

Пушкарская Юлия Александровна

доцент кафедры физического воспитания и здоровья
Волгоградский государственный медицинский
университет Минздрава России
Пятигорский медико-фармацевтический институт
Пятигорск, Россия

Щекин Анатолий Федорович

заведующий кафедры физического воспитания
и здоровья, канд. пед. наук, доцент
Волгоградский государственный медицинский
университет Минздрава России
Пятигорский медико-фармацевтический институт
Пятигорск, Россия

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ****Аннотация**

Статья посвящена исследованию особенностей формирования ценностного отношения к здоровью у студентов-медиков посредством использования различных тренировочных программ. Отмечено, что для формирования у студентов ценностного отношения к здоровью и физической подготовленности необходим комплексный подход. Это включает в себя как теоретические, так и практические аспекты. Также рассматриваются ценности здоровья и особенности привития этих ценностей у студентов. Сделан вывод о том, что формирование ценностного отношения к здоровью у студентов-медиков является необходимым условием для повышения их физической подготовленности. Использование различных тренировочных программ в процессе физического воспитания создает благоприятные условия для достижения высоких результатов, демонстрации четкой связи между знанием и практикой.

Ключевые слова:

здоровье, ценность, физическая подготовка, тренировочные программы, контрольные тесты, студенты, физическое воспитание, активный образ жизни

Качество медицинского обслуживания во многом зависит от физического состояния специалистов, что делает вопрос физической культуры и здоровья особенно актуальным для студентов-медиков. Однако, помимо самого факта физической активности, важным условием достижения высоких результатов является сформированное ценностное отношение к собственному здоровью. Теоретико-методологическая база исследования включает в себя анализ научной и научно-педагогической литературы.

Цель исследования – установить особенности формирования ценностного отношения к здоровью у студентов-медиков посредством использования различных тренировочных программ. Проблема исследования состоит в том, что физическая подготовленность является одним из важнейших аспектов профессиональной деятельности медицинского работника.

Отметим, что ценностное отношение к здоровью включает в себя осознание его значимости, понимание влияния образа жизни на физическую и психическую сферу, а также готовность активно заботиться о своем состоянии. Для студентов-медиков это особенно важно, так как они должны не только учиться заботиться о здоровье, но и быть образцом здорового образа жизни. Развитие ценностного отношения к здоровью формируется через целенаправленное воспитание на протяжении всей учебы. Студенты должны понимать, что здоровье является основой их будущей профессии, и именно от него зависит их способность оказывать помощь другим.

Физическая подготовленность включает в себя ряд компонентов, таких как выносливость, сила, гибкость и координация. Чтобы достичь требуемых уровней по каждому из этих компонентов, необходимо применять различные тренировочные программы, которые могут включать в себя не только традиционные виды спорта, но и специальные симуляции и тесты, направленные на подготовку к контрольным испытаниям и аттестациям. Важно отметить, что адаптация тренировочных программ должна предусматривать индивидуальные особенности каждого студента, учитывая как его уровень физической подготовки, так и личные предпочтения. К примеру, некоторые студенты могут проявлять большую заинтересованность в командных видах спорта, в то время как другие – в индивидуальных тренировках. Эффективная программа должна учитывать эти нюансы и создавать условия для реализации потенциала каждого студента [2].

Для формирования у студентов ценностного отношения к здоровью и физической подготовленности необходим комплексный подход. Это включает в себя как теоретические, так и практические аспекты:

1. Образовательные модули. Включение тем, связанных со здоровьем, физической активностью и основами медицинской науки в учебный план.

2. Тренировочные программы. Разработка и внедрение различных программ, охватывающих все аспекты физической подготовки с учетом интересов студентов.

3. Психологическая поддержка. Работа с психологом или тренером для повышения мотивации к занятиям физической культурой, формирования устойчивой установки на здоровье.

4. Социальные инициативы. Организация спортивных соревнований и мероприятий, способствующих сплочению коллектива и созданию здоровой конкурентной атмосферы.

Сдача контрольных тестов по физической подготовленности становится мотивацией для студентов-медиков следовать заданной тренировочной программе, регулярно заниматься спортом и поддерживать свое здоровье на высоком уровне. Эти тесты стимулируют студентов стремиться к улучшению своих показателей, развивать физические способности и повышать свою выносливость. Процесс физического воспитания студентов-медиков должен быть комплексным и охватывать не только тренировки, но и теоретическую часть, направленную на формирование правильного понимания связи между здоровьем и физической активностью. Студенты должны осознавать, что забота о здоровье является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности и повседневной жизни [1].

Одним из подходов к формированию ценностного отношения к здоровью является внедрение тренировочных программ, направленных на подготовку к контрольным тестам. Эти программы могут включать в себя не только методы физической активности, но и образовательные компоненты, которые помогут студентам осознать важность здорового образа жизни.

1. Физическая активность. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, повышению выносливости и уменьшению стресса. Во время подготовки к контрольным тестам включение физической активности, такой как групповые тренировки, занятия йогой или фитнесом, может значительно повысить уровень энергии и концентрации студентов.

2. Психологическая подготовка. Тренировочные программы могут также включать техники управления стрессом, такие как медитация или дыхательные упражнения. Освоение этих методов поможет студентам не только в период учебы, но и в дальнейшем, в их профессиональной деятельности [7].

3. Образовательные семинары. Проведение семинаров и мастер-классов по теме здоровья, правильного питания и фитнеса может значительно увеличить осведомленность студентов о важности здоровья. Образовательные мероприятия могут включать в себя лекции от врачей, диетологов и тренеров, а также практические занятия по здоровому образу жизни.

Особое внимание следует уделить разнообразию тренировочных программ, чтобы каждый студент мог найти подходящий для себя вариант. Это могут быть занятия в фитнес-залах, бег на открытом воздухе, занятия йогой или пилатесом, плавание, велосипедные прогулки и многое другое. Разнообразие программ позволит

студентам выбирать то, что им по-настоящему нравится и приносит удовольствие, что стимулирует их к регулярным занятиям. Кроме того, можно организовать групповые тренировки, которые помогут студентам взаимодействовать друг с другом, поддерживать и мотивировать в процессе занятий. Групповые тренировки создадут атмосферу сотрудничества и соревнования, что способствует более эффективному результату от тренировок. Помимо этого, можно пригласить профессиональных тренеров, которые помогут студентам составить индивидуальные программы тренировок и следить за их выполнением [3].

Формирование ценностного отношения к здоровью включает в себя понимание его роли в жизни, осознание ответственности за собственное тело и стремление поддерживать оптимальное физическое состояние. Ценности здоровья включают:

1. Знание о здоровье и его значении: Студенты должны понимать, что здоровье – это не просто отсутствие болезни, а полноценное физическое, психическое и социальное благополучие.

2. Ответственность: Понимание необходимости ухаживать за своим телом и разумом должно становиться основой моральных и этических норм поведения студентов.

3. Стремление к активному образу жизни: Важно выявлять и развивать у студентов интерес к разным видам физической активности, чтобы занятия спортом стали неотъемлемой частью их жизни.

Физическая подготовленность является показателем здоровья и функционального состояния организма. Для студентов-медиков разработка и внедрение разнообразных тренировочных программ – ключевой момент в процессе физического воспитания. Они могут включать: аэробные тренировки (бег, плавание, велоспорт и другие виды кардионагрузок способствуют улучшению выносливости и общего состояния сердечно-сосудистой системы); силовые тренировки (занятия с отягощениями помогают развивать мышечную силу и выносливость, формируя уверенность в физической подготовке); гибкость и баланс (упражнения на растяжку и баланс помогают предотвратить травмы и улучшают общую координацию движений); спортивные игры и командные виды спорта (эти занятия помогают развивать не только физические качества, но и социальные навыки, такие как работа в команде и коммуникация) [4].

Контрольные тесты играют важную роль в процессе физического воспитания студентов. Они могут включать тестирования на выносливость, силу, гибкость и координацию. Разработка стандартов для таких тестов позволит не только оценить физическую подготовленность студентов, но и будет служить стимулом для дальнейшего улучшения их результатов.

Участие в контрольных тестах помогает студентам:

1. Следить за своим прогрессом и достижениями в физической подготовленности.
2. Понимать необходимость систематических тренировок и активного образа жизни.
3. Стимулировать здоровую конкуренцию и стремление к самосовершенствованию.

Важным элементом тренировочной программы является регулярность занятий. Для эффективной подготовки к контрольным тестам необходимо распределять нагрузки равномерно во времени и проводить тренировки систематически. Регулярные занятия способствуют постепенному улучшению физической формы студентов, повышению выносливости и силы, а также улучшению координации движений. Помимо физических упражнений, тренировочная программа для студентов-медиков может включать в себя элементы питания и отдыха. Правильное питание и режим отдыха способствуют быстрому восстановлению организма после тренировок и обеспечивают необходимый запас энергии для выполнения нагрузок. Соблюдение сбалансированного питания с учетом энергетических потребностей студентов поможет им достичь лучших результатов на контрольных тестах [5].

Важным аспектом тренировочной программы является постоянный мониторинг прогресса студентов. Проведение регулярных тестов и измерение показателей физической подготовленности позволяет отслеживать динамику улучшения и корректировать программу тренировок в зависимости от результатов. Применение специализированных тестов, таких как тесты на выносливость, скорость, силу, обеспечивает объективную оценку уровня физической формы студента и позволяет адаптировать тренировочную программу под его потребности. Следует также обратить внимание на мотивацию студентов к выполнению тренировочной программы. Медицинские студенты, как и другие люди, могут столкнуться с проблемой отсутствия мотивации и усталости в процессе подготовки. Для поддержания

мотивации можно использовать различные методики, такие как постановка целей, поощрение достижений, создание спортивных команд и совместные тренировки. Важно создать поддерживающую атмосферу и позитивное отношение к тренировкам, чтобы студенты были заинтересованы в достижении лучших результатов на контрольных тестах [6].

Таким образом, здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Поэтому важно, чтобы будущие врачи осознали, что их собственное здоровье является основой для качественного выполнения профессиональных обязанностей. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов-медиков является необходимым условием для повышения их физической подготовленности. Использование различных тренировочных программ в процессе физического воспитания создает благоприятные условия для достижения высоких результатов, демонстрации четкой связи между знанием и практикой. В итоге это не только улучшает качество профессиональной подготовки, но и способствует развитию новой гуманистической модели отношения к здоровью – как у врачей, так и у пациентов, тем самым укрепляя здоровье общества в целом.

Список использованных источников

1) Галимов, Ф. Х. Роль физической культуры в учебном процессе студентов медиков / Ф. Х. Галимов, И. И. Каскинова, Р. И. Каскинова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 23 (261). – С. 162-164. – URL: <https://moluch.ru/archive/261/60128/> (дата обращения: 11.09.2024).

2) Смурыгина Л. В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 444-445. – URL <https://moluch.ru/archive/88/17051/>

3) Слепченко, А. Л. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 386-388. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58798/> (дата обращения: 12. 09.2024).

4) Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6(36).

5) Кусова А.Р., Цилидас Е.Г., Наниева А.Р., Кусова И.Т. Влияние различных видов занятий по физической культуре на физическое развитие, функциональное состояние и уровень физической подготовленности студенток медицинского вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3.

6) Столяров В.И. Спартианский универсализм: аксиология культуры, образа жизни и развития личности (Физическая культура и спорт в системе ценностей спартианской концепции универсализма) // Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки: учебное пособие/под ред. А.А. Передельского. – М.: изд-во «Физическая культура». 2021 г. С. 391-429.

7) Мазырина А.М., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.