

Отношение студентов медицинского университета к элективной дисциплине по снижению веса

Attitude of medical university students to elective discipline in weight loss

УДК 378

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-1-157-162

Киселев Я.В.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Kiselev. Ya.V.

Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Privolzhsky Research Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Гурьянов М.С.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта, доктор медицинских наук, доцент федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Guryanov M.S.

Head of the Department of Physical Culture and Sports, Doctor of Medical Sciences, Associate Professor Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Privolzhsky Research Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Аннотация

Организация качественного обучения в вузе является одной из приоритетных задач государства. Модернизация медицинского образования в современную эпоху включает в себя разработку и появлению новых элективных дисциплин, связанных с предметом: физическая культура и спорт. В работе приводится отношение студентов медиков к проекту по снижению веса, реализуемого кафедрой физической культуры и спорта в Приволжском исследовательском медицинском университете. Проводится анализ анкетирования 50 обучающихся, участвующих в данном проекте. Исследования мнения студентов медицинского вуза в будущем помогут улучшить практические занятия и теоретическую базу элективной дисциплины по снижению веса для обучающихся медицинского университета.

Ключевые слова: физическая культура, студенты-медики, высшее образование, элективная дисциплина, снижение веса, педагогика.

Abstract

The organization of high-quality education in the university is one of the priority tasks of the state. The modernization of medical education in the modern era involves the development and emergence of new elective disciplines related to the subject, physical education and sports. The work cites the

attitude of medical students to the weight loss project implemented by the Department of Physical Culture and Sports at the Privolzhsky Research Medical University. The survey of 50 students participating in this project is being analyzed. Research on the opinions of students of the medical university in the future will help improve practical classes and the theoretical basis of the elective discipline of weight loss for students of the medical university.

Keywords: physical education, medical students, higher education, elective discipline, weight loss, pedagogy.

Проблематикой снижения веса у студентов медицинских вузов в Российской Федерации занимались многие ученые: М.В. Лушик,[1,с.45-49] Е.А. Колесникова,[2,с.99] И.В. Бочарин, [3, с.8-11] К.А. Витковская, И.Ю. Бурханова [4,с.67-69] и другие отечественные практики. На данный момент времени очень мало проектов реализуется на стыке педагогики и медицины. Например, во множестве фитнес-центров существуют много грамотных тренеров, которые могут подобрать физическую нагрузку для снижения веса, однако они не имеют глубокой медицинской базы. И, наоборот, большое количество врачей диетологов, натурциологов, педиатров, гастроэнтерологов, обладают обширными знаниями в области медицины, а с методиками применения физических нагрузок для снижения веса у их пациентов знакомы плохо. Поэтому реализация и проведение проекта в виде элективной дисциплины по снижению веса в обучении будущих врачей является актуальным сегодня.

Авторы работы не будут подробно описывать проект по снижению веса, с ним можно ознакомиться в работах Киселева Я.В. и Гурьянова М.С. «Проекты, реализуемые кафедрой физической культуры и спорта в медицинском университете» и «Формирование элективной дисциплины по снижению веса в виде проектной деятельности в медицинском университете» [5,с.25-35; 6,с.154-162]. В этих работах рассказывается про сам проект и применение в нём разных форм физической нагрузки.

В педагогическом исследовании участвовало 50 обучающихся с 1 по 3 курс лечебного, педиатрического, стоматологического и фармацевтического факультетов. Оно проходило в весеннем семестре учебного года 2022-2023, возраст испытуемых от 17 до 23 лет. Исследователи ставили перед собой цель: выявить отношение студентов-медиков к элективной дисциплине по снижению веса. Насколько она нравится или не нравится обучающимся, оценить проведение биоимпедансного анализа тела на приборе MS-FIT PRO 01 и путей усовершенствования теоретических и практических знаний будущих врачей. Группой организаторов проекта была разработана информативная анкета под названием «Оценка проекта по снижению веса, глазами студентов медицинского университета». Она включала в себя пять вопросов, о которых пойдет речь ниже.

Первый вопрос, на который необходимо было ответить обучающимся медицинского университета, звучал следующим образом: нравится ли вам посещать занятия по проекту по снижению веса? Всем опрошенным 50 студентам медикам нравится посещать занятия по снижению в веса в виде элективной дисциплины.

Во втором вопросе будущим врачам предлагалось выбрать вид физической нагрузки, который понравился больше всего за время проведения проекта. Можно было выбрать несколько вариантов ответов их нижеперечисленных: легкоатлетическая ходьба, скандинавская ходьба с элементами триала, групповая программа body box, круговая тренировка, кроссфит, силовая тренировка с собственным весом и гантелями, групповая программа body pump, тренировки координационной направленностью со скоростными лестницами и скакалками, скоростно-силовые (прыжки, броски набивных мячей), игровой метод (фризби, флорбол, бадминтон, десять передач, салки с догонялками и мн. др.). Из десяти видов физической нагрузки самым популярным, по мнению будущих врачей, является круговая тренировка, ей отдали предпочтение 98% опрошенных студентов. Обучающиеся отмечали, что метод круговой тренировки оказывает большое воздействие на снижение массы тела человека. Упражнения составлены очень интересно и охватывают разные мышечные группы, а также тренировка развивает функциональные возможности организма. На втором

месте оказалась скандинавская ходьба с элементами триала, её выделили в анкетах 87% обучающихся. Скандинавская ходьба в нашей стране появилась сравнительно недавно, однако она с каждым годом становится все популярнее и охватывает разные по возрасту слои населения. Студентов-медиков привлек данный вид физической активности своим инвентарем, возможностью заниматься как в зале, так и на улице и большой направленностью упражнении на лечебную физическую культуру. Третье место у будущих врачей завоевали силовые тренировки с собственным весом и гантелями. При анализе анкет данный вид физической нагрузки отметили 82% обучающихся медицинского университета.

Остальные виды физической нагрузки студенты-медики расположили следующим образом: 79% отдано игровому методу, 77% скоростно-силовым тренировкам (прыжки, броски набивных мячей), за кроссфит проголосовали 75%, body pump понравился 74% опрошенных, легкоатлетическую ходьбу отметили 65%, групповую тренировку body box встречается в 58% упоминаний в анкетах. Самым непопулярным видом физической нагрузки, по мнению обучающихся, являются тренировки координационной направленности со скоростными лестницами и скакалками. Данные занятия были отмечены всего 15% студентами-медиками. Будущие врачи отмечают, что координация не самая сильная их сторона, это связано с низким изучением её в школе. На тренировках требуется максимальная концентрация, упражнения получаются далеко не у всех. Поэтому занятия со скоростными лестницами и скакалками являются самым непопулярным видом физической нагрузки у занимающихся студентов, в проекте по снижению веса в «ПИМУ».

В третьем вопросе студентам-медикам предлагалось отметить самую запоминающую лекцию за время проведения проекта по снижению веса.

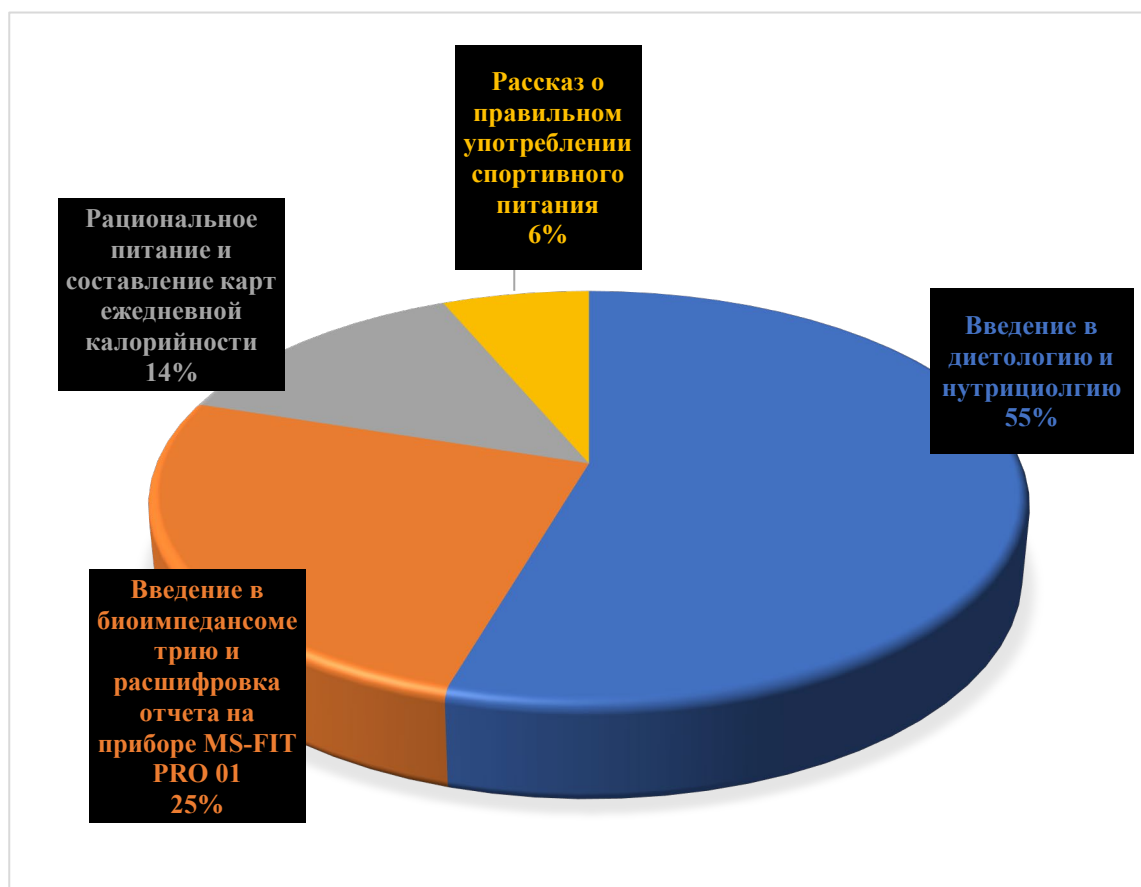


Рис. 1. Самая запоминающаяся лекция, по мнению студентов-медиков, за время проведения проекта по снижению веса в «ПИМУ»

Из приведенного выше рис. 1, мы видим, что 55% студентов-медиков оценили лекцию под названием «Введение в диетологию и нутрициологию», как самую лучшую за время

проведения проекта по снижению веса. Обучающиеся отмечали, что в этой лекции разбирались причины избыточного веса, в том числе ряд эндокринных заболеваний, поражения мозговых структур (опухоли, травмы головного мозга, воспалительные процессы определенных отделов гипоталамуса). Приводились примеры возникновения последствий избыточной массы тела человека. Объяснялись причины не похудения и особенности снижения веса у мужчин и женщин, а также был разбор ряда гормонов, влияющих на организм человека. Студентов-медиков познакомили с принципом «здоровой тарелки» и способами приготовления пищи. Будущие врачи говорили, что данный материал им очень понравился и способствует развитию профессиональных медицинских знаний. Поэтому такое большое количество обучающихся в медицинском университете, отдали предпочтение именно этой лекции.

На второе место студенты-медики поставили лекцию под названием «Введение в биоимпедансометрию и расшифровка отчета с прибора MS-FIT PRO 01». Она упоминается в 25% анкетах опрошенных будущих врачей. В материалах лекции обучающихся сначала знакомили с компонентами состава тела, такими как: жировая масса тела, масса без жира, клеточная масса, мышечная масса, висцеральный жир, общее количество воды, внутриклеточная и внеклеточная вода, а также с минерализацией костей. Затем студентов медицинского университета ознакомили со скоростью протекания метаболических процессов в организме человека (основной обмен, удельный основной обмен и фазовый угол). Обучающимся объяснялись методы изучения композитного состава тела: калипометрия, метод инфракрасного отражения, подводное взвешивание, биоэлектрическое сопротивление тела и полный разбор отчета состава тела с прибора функциональной диагностики MS-FIT PRO 01. Приводились ряд интересных исследований биоимпедансного анализа тела спортсменов, людей имеющих различные патологии, школьников и многих других на базе «ПИМУ». Студенты-медики отмечали то, что данная лекция является очень информативной. После её проведения все обучающиеся, которые прошли обследование на приборе MS-FIT PRO 01, могли оценить композитный состав своего тела.

Менее интересной лекцией, по мнению будущих врачей, являлась «Рациональное питание и составление карт еженедельной калорийности». Данный материал понравился всего 14% обучающихся в медицинском университете. Студенты говорили, что карты питания ежедневно вести сложно, хотя в лекции разбирались подсчет активных и пассивных калорий. Студенты-медики постоянно забывают это делать, а некоторые даже скрывают свои вредные привычки и поэтому не хотят отражать в картах питания употребления очень калорийных и вредных продуктов, используемых в своем рационе. Будущие врачи во множестве индивидуальных бесед рассказывали, что на 1 и 2 курсе обучения очень сложно соблюдать режим дня, в том числе и питания, в виду большого количества переездов по городу между учебными корпусами и высоких ментальных нагрузок [7, с.147-155].

Самой неинтересной лекцией для студентов-медиков, является «Рассказ о правильном употреблении спортивного питания при похудении». Данный материал информативен только для 6% обучающихся. Будущие врачи указывали в анкетах, что не принимают какие-либо виды спортивного питания для снижения веса и с ним очень плохо знакомы. Поэтому эта информация была для них самой неинтересной.

В следующем четвертом вопросе студентам-медикам необходимо было ответить, как они оценивают обследования биоимпедансного анализа тела на приборе MS-FIT PRO 01 и бонусную программу? В проекте реализуется бонусная программа, предполагает собой прохождение вводного и контрольного тестирования на приборе MS-FIT PRO 01. По итогу исследования композитного состава тела студента формируется динамика физиологических показателей. К примеру, если студент улучшил показатели мышечной массы на 8%, то он получает 3 балла, если снизил на 5% жировую массу тела, то 2 балла. Максимально возможно набрать каждому обучающемуся до 18 дополнительных баллов. Будущим врачам предлагалось дать развернутый ответ на данный вопрос. Все студенты-медики, участвующие в проекте по снижению веса, положительно оценивают бонусную программу и исследования

биоимпедансного анализа тела на приборе функциональной диагностики MS-FIT PRO 01. Обучающиеся подчеркивали, что процедура обследования им очень понравилась в связи с простотой исследования, информативностью и графической визуализацией. Будущие работники здравоохранения отмечают, что обследования являются важной частью проекта. Каждый студент может получить достоверные результаты о своём здоровье и им нравится наблюдать динамику своих физиологических показателей. Бонусная программа является отличным способом мотивации студентов медиков к занятиям, а её наличие очень радует обучающихся.

В завещающем вопросе анкеты студенты-медики отвечали на вопрос: что вы хотите улучшить в проекте по снижению веса? (добавить новый вид физической нагрузки, провести интересную лекцию, более глубокий рассказ о питании). Обучающимся предлагалось дать развернутый ответ, руководителям проекта была очень важна обратная связь для того, чтобы улучшить и модернизировать практические и теоретические занятия.

Проанализировав анкеты студентов, авторы работы получили следующую информацию от занимающихся. Обучающимся было бы интересно услышать более глубокий рассказ о правильном питании, о возможностях тренировок в домашних условиях и использовании дополнительного оборудования, а также провести лекцию об отношении к своему телу и разбору состава продуктов. Студенты-медики предлагали увеличить количество занятий в неделю, проводить более глубокие медицинские обследования гормонов и сердечно-сосудистой системы. Также добавить новые виды физической нагрузки, такие как: ABS+ stretch, TABS, TUT, использования в разминки теннисных мячей для прокатки мышц под собственным весом (для самомассажа). Провести ряд занятий в бассейне и использовать в тренировках большее танцевальных элементов, направленные на более высокую интенсивность, подвижность и синхронность движения.

Выводы. Из вышеприведенного исследования отношения студентов медицинского вуза к элективной дисциплине по снижению веса можно сделать следующие умозаключения: подавляющему большинству студентов-медиков проект по снижению веса очень нравится. Самыми популярными видами физической нагрузки у обучающихся являются: круговая тренировка, скандинавская ходьба с элементами триала и силовые тренировки с собственным весом и гантелями. Будущие врачи поставили высокую оценку теоретической лекции под названием «Введение в диетологию и натурциологию». Обследования биоимпедансного анализа тела на приборе функциональной диагностики MS-FIT PRO 01, студенты-медики считают одним из ключевых моментов проекта. А бонусная программа является отличным способом замотивировать обучающихся к занятиям. Также будущие врачи описали ряд видов физической нагрузки и теоретических лекций, которые можно включить в учебную программу элективной дисциплины. Благодаря этому проект по снижению веса в медицинском университете будет улучшен, что, в свою очередь, повысит качество подготовки современного врача.

Литература

1. Лущик М.В., Макеева А.В., Болотских В.И., Воронцова В.И. Оценка рисков развития метаболического синдрома среди студентов медицинского вуза // Вестник новых медицинских технологий. 2021. Т.28. № 1. С.45-49.
2. Колесникова Е.А., Петрова Т.Н. Оценка относительного вклада фактического питания студентов в формировании их здоровья // Вопросы питания. 2016. Т. 85. № S2. С. 99.
3. Бочарин И.В., Гурьянов М.С. Биоимпендасометрия как способ анализа компонентного состава тела студентов медицинского университета в динамике обучения // Карельский научный журнал. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 8-11.
4. Бурханова И.Ю., Стафеева А.А., Снежницкая В.В. Эффективность фитнес-тренировок, направленных на снижении веса девушек на основе учета гормонального цикла // Глобальный научный потенциал. 2019. № 5 (98). С. 67-69.

5. 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. № 4 (24). С. 25-35.
6. Киселев Я.В., Гурьянов М.С. Формирование элективной дисциплины по снижению веса в виде проектной деятельности в медицинском университете // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5. № 5. С. 154 – 162.
7. Беяева В.А. Предэкзаменационный стресс как фактор риска нарушения функций сердечно-сосудистой системы у студентов с разным метаболическим статусом // Анализ риска здоровью. 2020. № 4. С. 147-155.