

**Батурина Алексея Евгеньевича**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный  
медицинский университет им. И.И. Мечникова»

г. Санкт-Петербург

**Остапова Анастасия Андреевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный  
медицинский университет им. И.И. Мечникова»

г. Санкт-Петербург

**Казначеев Валерий Александрович**

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»  
г. Самара, Самарская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ДЛИТЕЛЬНОГО СОХРАНЕНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация: в медицинском институте каждый предмет имеет свою значимость, пользу и направленность, обычно на формирование здоровья пациента. Но физическая культура и спорт – это единственная дисциплина, занимающаяся прежде всего укреплением здоровья будущего врача, заботясь о его становлении в профессии, делая упор на важные специфические физические качества. В статье проанализировано влияние специфических физических упражнений на способность студента-медика сохранять вынужденную вертикальную позу, необходимую в будущей работе.*

*Ключевые слова:* вертикальная поза, физическая культура, статические упражнения, выносливость, студент-медик.

## Введение

Врач – одна из самых сложных профессий в мире, включающая в себя как теоретические знания, так и практические умения. Сложность профессии начинается еще за долго до получения диплома, а именно с начала обучения в вузе. Будущий врач изучает множество дисциплин, должен запоминать огромный объем специфической информации, часами отрабатывать практические манипуляции, развивать клиническое мышление, работать в режиме многозадачности, научиться в короткие сроки принимать жизненно важные решения и многое другое [1]. Порой пренебрегая сном, испытывая стресс, особенно во время экзаменов, забывая об отдыхе и личных интересах. И это еще не все трудности, которые могут настигнуть студента-медика. Определенная сложность возникает на производственной практике, когда студент наряду с врачами проводит рабочий день, принимая их опыт, получая ценные знания, а вместе с этим ощущая психологическую и физическую нагрузку [2]. И если психологические трудностищаются не в полной мере, ввиду не полной ответственности и выполнения этой части работы опытным врачом, то физическая усталость полностью воспринимается студентом [3]. Ежедневно на практике в стационаре студент вместе с медицинским персоналом совершает утренний обход пациентов, проводя мониторинг их состояния, участвует в перевязках послеоперационных больных и конечно присутствуют на операциях, которые могут длиться несколько часов. Все эти действия проходят на ногах, т.е. в вертикальном положении тела, что к концу рабочего дня приводит к чрезмерной усталости и снижению работоспособности у неподготовленного студента [4]. В этой ситуации единственным верным решением является занятие физической культурой и спортом. Всем известно, что занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье, улучшают работу органов и систем, снижают стресс, повышают работоспособность, нормализуют биоритмы организма. Особая роль физической культуры для студентов-медиков, заключается в развитии физических качеств, способствующих формированию профессиональной компетенции врача. Выносливость-самое

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

важное качество, способствующее длительному сохранению вертикальной позы студента-медика, и соответственно в будущем и врача.

Актуальность исследования определяется необходимостью выполнения статических упражнений на занятиях физической культурой, способствующих укреплению различных групп мышц, точным выполнениям манипуляций, формирует уверенность в себе и в своих силах. На основании данной проблемы можно сформулировать гипотезу, что выполнение определенных статических упражнений формирует у студентов навык сохранения длительной вертикальной позы.

*Цель исследования:* формирование навыков длительной вертикальной позы за счет занятий физической культурой.

*Задачи исследования:* определение специальных упражнений для формирования навыка, анализ выполнения упражнений студентами 3 курса, рассмотреть влияние применения упражнений на возможность сохранения вынужденной вертикальной позы.

### Основное содержание

*Материалы и методы организации исследования.* Исследование проводилось на базе СЗГМУ имени И.И. Мечникова в 2025 году в течении 3 месяцев. В исследовании приняли участие 40 студента 3 курса Лечебного факультета, от 19 до 22 лет. Все студенты относились к основной группе здоровья.

Вначале исследования было проведено анкетирование, по результатам которого было выявлено:

- большинство студентов (64%) испытывали, чрезмерную усталость после длительной вертикальной позы на практике хотя бы 1 раз;
- 76% занимаются физической культурой только в вузе, ввиду недостатка свободного времени, и лишь 24% посещают спортивные секции или занимаются в спортивном зале в свободное от учебы время;
- все студенты считают, что развитие общей и специфической выносливости положительно влияет на формирование физической подготовки и будет повышать качество, выполняемой работы.

Результаты пробы Руфье по индексу от 2.0 до 4.0, что свидетельствует о хорошей и средней работоспособности сердца исследуемой выборки.

Результаты пробы Ромберга отрицательные у всех студентов, что указывает на хорошее равновесие, без значительных колебаний. Проба проводилась 2 раза при исходном положении стоя, руки вытянуты вперед, ноги вместе, глаза открыты №1, глаза закрыты №2. Время продолжения 20 секунд.

Испытуемые были поделены на 2 группы по 20 человек: экспериментальная группа (далее – ЭГ) и контрольная группа (далее – КГ).

Испытуемым ЭГ было предложено выполнять комплекс из нескольких изометрических упражнений 3 раза в неделю в течении 3 месяцев. В комплекс входили следующие упражнения:

«Планка». Исходное положение-лежа, локти под плечами. Упор на предплечья и носки. Время выполнения начиная от 20 секунд, и постепенно увеличивая до 2 минут, 3–4 подхода.

«Удержание выпрямленных ног лежа на спине». Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые. Ноги подняты от пола на 20 см, поясница неподвижна. Время выполнения от 30 секунд до 2 минут, постепенно увеличивая, 4 подхода.

«Стульчик». Исходное положение: стоя, спиной к стене, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Медленно опуститься до прямого угла в коленях. Время выполнения от 20 секунд до 1 минуты, 3–4 повторения.

Важным аспектом является сохранение спокойного, равномерного носового дыхания.

Участники КГ находились в обычном для себя режиме двигательной активности.

*Результаты и их обсуждение.* Контроль физической подготовленности и функционального состояния проводился в начале и конце эксперимента (таблица 1).

Таблица 1

Результаты контроля физической подготовленности функционального состояния испытуемых в начале и в конце исследования

№ пп	Исследуемые показатели	ЭГ		КГ	
		Начало иссл.	Конец иссл.	Начало иссл.	Конец иссл.
<i>Физическая подготовленность</i>					
1	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24,0 $\pm$ 0,37	27,1 $\pm$ 0,61	23,9 $\pm$ 0,88	24,1 $\pm$ 0,28
2	Приседания за 1 минуту, кол-во раз	45,6 $\pm$ 0,82	49,2 $\pm$ 0,27	46,0 $\pm$ 0,45	46,4 $\pm$ 0,52
3	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	36,4 $\pm$ 0,72	39,1 $\pm$ 0,55	37,0 $\pm$ 0,53	38,1 $\pm$ 0,44
<i>Функциональное состояние</i>					
1	Гарвардский степ-тест, усл. ед.	76,3 $\pm$ 0,43	82,5 $\pm$ 0,32	77,5 $\pm$ 0,72	79,6 $\pm$ 0,47
2	Тест 6-мин. ходьбы, м	501,7 $\pm$ 2,7	540,4 $\pm$ 4,8	500,9 $\pm$ 6,1	509,5 $\pm$ 5,3

Анализ результатов физической подготовленности показал, что в ЭГ наблюдается значительный прирост по всем параметрам (от +7,4% до +12,9%). Наибольшее улучшение: прирост 12,9% в сгибании рук в упоре лежа, 7.9% приседания за 1 минуту, 7.4% поднимание туловища за 1 минуту

В КГ изменения минимальны (от +0.8% до +3.0%).

Наибольший прирост в тесте на поднимание туловища 3.0%.

Изучение данных функционального состояния показало, что в ЭГ прирост: 8.1% Гарвардский степ-тест, 7.7% тест 6 минутная ходьба.

В КГ минимальный прирост: 2.7% Гарвардский степ-тест, 1.7% тест 6 минутная ходьба.

На основании полученных данных выяснено, что в ЭГ наблюдается значительное повышение показателей, в сравнении с КГ, где наблюдаются минимальные изменения. Так же было установлено что, 97% испытуемых отметили снижение утомляемости, повышение общей выносливости и улучшение настроения. 3% испытуемых не заметили существенных изменений.

### Заключение

На основании исследования было выявлено, что выполнение определенных статических упражнений формирует навык сохранения длительной верти-

кальной позы, что подтверждает выдвинутую гипотезу. Статические упражнения дали значимый эффект во всех компонентах физической подготовки. Регулярное выполнение упражнений способствует повышению общей и специфической выносливости организма, что в будущем будет улучшать качество оказываемой медицинской помощи.

### ***Список литературы***

1. Каменский Д.А., Яковлев Ю.В., Кузнецов П.К., Чащин А.М. Влияние регулярных спортивных тренировок на сердечно-дыхательную функцию студентов медицинского вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №6. – С. 56–58. EDN XABTOY
2. Харчева И.Г., Сулина Е.И., Саенко Д.В., Курицына А.Е. Изучение формирование основ здоровьесбережения на учебных занятиях физической культурой в вузах // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 г.). – СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 249–253. EDN JRBHQY
3. Каменски, Д.А. Физическая рекреация в жизни студентов-медиков / Д.А. Каменский, М. О. Рудевич // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 19 ноября 2021 г.). Ч. 1. – СПб.: СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. – С. 220–225.
4. Харчева И.Г. Предупреждение прогрессирования сутулости студентов в процессе занятий по физической культуре / И.Г. Харчева, М.А. Кнышова, В.А. Казначеев // Юридическая наука и практика: альманах научных трудов Самарского юридического института ФСИН России. – Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2024. – С. 253–258. EDN BMOVCJ