

**Судаков Дмитрий Валериевич**

канд. мед. наук, доцент

**Судаков Олег Валериевич**

д-р мед. наук, доцент, заведующий кафедрой

**Белов Евгений Владимирович**

канд. мед. наук, доцент

**Шевцов Артём Николаевич**

канд. мед. наук, доцент

**Поляков Кирилл Михайлович**

студент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский

университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

**О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК  
ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос проведения физкультминуток во время традиционных и дистанционных занятий в медицинском вузе. В начале работы приводятся общие данные о здоровье студентов в целом и о способе его сохранения. Обобщаются общие понятия о перерывах в лекциях и практических занятиях. Дается определение понятия физкультминуток. Приводятся данные о разработке комплекса физических упражнений для физкультминуток. Подробно рассматривается их форма и длительность проведения. Обсуждается вопрос проведения подобных составляющих учебного процесса в условиях традиционного обучения и дистанционного обучения (периода неблагоприятной эпидемиологической обстановки, вызванной новой коронавирусной инфекцией). Целью работы стала попытка выявления разнообразных аспектов отношения анкетированных к физкультминуткам (в медицинском вузе). Объектами исследования послужили студенты лечебного и педиатрического факультетов 4 курса ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. В результате проведенной работы было

*установлено, что студенты более активно проводят физкультурминутки под контролем преподавателя (лектора). Индивидуальная же ответственность обучающихся оставляет желать лучшего. Многие студенты прекращают проведение физкультурминуток во время дистанционного обучения. Полученные данные могут представлять интерес для педагогов высшей школы, особенно для тех, кто в какой-то мере относится к кафедрам, занимающимся физическим воспитанием студентов или продвижением ЗОЖ.*

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, студенты, физкультурминутка, лекция, вуз.

Обучение в медицинском вузе можно назвать комплексным и сложным процессом, которое включает в себя глубокое изучение целого ряда различных дисциплин, получение практических навыков, обучение общению с пациентами и т. д. Все вышеперечисленные аспекты, включая усвоение изучаемого теоретического материала и овладение важнейшими практическими навыками, требуют целого ряда усилий: физических и умственных. Будущий врач должен обладать пытливый умом, быть способным к обучению, а также обладать определенными силами для собственно процесса обучения [3, с. 66].

Под определенными силами понимается своеобразный перечень характеристик студента медицинского вуза, включая его здоровье. Стоит отметить, что в настоящее время существует множество различных классификаций понятия «здоровье» [1, с. 48]. Чаще всего происходит подразделение на физического и психическое здоровье человека [4, с. 114]. Состояние здоровья напрямую зависит от особенностей жизнедеятельности человека.

Чтобы сохранить здоровье на необходимом уровне, человек должен выполнять ряд определенных условий, включая «образ жизни» и «распорядок дня», «режим питания» и особенности «физической нагрузки». Стоит отметить, что одним из самых отрицательных аспектов, способных негативно влиять на состояние здоровья, является уровень физической активности и, гиподинамия, в частности. С целью минимизировать влияние гиподинамии в медицинских вузах и в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, в частности, было принято решение о внедрении

физкультминуток, как составляющую лекций и практических занятий [5, с. 132]. Во время лекций физкультминутка проводилась в середине лекции, во время перерыва студентов. Во время практических занятий график проведения физкультминуток назначался на усмотрение преподавателя.

Как правило, продолжительность физкультминуток составляла от 1 до 3 минут. В это время преподавателем/лектором совместно со студентами выполнялся комплекс упражнений, направленных на работу основных мышц различных групп. Данный комплекс упражнений был специально разработан кафедрой физической культуры и медицинской реабилитации для внутреннего пользования в вузе. Некоторые лекторы и преподаватели использовали «свои» комплексы упражнений. Рядом исследователей и педагогов высшей школы уже была доказана определенная эффективность подобных физкультминуток и их положительное влияние на учебный процесс, а также состояние здоровья обучающихся [2, с. 47].

В 2020 году мир столкнулся с пандемией новой коронавирусной инфекции. Чтобы предотвратить инфицирование студентов и преподавателей, было принято решение о переводе процесса обучения в дистанционное русло. Причем это коснулось не только высших учебных заведений, но и среднее и средне-специальное образование. Находясь у себя дома, студенты смогли заниматься дистанционно, используя современные средства связи: персональные компьютеры, смартфоны, планшеты и т. д. Таким образом, происходило изучение как основного материала, с обсуждением его с преподавателями кафедр, так и лекционного. Лекционный материал при этом был представлен в нескольких вариантах: в виде презентаций, в виде аудиолекций, в виде видеолекций и в виде сочетания представленных вариантов.

Целью работы стала попытка определить различные аспекты отношения студентов медицинского вуза к физкультминуткам.

Объектами исследования послужили 112 студентов 4 курса (8 групп): 4 группы лечебного факультета (ЛФ) – 61 студент, мужчин и женщин; 4 группы педиатрического факультета (ПФ) – 51 студент, мужчин и женщин. В

исследовании не проводилось градации в зависимости от возраста или половой принадлежности обучающихся. Сотрудниками кафедры была разработана специальная анкета, в которой респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых аспектов проведения физкультурминуток в период традиционного и дистанционного обучения.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Отношение студентов к различным аспектам проведения физкультурминуток  
в периоды традиционного и дистанционного обучения

Изучаемый вопрос / группа	1 группа ЛФ (n=61)	1 группа ПФ (n=51)
Участвовали ли вы в проведении физкультурминуток в период традиционного обучения во время практических занятий	32 52,45%	24 47,05%
Участвовали ли вы в проведении физкультурминуток в период традиционного обучения во время лекций	61 100%	50 98,03%
Нравились ли вам проводимые в период традиционного обучения (включая лекции) физкультурминутки (Да %)	27 44,26%	21 41,17%
Считали ли вы проводимые в период традиционного обучения физкультурминутки эффективными или полезными для здоровья (Да %)	38 62,29%	39 76,47%
Участвовали ли вы в проведении физкультурминуток в период дистанционного обучения во время практических занятий	12 19,67%	11 21,56%
Участвовали ли вы в проведении физкультурминуток в период дистанционного обучения во время лекций	2 3,27%	5 9,8%
Общее количество студентов, выполняющих физкультурминутки (n)	n=10	n=13
Нравились ли вам проводимые в период дистанционного обучения физкультурминутки (Да %)	8 80%	11 84,61%
Считали ли вы проводимые в период дистанционного обучения физкультурминутки эффективными или полезными для здоровья (Да %)	10 100%	13 100%

Практически все испытуемые участвовали в проведении физкультурминуток во время проведения лекций при традиционной форме обучения. При этом во время практических занятий подобные физкультурминутки проводились лишь у половины студентов. Чуть менее половины испытуемых положительно

высказались в целом за проведение физкультурминуток. Однако гораздо большее количество респондентов признавало их эффективность и пользу для организма. С переходом на дистанционную форму обучения, проведение физкультурминуток практически свелось к нулю. Это было обусловлено тем, что практически во всех случаях их проведения, инициаторами являлись лекторы или преподаватели. При этом те студенты, которые продолжали осуществлять физкультурминутки во время дистанционного обучения, как правило, являлись приверженцами здорового образа жизни.

Проведение физкультурминуток напрямую зависит от участия преподавателей вуза (или лекторов). Под контролем преподавателя практически все студенты участвуют в проведении физкультурминуток при условии традиционной формы обучения. В случае дистанционной формы обучения физкультурминутки практически не выполняются. Исключением являются студенты, придерживающиеся здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Двудеиная дисциплина в системе высшего медицинского образования России / А.В. Черных [и др.] // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2017. – №5. – С. 48.
2. Есауленко И.Э. Научные основы формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи / И.Э. Есауленко, В.И. Попов, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся: монография / под ред. В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. – М., 2020. – С. 43–59.
3. Оценка гигиенических рисков для здоровья участников образовательного процесса в период активного внедрения дистанционного обучения / В.И. Попов [и др.] // Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся: монография / под ред. В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. – М., 2020. – С. 60–80.
4. Попов В.И. Оценка психологического здоровья студентов медицинского вуза / В.И. Попов [и др.] // Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. – М., 2019. – С. 110–126.

5. Роль кафедры оперативной хирургии и топографической анатомии в системе медицинского образования XXI века в России / А.В. Черных [и др.] // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2015. – Т. 4, №3. – С. 132–133.