

**Прирост показателей уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями психических расстройств (n = 5) до начала и после эксперимента**

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U		Оценка вероятности	
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	7	7,6	5	5,6	9,5	9	10	10,6	9,25	8,1	13	12,8	1	2	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	24,1		14,3		33,3		35,8		29		44,3		1		$p \leq 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	590		526,3		636,9		670,4		596,3		715		4		$p \leq 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	100		50		150		120		70		170		4		$p \leq 0,05$	
Тест на гибкость, см	0		-5		+5		+35		+1		+6		1		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	5,6		3,6		7,9		7,6		5,6		10,1		7		$p > 0,05$	

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

и составил 12 %. В тесте «прыжок в длину с места» прирост составил 16,7 %. [3] При выполнении теста обращали внимание на то как приземляется занимающийся [2]. Прыжки способствуют совершенствованию скорости реакции, координации движений. Тест на гибкость испытуемые выполнили достаточно хорошо, и прирост составил 71,5 %. Прирост 26,4 % составил в пробе Ромберга.

#### Заключение

Разработанная адаптивная методика обучения двигательным плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с поражениями ОДА, а также для детей с нарушением психического развития позволила оценить эффективность ее применения в каждой из групп. У детей с поражениями ОДА прирост показателей за год не высокий, это связано со спецификой заболевания данного контингента. Дети с нарушениями психического развития показали чуть больший прирост, но отметились трудности в обучении, усвоении материала. Отмечается, что у лиц с отклонениями в состоянии здоровья за год произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. Все это

способствует формированию адекватной двигательной активности и мотивации к занятиям адаптивного плавания.

#### Литература

1. **Рубцова Н. О.** Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-8114-6987-1. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/153914>
2. **Петрунина С. В., Хабарова С. М., Кирюхина И. А.** Формирование двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / Материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов» (30 октября 2020) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2020. – С. 155–159.
3. **Мосунов Д. Ф.** Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб.-метод. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – Москва : Советский спорт, 2002. – 152 с.

\* \* \*

УДК 796.011.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-291

## ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

**Потапчук Алла Аскольдовна, Воронцова Елизавета Валерьевна**

*ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из приоритетных задач социально-экономического развития Российской Федерации. Особую актуальность работа по охране и укреплению здоровья имеет в студенческой среде медицинского вуза, так как будущие медики на собственном примере осуществляют профилактическую деятельность, направленную на укрепление здоровья. В статье приведен опыт ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, направленный на сохранение, поддержание и пропаганду здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, студенческая молодежь, медицинский университет.

## EDUCATION OF HEALTH CULTURE AMONG STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

*Potapchuk Alla Askoldovna, Vorontsova Elizaveta Valeryevna*

*Pavlov First Saint Petersburg State Medical University, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** Preserving and strengthening the health of the younger generation is one of the priority tasks of the socio-economic development of the Russian Federation. The work on the protection and promotion of health is of particular relevance in the student environment of a medical university, since future doctors, by their own example, carry out preventive activities aimed at strengthening health. The article presents the experience of Pavlov First Saint Petersburg State Medical University aimed at preserving, maintaining and promoting a healthy lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical training, sport, students, medical university.

Социально-экономическая значимость здорового образа жизни подчеркивается рядом нормативных актов, важнейшими из которых являются Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.) и Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.2007 г.). Помимо представленных нормативных документов вопросы формирования здорового образа жизни нашли отражение в национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года, среди них увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек; создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, включая повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта.

Указанные задачи относятся к реализации мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и развитию физической культуры и спорта. В связи с этим, важной миссией образовательного учреждения становится воспитание у студентов потребности в ведении здорового образа жизни, тем самым способствуя сохранению психического, физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, соответственно, и нации в целом [1].

Особую актуальность работа по охране и укреплению здоровья обучающихся приобретает в условиях медицинского вуза, где согласно Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) по направлениям подготовки 31.05.01 Лечебное дело, 31.05.02 Педиатрия, 31.05.03 Стоматология усвоение навыков здорового образа жизни важно не только для сохранения и укрепления здоровья самих обучающихся, но и для формирования их профессиональной компетенции по пропаганде здорового образа жизни среди будущих пациентов.

Формирование культуры здоровья в медицинском вузе — многоуровневая система. Здоровьесберегающая и профилактическая направленность обучения прослеживается по всем медико-биологическим дисциплинам программы подготовки студентов, при этом учебный план составлен таким образом, что занятия по физическому воспитанию проводятся в течение всех лет обучения. Кроме того, освобожденных от занятий физкультурой нет — все студенты

распределяются на основную, подготовительную и специальную группы, с которыми дифференцированно организованы занятия, в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Согласно Конвенции охраны здоровья населения приоритетной должна быть роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи, в связи с этим в учебном плане предусмотрены такие предметы, как «Здоровый образ жизни», «Основы формирования здоровья детей». При этом студентам дается обоснование патогенетической и салютогенетической моделей здорового образа жизни (ЗОЖ), оценка влияния факторов риска (табакокурения, наркомании, алкоголизма, несбалансированного питания, гиподинамии) на развитие различных заболеваний, формируются знания по первичной, вторичной и третичной профилактике. На практических занятиях студенты проводят диагностику своего здоровья, оценивают резервы здоровья, уровень физического и психического состояния, а также обучаются способам формирования культуры здоровья. Кроме того, студенты 4 и 5 курсов факультета адаптивной физической культуры проходят практику в лечебно-профилактических и образовательных учреждениях, где проводят беседы о ЗОЖ, отражая этот вид деятельности в дневнике практиканта [2].

Важное значение для развития массовой физкультуры и спорта имеет введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО). По данным на 1 января 2022 года во всех 85 субъектах Российской Федерации организована работа 2 656 центров тестирования ВФСК ГТО. Доля населения Российской Федерации, выполнившего нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО — 55,3 %, из них учащиеся и студентов — 46,6 %. В практические занятия студентов на кафедре физического воспитания и здоровья ПСПбГМУ им. И. П. Павлова внедрены зачетные нормативы, предусмотренные в комплексе ГТО данной возрастной группы, а также организована секция ГТО [3].

В настоящее время отмечается мощное развитие студенческих спортивных клубов под патронажем Ассоциации студенческих спортивных клубов России (далее — АССК). Так, согласно статистическим данным, которые используются при анализе

и мониторинге в рамках реализации национальных проектов «Образование», «Демография» в спортивных секциях организаций среднего профессионального и высшего образования занимается более 3,7 млн студентов. В данный момент АССК насчитывает 631 студенческий спортивный клуб из 78 регионов страны [4]. В ПСПбГМУ им. И. П. Павлова функционирует студенческий спортивный клуб «Панacea» и объединяет 20 секций по 22 видам спорта.

Привлечение обучающихся к соревновательной деятельности является приоритетным направлением работы по совершенствованию системы физического воспитания и увеличению численности студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В ПСПбГМУ им. И. П. Павлова по направлению развития студенческого спорта и здорового образа жизни в 2022 году организовано 60 оздоровительных и спортивных мероприятий, наиболее значимыми из них являются Зимняя и Летняя спартакиады среди студентов и сотрудников медицинских и фармацевтических вузов СЗФО «Спорт доступен каждому», сдача норм ГТО студентами и сотрудниками, Фестиваль спорта и здоровья студентов медицинских и фармацевтических вузов СЗФО.

Планомерный ежегодный прирост числа физкультурных и спортивных мероприятий и социально-значимых проектов в совокупности позволяют увеличивать число лиц, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом. В ПСПбГМУ им. И. П. Павлова в физкультурную деятельность вовлечено более 2000 студентов (40 %), 380 обучающихся занимаются в спортивных секциях (8 %) [5].

Системную работу в вузе по формированию культуры здоровья можно оценить по результатам Всероссийских конкурсов. Ежегодно ПСПбГМУ им. И. П. Павлова принимает участие во Всероссийском конкурсе среди медицинских и фармацевтических вузов «ВУЗ здорового образа жизни» и традиционно

является неизменным победителем или лауреатом этого конкурса. В 2021 и 2022 гг. университет занял 1 место в Открытом конкурсе среди образовательных организаций высшего образования «Здоровый университет».

Таким образом, формирование здоровьесберегающего поведения студентов, мотивация их на сохранение и укрепление собственного здоровья, применение полученных знаний и навыков в профессиональной деятельности являются приоритетными направлениями подготовки студентов-медиков в условиях образовательного учреждения высшего образования.

### Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2019. – 23 с.
2. Волосникова Т. В., Потапчук А. А., Джавлах Е. С., Эмануэль Т. С., Эмануэль Ю. В. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса: от теории к практике (учебно-методическое пособие) ПСПбГМУ, 2015. – 68 с.
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2021 год. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Сайт Общероссийской молодёжной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» [Электронный ресурс]. URL: <https://ssca.ru/>.
5. Формирование профессиональных компетенций студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура» в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] : метод. пособие / [Н. В. Сивас и др. ; под ред. Н. В. Сивас] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. Ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. – СПб. : РИЦ ПСПбГМУ, 2018. – 38 с.

\* \* \*

УДК 796.011

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-292

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Уракова Елена Андреевна, Шелехов Алексей Анатольевич*

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ научных исследований, посвященных вопросу социализации детей с расстройством аутистического спектра в процессе игровой деятельности на уроках адаптивного физического воспитания.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, социализация, игровая деятельность, дети с расстройством аутистического спектра.