

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 25-35

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

УДК 378.147

Проекты, реализуемые кафедрой физической культуры и спорта в медицинском университете

Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university

Kiseliv Yaroslav Vyacheslavovich

Lecturer at the Department of «Physical Culture and Sports», Privolzhsky Research Medical University. (Nizhny Novgorod, Russia).

E-mail: yaroslav.kiseliv88@mail.ru.

ORCID: 0000-0002-4050-6386.

Guryanov Maxim Sergeevich

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the «Department of Physical Culture and Sports», Privolzhsky Research Medical University. (Nizhny Novgorod, Russia).

E-mail: msg210411@yandex.ru.

ORCID: 0000-0001-9910-5141.

Следует цитировать / Citation:

Киселев Я. В, Гурьянов М. С. Проекты, реализуемые кафедрой физической культуры и спорта в медицинском университете // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2021. – №24(4). – С. 25-35. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

Поступило в редакцию / Submitted 08.09.2021

Принято к публикации / Accepted 18.11.2021

Аннотация. Важной составляющей современного профессионального медицинского образования является сохранение здоровья студентов медиков, а также обучение этому будущих врачей, как путь к здоровью будущих пациентов. В работе описывается деятельность кафедры физической культуры «ПИМУ» в рамках комплексной программы по профилактике заболеваний, оздоровлению и формированию здорового образа жизни студентов медиков. Целью программы являлось охват совершенно разных студенческих групп по возрасту и состоянию здоровья. В статье показывается работа в трех проектах преподавателей кафедры физической культуры и спорта медицинского университета. Данные проекты помогут сформировать качественную индивидуальную траекторию у обучающихся и способствуют

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

развитию их профессиональных навыков в будущих врачебных специальностях таких как: спортивная медицина, диетология, реабилитология и многие другие. Проведенные исследования в дальнейшем могут помочь студентам-медикам грамотно включать методы физической культуры в свою лечебную практику.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика заболеваний, оздоровление, студенты-медики, медицина.

Abstract. An important component of modern professional medical education is the preservation of the health of medical students, and the main task is to teach future doctors how to improve this health in future patients. The work describes the activities of the Department of Physical Culture "PIMU" as part of a comprehensive program for the prevention of diseases, recovery and the formation of a healthy lifestyle for medical students. The purpose of the program was to reach completely different student groups by age and health status. The article shows the work in three projects of teachers of the Department of Physical Culture and Sports of the Medical University. These projects will help to form a high-quality individual trajectory among students and contribute to the development of their professional skills in future medical specialties such as: sports medicine, dietetics, rehabilitation and many others. The research conducted in further can help medical students competently incorporate physical culture methods into their medical practice.

Keywords: physical culture, disease prevention, wellness, medical students, medicine.

Введение. В последние десятилетия перед Российским здравоохранением стоят важнейшие задачи: такие как - повышение качества здоровья студентов-медиков, в частности, улучшение физической активности, обучение будущих врачей управлению стрессом при повышенных ментальных нагрузках, снижение сердечно-сосудистых заболеваний и многое другое (Корнеева, Скорохватов, 2020, с. 40-43). Где как не в медицинском университете будущие врачи могут научиться всему этому, а еще пойти интересным путем через дисциплину «физическая культура». Данной проблемой в нашей стране занимались такие ученые как Мандриков В.Б., внеся большой вклад в развитие физической культуры в медицинском вузе. Урясьев О.М. и Прошляков В.Д. в своих работах описывают методики обучения студентов-медиков оздоровительным основам физической культуры, а также тому, как физические упражнения должны использоваться врачами при лечении своих пациентов для сохранения и улучшения их здоровья

(Мандриков, Ушакова, Замятина, 2019, с. 505-509; Урясьев, Прошляков, 2018, с. 292-304).

Как известно, в 2020 году весь мир испытал негативное влияние пандемии коронавируса на людей. В связи с этим изменились условия проведения занятий по дисциплине «физическая культура». Ряд вузов в нашей стране полностью были вынуждены уйти на дистанционный формат, что, конечно, не может хорошо сказаться на обучении студентов и их здоровье. Будущие врачи, выйдя на очный формат занятий в 2020-2021 году, столкнулись с последствиями гемодинамии, набора лишнего веса и определенного психического напряжения.

В 2021 году в Приволжском Исследовательском Медицинском Университете, в весеннем семестре, оперативной группой была разработана комплексная программа по профилактике заболеваний, оздоровлению и формированию здорового образа жизни

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

студентов медиков. Реализовать данную профилактическую программу взялась в «ПИМУ» кафедра физической культуры через различные проекты. Инициативной группой было предложено три проекта направленных на разные студенческие группы.

Первый проект являлся «пилотным» и проводился первый раз в университете. Предназначался для студентов, имеющих избыточную массу тела. Второй проект предназначался для студентов, имеющих специальную медицинскую группу, и назывался «здоровый позвоночник». Третий проект рассчитывался на студентов, не включенных в образовательный процесс по дисциплине «физическая культура», это 4-6 курс, ординаторы и аспиранты. Ниже авторы статьи подробно расскажут о каждом проекте подробнее (Савчиц, Гутко, Калинина, 2021, с. 161-164; Сивас, 2015, с. 13-16).

Результаты и их обсуждение.

Первый проект, проводимый кафедрой физической культуры и спорта, предназначался для студентов, имеющих избыточную массу тела. Данное мероприятие проводилось впервые в медицинском университете, и он был экспериментальным, поэтому для начала

было отобрано небольшое количество студентов. Необходимо это было для того, чтобы посмотреть, как будущие врачи будут справляться с поставленными задачами проекта и физическими нагрузками.

В исследовании участвовало 20 студентов первого курса педиатрического и второго курса фармацевтического факультетов. Все испытуемые на момент эксперимента относились к основной и подготовительной физкультурной группе, и еженедельно посещали еще одно базовое занятие по физической культуре. Перед началом занятий все студенты проходили обследование на приборе MS-FIT PRO 01. Данное оборудование показывает 183 физиологических показателя и выводит их в 10 основных индикаторов «хорошего» здоровья. Преподавателям проводившие занятие для студентов, имеющих избыточную массу тела, было необходимо в начале исследований измерить уровень биомпендасного анализа композиции состава тела и показатели гемодинамических характеристик испытуемых для того, чтобы грамотно подобрать физические нагрузки и научить студентов составлять карты правильного питания.

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

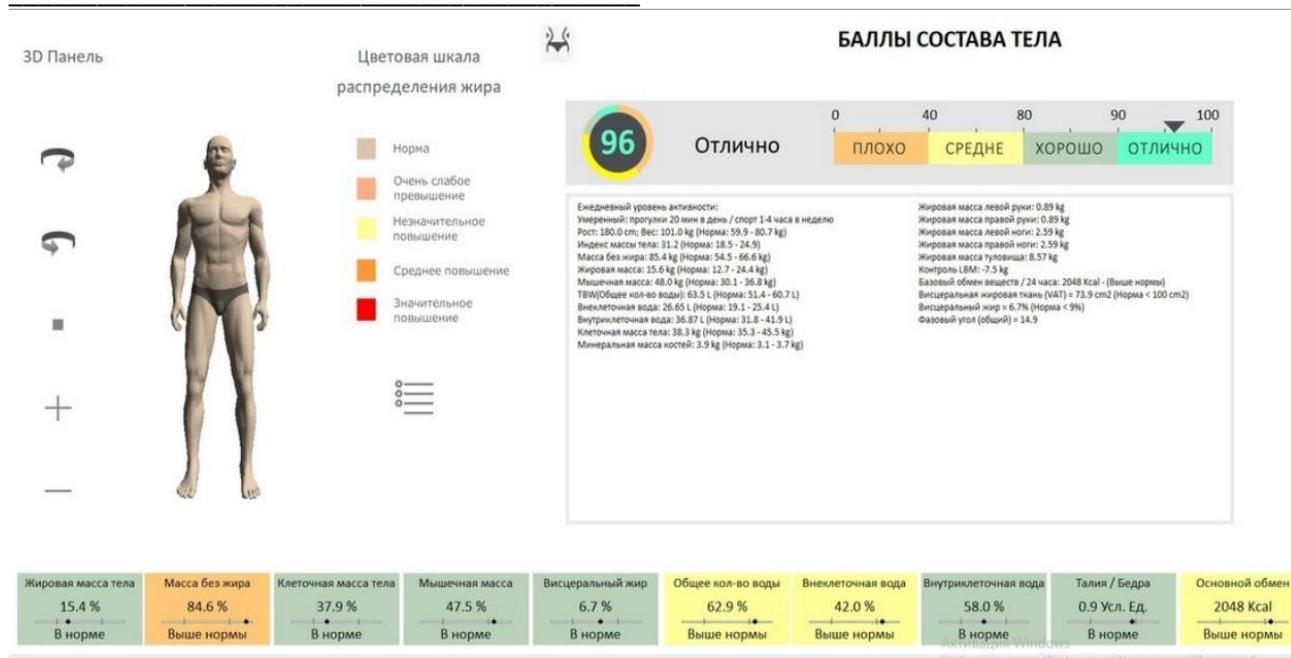


Рис.1- Биомпедансный анализ студентов медицинского Вуза

Также перед началом обследования на приборе MS-FIT PRO 01 у всех студентов измеряли окружность талии, бедер, рост, вес и артериальное давление. Производился опрос на предмет двигательной деятельности и занятий физической активностью в течении недели. Определение состава тела производилось в соответствии с измерением тела в тетра - полярном режиме на частоте 50 кГц. Определенные показатели подсчитывались в результате сравнительных исследований (Орлова, Кузнецова, Кузьмина, 2019, с. 30-31; Ситникова, Шибанова, Садовская, 2014, с. 81-90; Филатова, Куцева, Бурцева, 2018, с. 48-51; Щепалов, Гурьянов, Крохин, Дорошенко, 2020, с. 391-394).

На рисунке 1 - «Биомпедансный анализ студентов медицинского Вуза» хорошо видно различные показатели состава тела испытуемых. В первоначальном обследовании студентов

имеющие излишнюю массу тела, авторы статьи получили следующие результаты: вес студентов варьировался от 74 кг до 110 кг, среднее значение внутриклеточной воды равнялось 21%, среднее значение внеклеточной воды 15%, масса жира составляла 35%. Уровень висцерального жира был в среднем 4.8%, и мышечная масса составляла 38%. Основной обмен равнялся от 1500 Kcal до 2100 Kcal и находился на двух отметках у испытуемых в норме и повышенной степени. Физическая активность в неделю составляла у студентов медиков 30% низкой активности из рода офисной деятельности и 70% занятие физической культурой 1-2 раза в неделю или ежедневная прогулка не менее 20 минут. Гемодинамические характеристики, которые выдавал прибор равнялись 89 баллам, что говорило о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы, однако 35% испытуемым интеллектуальный помощник

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

не рекомендовал тренировки с применением кардио высокой интенсивности и с пульсовым значением свыше 185 ударов в минуту. Все это было принято во внимание преподавателями составляющие и организующие

тренировочный процесс для студентов, имеющих излишнюю массу тела.

МИКРОДОБАВКИ		СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ	
<p>Микроэлементы Cobalt Manganese, Iodine, Sulfur, Phosphorus</p> <p>Фитотерапия Poppy, Passion flower, Aubeline, Hawthorn</p>		<ul style="list-style-type: none"> · Мясо - картофель · Мясо - злаки - овощи (идеальная дополняемость) · Разнообразные фрукты и овощи (совместное действие фито и микроэлементов) 	
СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ			
<p>Сократить потребление соли, алкоголя, быстро усваиваемые виды сахара, избегать приготовления на открытом огне и пережаренных продуктов, копченых животных белков (мяса, рыбы, птицы), избегать приготовления во фритюре и не использовать повторно растительные или животные жиры для жарки.</p> <p>Сбалансированная диета должна включать все эти вещества, к которым нужно добавить витамины и микроэлементы.</p> <p>Качество воды является необходимым дополнением сбалансированной диеты.</p> <p>Завтрак всегда должен быть обильным, обед - умеренным, ужин - легким.</p> <p>По возможности избегать использования микроволновых печей.</p>			
РЕЖИМ		СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ	
<p>Ежедневный расход энергии (ЕРЭ): 2597 Kcal</p> <p>Рекомендуется низкокалорийная диета на основе растительных белков (соя и продукты из сои), фруктов (все фрукты за исключением слив и абрикосов) и овощей (все овощи, за исключением спаржи, артишоков, брюссельской капусты и лука) и обезжиренного молока.</p>		<ul style="list-style-type: none"> · Приготовление на пару, тушение, запекание, является предпочтительным перед всеми другими способами приготовления. · Для лучшего усвоения каротеноидов готовить: морковь, томаты, брокколи, шпинат, добавляя после приготовления оливковое или рапсовое масло. · Для приготовления рыбы её маринуют в лимоне, вине или масле, затем готовят на пару или в пряном наваре. · Не следует обжигать или пережаривать мясо, а также повторно использовать жир для жарки. 	

Рис. 2 – Рекомендации по питанию студентов медиков.

Вторым важным элементом, которым необходимо было обучить студентов медиков, являлось составление карт правильного питания и расчета ежедневной потребляемой и затрачиваемой

физической нагрузкой калорийностью. Тут на помощь так же пришел прибор MS-FIT PRO 01, который также дает рекомендации по режиму питания, способу приготовлению пищи, ежедневной затрачиваемой

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

калорийности. На рисунке 2. «Рекомендации по питанию студентов медиков» показаны советы по питанию, микродобавки, которые можно включить в пищевой рацион, сочетание продуктов, способы приготовления пищи и многое другое.

Итак, после обследования студентов медиков и составления вместе с ними карт правильного питания проект перешел в третью фазу. Будущие врачи еженедельно знакомились с разными видами физической активности. Студентам медикам на протяжении трех месяцев каждую неделю предлагались разные виды физической нагрузки. Участники проекта познакомились со скандинавской ходьбой, легкоатлетической ходьбой, различными спортивными и подвижными играми, изучили программу тренировки body box и кроссфит, освоили азы круговой тренировки, силового тренинга на уличных тренажерах в студенческом городке, а также побывали на зачетных занятиях по системе «Пилатес».

По завершению занятий проекта для студентов, имеющих избыточную массу тела, проводилось контрольное обследование на приборе MS-FIT PRO 01, а также измерялись окружность бедер, талии и вес студентов. Исследователи получили следующие результаты, вес студентов в среднем снизился на 4 кг, самый активный участник похудел на 7 кг. Окружность талии и бедер в среднем уменьшились на 5 см, масса жира снизилась на 5-7%. Уровень висцерального жира стал в среднем значение 2.8%, увеличилась процентное соотношение мышечной массы с 38% до 45%.

По итогу проекта проводились индивидуальные беседы со студентами медиками, участвовавшими в данном мероприятии. Всем студентам проект

понравился, они хотели бы в дальнейшем продолжить занятие в проекте для студентов, имеющих излишнюю массу тела. После опубликования результатов проекта на сайте «ПИМУ» он вызвал большой ажиотаж у студентов нашего Вуза. Многие будущие врачи хотели бы поучаствовать, научиться грамотно составлять карты питания, рассчитывать индивидуально потребляемую и расходуемую калорийность, а также применять разного рода физическую активность для себя и будущих пациентов. Руководством университета совместно с кафедрой физической культуры и спорта было принято решение, что в 2021-2022 учебном году, данный проект будет продолжен и реализован в виде элективной дисциплины по «физическая культура» с большим охватом количества студентов медицинского Вуза.

Вторым проектом в программе по профилактике заболеваний, оздоровлению и формированию здорового образа жизни студентов медиков являлся «здоровый позвоночник». Данное мероприятие предназначалось для студентов специальной медицинской группы А и Б имеющие ряд заболеваний, в том числе опорно-двигательной системы, которые им не позволяют заниматься физической культурой в полном объеме вместе со студентами имеющие основную и подготовительную физкультурную группу (Богомолова, Шапошникова, Котова, Максименко, Ковальчук, Бадеева, Ашина, Меркеева, Олюшина, Киселева, 2019, с. 18-22; Гурьянов, Апоян, Воеводкина, Рычагова, Хармич, 2020, с. 177-174). Малое количество Вузов в системы высшего образования в Нижегородской области проводит полноценную работу со студентами специальной медицинской группы. Поэтому

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

в Приволжском Исследовательском Медицинском Университете было предложено провести качественное обследование студентов специальной медицинской группы и в дальнейшем разбить их на группы, чтобы грамотно проводить занятия по физической культуре с учетом их индивидуальных особенностей. Помимо этого, весь осенний семестр учебного года 2020-2021, студенты с ограниченными возможностями находились на дистанционном образовании и изучали электронные модули и проходили еженедельное тестирование. Сделано это было, потому что, ряд студентов имели хронические заболевания, которые могли обостриться и ухудшить состояние студентов медиков, если бы они заболели коронавирусной инфекцией.

В марте 2021 года, когда пандемия коронавируса пошла на спад, в «ПИМУ» было принято решение возобновить очные занятия по физической культуре для студентов, имеющих специальную медицинскую группу. Однако, прежде чем начинать занятия, преподавателям, работающим со студентами, имеющим отклонения в состоянии здоровья, необходимо было понять, в каком состоянии находятся учащиеся. Было проведено большое исследование студентов специальной медицинской группы. В обследование участвовало 187 будущих врачей. Они проходили анкетирование на предмет их физической активности, и факторов, влияющих на их повседневную жизнь. Также все студенты медики прошли обследование на приборе MS-FIT PRO 01. Для исследователей важным параметром было посмотреть состояние позвоночного столба, состояние дыхательной системы, гемодинамические параметры, композитный состав тела,

микроциркуляцию верхний и нижних конечностей и многое другое. После обследование было выявлено что самой проблемой заной позвоночника является крестцовый отдел, в этой же части спины также наблюдалось нарушение микроциркуляции. В индивидуальных беседах со студентами было выявлено, что будущие врачи имеют малоподвижный сидячий образ жизни, в частности, из-за продолжающейся пандемии коронавируса. Затем студенты, имеющие специальную медицинскую группу, были собраны в разные подгруппы с учетом их индивидуальных особенностей. Занятия в этих коллективах проходили в основном с упором для улучшения позвоночного столба с применением реабилитационной системы «Пилатес» (Цеева, Грекалова, 2014, с. 246-249; Шебалина, Байкалова, 2017, с. 489-494).

Третий проект предназначался для студентов, не включенных в образовательный процесс в «ПИМУ». Это студенты 4-6 курсов, ординаторы и аспиранты, которые уже освоили данную дисциплину. Предлагались занятия аэробной направленности, чередующиеся через одну неделю в виде групповых фитнес программ «зумба» и «фитнес на фитболах». Здесь также кафедра «физической культуры и спорта» пошла интересным путём. Для улучшения взаимодействия студентов разных курсов и развития их коммуникационных способностей, было предложено, что в этом проекте студенты будут проводить занятия для других студентов самостоятельно, имеющие конечно определенные компетенции и спортивных опыт (Киселев, Быстрицкая, Григорьева, 2020, с. 149-154). Таким образом двое студенток из сборной университета по чирлидингу взяли за реализацию данного проекта. В течение трех месяцев студентки

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

чирлидерши проводили занятие для старшекурсников медицинского университета. Участники проекта отмечали, что им очень удобно заниматься таким видом физической нагрузки, еще одним большим плюсом было, то, что занятия проходили в вечернее время в спортивном комплексе рядом с общежитиями студентов.

Выводы. Подводя итоги комплексной программы по профилактике заболеваний, оздоровления и формированию здорового образа жизни студентов медицинского Вуза можно смело говорить, что она удалась. В короткие сроки кафедра физической культуры и спорта «ПИМУ» смогла организовать три мощных проекта. Конечно, первый проект был очень глубинным, научил будущих врачей многому, в частности, составлять правильный рацион питания, организовывать различную физическую нагрузку, начиная от тренировок на улице и заканчивая в зале. Данный проект, благодаря своей востребованности, перешел из категории эксперимента в элективную дисциплину. Что в последствии может сформировать большой пласт грамотных врачей в области диетологии и спортивной медицины. Второй проект

охватывал студентов специальный медицинской группы, что позволило грамотно сформировать группы студентов и рационально распределить физическую нагрузку. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, полноценно изучали реабилитационную систему Пилатес и многое другое, что тоже в дальнейшем может помочь в становлении профессиональных реабилитологов в нашем Вузе. И наконец третий проект охватил не задействующие в дисциплине «физическая культура» студенческие группы это 4-6 курсы, ординаторы и аспиранты, которые являются уже действующими врачами или уже активными участниками лечебного процесса пациентов в российском здравоохранении.

Авторы статьи считают, что проведение таких программ и проектов хорошо влияют на образовательный процесс студентов медицинского Вуза. Обогащают их профессиональные знания, готовят к встрече со сложными рабочими ситуациями в будущем. В дальнейшем необходимо включать в образовательных процесс больше таких разноплановых проектов для студентов медицинского Вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Богомоллова Е.С., Шапошникова М.В., Котова Н.В., Максименко Е.О., Ковальчук С.Н., Бадеева Т.В., Ашина М.В., Меркеева Е.О., Олюшина Е.А., Киселева А.С. Оценка здоровьесформирующей деятельности в образовательных учреждениях с разной интенсивностью учебного процесса // Профилактическая медицина как научно-практическая основа сохранения и укрепления здоровья населения. Сборник научных трудов. Под общей редакцией М.А. Поздняковой. Нижний Новгород, 2019. С. 18-22.
- Гурьянов М.С., Апоян С.А., Воеводкина Л.А., Рычагова Е.М., Хармич А.А. Изучение отношения студентов к своему здоровью и особенности их медицинской активности // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. Сборник статей по материалам Мининский университет. 2020. С. 174-177.

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

- Киселев Я.В., Быстрицкая Е.В., Григорьева Е.Л. К проблеме развития информационно-коммуникативного компонента культуры здоровья у студентов медицинского вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 4. (33). С. 149-154.
- Корнеева Н.А., Скорохватов В.П. Роль физической культуры в жизни студента медицинского университета // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 5-6 (61). С. 40-43.
- Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Замятина Н.В. Физическая культура как средства адаптации студентов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Павленкович. 2019. С. 505-509.
- Орлова И.С., Кузнецова Я.В., Кузьмина А.В. Биоимпедансный анализ состава массы тела человека // Университетская медицина Урала. 2019. Т. 5. № 3 (18). С. 30-31.
- Савчиц Е.А., Гутко А.В., Калинина М.Г. Физкультурная социализация, как метод оптимизации учебного процесса со студентами специального отделения // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XIX Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород. 2021. С. 161-164.
- Сивас Н.В. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры студентов медицинских вузов // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. 2015. Т. 22. № 4. С. 13-16.
- Ситникова Е.М., Шибанова Н.Ю., Садовская О.А. Анализ результатов биоимпедансного исследования состава тела студентов вузов // Здоровье семьи - 21 век. 2014. № 1 (1). С. 81-90.
- Урясьев О.М., Прошляков В.Д. Как обучить студентов медицинского вуза основам оздоровительной физической культуры // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2018. Т. 6. № 2 (21). С. 292-304.
- Филатова О.В., Куцева Е.В., Бурцева Ю.С. Сравнительный анализ различных методов диагностики ожирения: антропометрия и биоимпедансный анализ // Экология человека. 2018. № 9. С. 48-51.
- Цеева Н.А., Грекалова И.Н. Здоровьеформирующая функция физической культуры студентов вуза специальных медицинских групп // Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт. 2014. № 6. С. 246-249.
- Шебалина Л.Г., Байкалова Л.В. Особенности преподавания на кафедре физической культуры и здорового образа жизни алтайском государственном медицинском университете // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Материалы 3-й Международной научно-практической конференции. 2017. С. 489-494.
- Щепалов В.А., Гурьянов М.С., Крохин Д.А., Дорошенко А.А. Результаты анализа антропометрических показателей с помощью биоимпедансного обследования студентов медицинского вуза на начальном этапе обучения // Вопросы педагогики. 2020. № 11-2. С. 391-394.

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

REFERENCES

Bogomolova E.S., Shaposhnikova M.V., Kotova N.V., Maksimenko E.O., Kovalchuk S.N., Badeeva T.V., Ashina M.V., Merkeeva E.O., Olyushin E.A., Kiseleva A.S. (2019) Assessment of health-reforming activities in educational institutions with different intensity of the educational process. In the collection: Preventive medicine as a scientific and practical basis for preserving and strengthening the health of the population. Collection of scientific works. Under the general editorship of M.A. Pozdnyakova. Nizhny Novgorod. Pp. 18-22. (in Russian).

Guryanov M.S., Apoyan S.A., Voevodkina L.A., Rychagova E.M., Harmich A.A. (2020) Study of students' attitude to their health and their medical activity. In the collection: Anthropic educational technologies in the field of physical education. Minin University. Pp 174-177. (in Russian).

Kiseliv Y.V., Bystritskaya E.V., Grigorieva E.L. (2020) To the problem of the development of the information and communal component of health culture among students of a medical university. [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology] Vol. 9. No. 4 (33). Pp. 149-154. (in Russian).

Korneeva N.A., Skorokhakhmatov V.P. (2020) The role of physical culture in the life of a student at a medical university. [Current scientific research in the modern world] No. 5-6 (61). Pp. 40-43. (in Russian).

Mandrikov V.B., Ushakova I.A., Zamyatina N.V. (2019) Physical education as a means of student adaptation. In the collection: Topical issues of physical education of youth and student sports. Works of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Executive editor S.S. Pavlenkovich. Pp. 505-509. (in Russian).

Orlova I.S., Kuznetsova Y.V., Kuzmina A.V. (2019) Bioimpedance analysis of human body weight composition. [University Medicine of the Urals] Vol. 5. No. 3 (18). Pp. 30-31. (in Russian).

Savchits E.A., Gutko A.V., Kalinina M.G. (2021) Physical culture socialization as a method of optimizing the educational process with students of a special department. In the collection: Modern problems of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Materials of the XIX International Scientific and Practical Conference. Nizhny Novgorod. Pp. 161-164. (in Russian).

Sivas N.V. (2015) Physical culture as an integral part of the general culture of medical students. [Uchenye zapiski St. Petersburg State Medical University named after Acad. I.P. Pavlova] Vol. 22. No. 4. Pp. 13-16. (in Russian).

Sitnikova E.M., Shibanova N.Y., Sadovskaya O.A. (2014) Analysis of results of bioimpedant study of body composition of university students. [Family Health - 21st Century] No. 1 (1). Pp. 81-90. (in Russian).

Uryashiev O.M., Proshlyakov V.D. (2018) How to teach medical students the basics of health physical education. [Personality in a changing world: health, adaptation, development] Vol. 6. No. 2 (21). Pp. 292-304. (in Russian).

Filatova O.V., Kutseva E.V., Burtseva Y.S. (2018) Comparative analysis of various methods for diagnosing obesity: anthropometry and bioimpedance analysis. [Human ecology]. No. 9. Pp. 48-51. (in Russian).

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 25-35

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Kiseliv Y.V., Guryanov M., S. (2021). Projects implemented by the department of physical culture and sports at the medical university. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 25-35 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.02)

Tseeva N.A., Grekalova I.N. (2014) Health-reforming function of physical culture of students of the university of special medical groups. [Public relations in sports: education, trends, international experience] No. 6. Pp. 246-249. (in Russian).

Shebalina L.G., Baikalova L.V. (2017) Features of teaching at the Department of Physical Culture and Healthy Lifestyle of Altai State Medical University. In the collection: Physical culture and sports in the life of student youth. Materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference. Pp. 489-494. (in Russian).

Shchepalov V.A., Guryanov M.S., Krokhin D.A., Doroshenko A.A. (2020) Results of anthropometric indicators analysis by bioimpedant examination of medical university students at the initial stage of study. [Questions of pedagogy] No. 11-2. Pp. 391-394. (in Russian).