilium omnes aetates, ut plerique eorum, tempus libero et auxilium vitare socialiter et biologically nocet habitus, ut vocatus consummatio, et fumigans. Decenniis, momentum corporis culturae et ludis in humana vita augetur. Ludis et corporis cultura significantly afficiunt statu corporis, ut totum, psyche et humana conditio. Abusus corporalis operatio potest causare significant malum, ergo, cum sumo gradus accentus in corpore, necesse est adhibere individuum adventu.

Keywords: lorem ipsum, adaptive disciplina, exercitia, corporis cultus, ludis, causam, salutem.

В последнее время особую популярность приобрела самостоятельная физкультура – ею легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но для достижения максимального успеха следует изучить базовые теоретические знания в этой области, чтобы не пораниться в процессе обучения.

Важнейшей специфической функцией всей физической культуры является предоставление возможности удовлетворить естественные потребности человека в двигательной активности и, исходя из этого, обеспечить необходимую в жизни физическую работоспособность.

Основы физической культуры входят в систему общего образования как учебные дисциплины, позволяющие осуществлять широкий спектр физической подготовки.

Значение и значение физической культуры в жизни каждого человека невозможно переоценить. Что и как закладывается в организме человека с детства как основа здоровья, во многом определяет не только его физическое состояние в будущем, но и его психическое состояние, умственную активность и активное творческое долголетие.

Основной целью высшего медицинского образования является формирование личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, ориентированного в смежных сферах деятельности. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» Читинской государственной медицинской академии помогает студентам медицинского вуза получить специальные знания на занятиях по физической культуре, а также умение анализировать сформированность общекультурных навыков. С переходом системы высшего образования на работу, основанную на компетентностном подходе, «адаптивная физическая культура» ориентируется на использование своего потенциала для максимального развития навыков и качеств личности будущих врачей, что является преимуществом для более широкого развития культурные и профессиональные качества признанной личности, обеспечивающие успех во всех сферах и при обучении в образовательном процессе вуза.

Физическое воспитание играет очень большую роль в воспитании профессионально важных качеств будущего врача. Для проведения операций и оказания неотложной медицинской помощи будущий врач должен иметь достаточную физическую подготовку и опыт занятий спортом (выбрать реабилитационную тактику, которая улучшит самочувствие больного). Физическая подготовка важна для медицинской профессии.

Систематическое занятие физической культурой благотворно влияет на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех

физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы способствует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердечно-сосудистой системы, легких, повышают обмен веществ и укрепляют опорно-двигательный аппарат. При больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать больше крови за одно сокращение. В то же время тренированное тело получает и усваивает больше кислорода за счет более глубокого дыхания и лучшего снабжения мышц питательными веществами.

Специфика обучения предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов-медиков, для этого необходимо медицинское заключение на предмет профессиональной пригодности для обучения в вузе и последующей профессиональной деятельности.

Вынужденный ритм жизни и усложнение текущего производства значительным уровнем механизации и автоматизации обуславливает значительные нагрузки на организм, значение таких личностных качеств, как быстрота реакции, быстрота решения, внимание, сосредоточенность, сосредоточенность, которые определяются по всей совокупности показателей здоровья человека умножается.

«На основании медицинского осмотра врачебной комиссии распределение студентов на медицинские группы осуществляется согласно Приказу Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777[1]». «Среди студентов первого курса Читинской Государственной Медицинской Академии медосмотр проводится в начале осеннего семестра. Распределение и в последующем определение по медицинским группам по состоянию здоровья студента является главной целью». «После прохождения обследования врачи определяют физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную. Студенты основной и

подготовительной медицинских групп занимаются отдельно от студентов медицинской группы [11]».

Так на лечебно-профилактическом факультете, студентов специальной медицинской группы ЧГМА, которые посещают дисциплину по «Адаптивная физическая подготовка»:

- 1 курс 65(35,7%)
- 2 курс 43 (23,6%)
- 3 курс 28 (15,4%)
- 4 курс 46 (25,3%)

В настоящее время в студенческой среде по данным некоторых источников, к числу наиболее распространенных заболеваний относятся нарушения органов зрения, опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем и др. В нашем вузе по данным осмотра студентов специальной медицинской группы лечебного факультета преобладают - миопия высокой степени -16 (8,8%), бронхиальная астма 13 (7,1%), ВСД 11 (6%), остеохондроз шейного отдела позвоночника 11 (6%), миопия средней 10 (5,5%), сколиоз 9 (4,9%), аритмия 7 (3,8%), врожденный порок сердца 6 (3,3%), эпилепсия 6 (3,3%), сахарный диабет 5 (2,7%), нефроптоз 6 (3,3%) и т.д.

Уровень функциональных возможностей обучающегося студента на занятиях «Адаптивная физическая подготовка» обязательно учитывается физическое развитие, степень и характер выраженности отклонений в состоянии здоровья. Для этого ведутся дневники здоровья, по посещаемости занятий оценивается успеваемость, сдаче функциональных проб, качеству выполнения комплексов упражнений, согласно диагнозу - домашних заданий, умению осуществлять самоконтроль за своим здоровьем и функциональных возможностей, умению и навыкам элементов здорового образа жизни.

Следует отметить, что физическая культура имеет значительные возможности для реализации компетентного подхода в медицинской

академии. Более общекультурные компетенции, чем предусмотрено в рабочей программе, могут быть организованы на занятиях по дисциплине 31.05.01 «Адаптивная физическая культура». Необходимо перейти от оценки знаний к оценке образовательных компетенций, а переход к компетентностному подходу требует от учителей физической культуры использования новой системы инструментов оценки достижений.

#### Список литературы:

1. Кунах К.Д. Внедрение норм ГТО в студенческую жизнь // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(39).
2. Мирошникова А. Н., Коробкова Ю. В., Ковалёва Л. А., Петухова А. А. Роль физической культуры как дисциплины учебного плана в ЧГМА // Молодой ученый. — 2018. — №49. — С. 197-201.
3. Руденко Г. В., Бахвалова С. В. /Роль физической культуры в поддержании и восстановлении работоспособности горных инженеров // Записки Горного института. 2006. №1.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2008.