



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 37.037

Повышение адаптационного потенциала и укрепления здоровья студентов медицинского университета средствами физической культуры

¹Халилова Л.И., ¹Николенко О.А., ¹Харитонова Н.Ю., ¹Гончаров В.А.,

¹Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Аннотация: в статье представлены результаты тестирования студентов, зачисленных на первый курс Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета. Тестирование было проведено в рамках исследования психофизического состояния первокурсников-медиков, проводимого кафедрой физической культуры с 2023 года. Проведенное исследование показало низкий уровень адаптированности по шкалам третьего уровня опросника Маклакова А.Г.

Ключевые слова: здоровье студентов, адаптация организма, физическая нагрузка, медицинский университет

Для цитирования: Халилова Л.И., Николенко О.А., Харитонова Н.Ю., Гончаров В.А. Повышение адаптационного потенциала и укрепления здоровья студентов медицинского университета средствами физической культуры // *Modern Humanities Success*. 2025. № 11. С. 286 – 289.

Поступила в редакцию: 23 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

Increasing the adaptive potential and strengthening the health of medical university students by means of physical education

¹ Khalilova L.I., ¹ Nikolenko O.N., ¹ Kharitonova N.Yu., ¹ Goncharov V.A.,
¹ St. Petersburg State Pediatric Medical University

Abstract: of particular interest is the problem of students' adaptation to study at a medical university. The large dropout rate of first-year students, the decrease in the quality of educational activities, show that the adaptation of yesterday's students is taking place with considerable difficulties. Therefore, higher education, especially in large cities, faces the important task of finding effective approaches that facilitate the adaptation of first-year students to university studies. The analysis of scientific literature has shown that the process of students' adaptation to learning is influenced by various factors. The combination of all factors causes overexertion not only of the physical, but also of the mental sphere of first-year students, which can lead to maladaptation.

Keywords: health, body adaptation, load measurement, medical universitet

For citation: Khalilova L.I., Nikolenko O.N., Kharitonova N.Yu., Goncharov V.A. Increasing the adaptive potential and strengthening the health of medical university students by means of physical education. *Modern Humanities Success*. 2025. 11. P. 286 – 289.

The article was submitted: July 23, 2025; Approved after reviewing: September 21, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

Введение

Процесс профессиональной подготовки в медицинском вузе характеризуется воздействием комплекса стрессогенных факторов, что закономерно приводит к истощению адаптационных резервов организма студентов. Данные современных исследований подтверждают, что у значительной доли студентов наблюдается посредственный и слабый уровень физической работоспособности и высокий индекс психоэмоционального напряжения [1, 2, 7]. В этой связи системный анализ потенциала средств физической культуры и искусства для целенаправленного повышения «индекса ресурсности» [4, 6, 9] и адаптационного потенциала студентов представляется актуальной научной задачей.

Формирование здорового образа жизни, основанного на прочных знаниях в области физической культуры, служит основой для реализации педагогической работой, направленной на профилактику и снижение уровня заболеваемости среди студентов-первокурсников в медицинском вузе. В связи с этим, возникает потребность в разработке научно-образовательных программ исследований, направленных на коррекцию образа жизни студентов и усиление первичной профилактики заболеваний. Опыт нашей работы демонстрирует, что первокурсники обладают лишь поверхностными знаниями о здоровом образе жизни и не придают достаточно ценности собственному здоровью. Занятия физическими упражнениями в высших учебных заведениях медицинской направленности, как правило, способствуют улучшению здоровья девушек и юношей и воспитывают культуру ЗОЖ и совершенствуют функциональные способности и физические качества. Дисциплины «Элективные курсы по ФК» и «Физическая культура» обладают оздоровительным и воспитательным потенциалом. Особенно данные функции реализуем через логичную организованную двигательную активность и применение всех рациональных педагогических средств и методов образовательной и оздоровительной работы. Резюмируя вышеизложенное, отметим, что данные учебные дисциплины в высшем учебном заведении следует рассматриваться как сфера образовательной деятельности, неотъемлемая часть жизни студенческой молодежи, воспитания общей и спортивной культуры личности. [3, 5, 8].

Все средства физической культуры, к сожалению остаются невостребованными в повседневной жизни первокурсников. Здоровье молодежи подвергается значительным рискам из-за комплекса факторов. К ним относятся высокие учебные

нагрузки, продолжительное времяпрепровождение за компьютером, нахождение в плохо проветриваемых аудиториях, и проблемы в межличностных отношениях в учебной и бытовой среде. Усугубляет ситуацию постоянный дефицит времени, недостаточная физическая активность, нарушение режима питания и сна. Из-за чего наблюдается снижение успеваемости и общее ухудшение состояния здоровья. Важно отметить, что одной из ключевых причин это тенденции является безразличие самих студентов и их неготовность к самостоятельной организации жизни в новых условиях.

Материалы и методы исследований

Эксперимент проводился на кафедре физической культуры СПбГПМУ со студентами первого курса педиатрического факультета. Генеральная выборка составила 1400 человек.

В итоге планирования времени проведения учебных занятий целью быстрой адаптации организма студентов к физической нагрузке, мы использовали:

Анкеты, позволяющие фиксировать степень удовлетворённости первокурсников учебным процессом.

Применяемая в нашем исследовании анкета включает 12 вопросов, которую мы разделили на несколько разделов. В начале представлены вопросы на выявление двигательного режима первокурсников: далее – вопросы на адаптационные возможности студентов -педиатров.

В третьем – вопросы о культуре здоровья и выявлению причин, по которым студенты не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью:

В четвёртом – вопросы по выявлению компетентностей поддержания здоровья.

Дневники самоконтроля, для объективной оценки самочувствия студентов-медиков. Показатели самоконтроля делим на субъективные и объективные признаки. К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые имеют цифровое выражение, например: частота сердечных сокращений, масса тела, частота дыхания, функциональная проба, артериальное давление и т.д.

Исследование проводили для выявления результативности синхронизации времени проведения занятий физической культурой с первокурсниками.

Результаты и обсуждения

Согласно проведенным наблюдениям, по многим показателям физического развития и физической подготовленности, студенты-медики 1 года обучения уступают своим сверстникам прошлых лет. По данным медицинского осмотра 2024/25

учебного года, ежегодно в педиатрический университет поступают более 46 % выпускников общеобразовательных школ из разных регионов, имеющих низкую физическую подготовленность.

В процессе работы проанализировали факторы учебного процесса в медицинском вузе, ведущие к снижению адаптационного потенциала студентов. Изучили и систематизировали компоненты «индекса ресурсности» применительно к контингенту студентов-первокурсников. На основе анализа ли-

тературы выявили теоретически обоснованное влияние средств физической культуры на параметры ресурсности и адаптации.

Результаты исследования показали, что более 41 % студентов первокурсников не могут сдать контрольные нормативы по физической подготовке. У большинства студентов не сформирована положительная мотивация к здоровому образу жизни. В табл. 1 представлены данные тестирования вчерашних школьников.

Таблица 1

Результаты 3-го уровня шкалы опросника «Адаптированность» (сырые баллы) (выборочный отбор).

Table 1

Results of the 3rd level of the Adaptability questionnaire scale (raw scores) (selective sampling).

Фамилия	Доверенность	(ПР)	(КП)	(МП)	(ЛАП)
Солодовникова П	5	38	9	10	57
Федотова С.	6	38	12	12	62
Костикова Ю.	8	45	12	15	72
Дюльева Д.	7	25	10	10	45
Белякова Л.	5	34	12	5	51
Ибрагимова А.	8	37	14	9	60
Лучинина Е.	7	43	16	10	69

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. Если общее количество баллов по данной шкале превышает 10 баллов, то полученные результаты можно считать необъективными.

Выводы

• Адаптация первокурсников к физической нагрузке проходит лучше, если планировать занятия с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

- Отсев юношей и девушек 1 курса, снижение качества учебной деятельности, доказывают, что адаптация студентов проходит со значительными трудностями.
- Анализ изученной литературы показал, что на процесс адаптации первокурсников к обучению влияют различные факторы. Учет всех факторов вызывает стресс, и в результате страдают не только физические, но и психический сферы первокурсников, что может вести к дезадаптации.

Список источников

1. Иващенко В.П. Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 251 – 254.
2. Комиссарчик К.М., Халилова Л.И., Бушма Т.В., Комиссарова О.А., Харитонова Н.Ю .Анализ полученных антропометрических данных и показателей физического развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 197 – 200.
3. Мальцева Л.В., Харитонова Н.Ю., Коваленко Е.А., Процесс становления личности студента средствами физической культуры // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма, межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. (г. Санкт-Петербург 2023 г.). С. 200 – 202.
4. Митенкова Л.В., Халилова Л.И., Плотникова С.С. Ресурсные возможности студентов в адаптации к жизненным и профессиональным ситуациям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193).
5. Пригода Г.С. Пути оптимизации процесса восстановления работоспособности организма студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения на основе влияния циркадных ритмов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 359 – 361.
6. Комиссарчик К.М., Халилова Л.И. Анализ полученных антропометрических данных и показателей физического развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 197 – 200.

7. Халилова Л.И. Двигательная активность и её влияния на здоровье студентов // В сборнике: Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» СПб, 2014. Т. 9. № 1. С. 374 – 377.
8. Харитонова Н.Ю., Мальцева Л.В., Кондратьева М.В., Управление развитием студенческого спорта в высших учебных заведениях // Физическая культура студентов. 2020. № 69-1. С. 106 – 109.
9. Халилова Л.И., Комиссарчик К.М., Халилов Р.Ф., Комиссарчик А.К. Влияние спортивных нагрузок на здоровье сердечно-сосудистой системы спортсменов во время занятий флорболом // В сборнике: Мировые стратегии развития науки и образования в новой реальности: междисциплинарные исследования: Материалы I Международной научно-практической конференции. Москва, 2024. С. 102 – 106.

References

1. Ivaschenko V.P. Strategic directions for reforming the university system of physical education. Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. 2017. P. 251 – 254.
2. Komissarchik K.M., Khalilova L.I., Bushma T.V., Komissarova O.A., Kharitonova N.Yu. Analysis of the obtained anthropometric data and physical development indicators. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 11 (201). P. 197 – 200.
3. Maltseva L.V., Kharitonova N.Yu., Kovalenko E.A., The process of formation of a student's personality by means of physical education. Theory and methodology of physical education, sports and tourism, interuniversity collection of scientific and methodological works. Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University. (Saint Petersburg, 2023). P. 200 – 202.
4. Mitenkova L.V., Khalilova L.I., Plotnikova S.S. Resource Capabilities of Students in Adapting to Life and Professional Situations. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 3 (193).
5. Prigoda G.S. Ways to Optimize the Process of Restoring the Performance of First-Year Students of the Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation Based on the Influence of Circadian Rhythms. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11 (189). P. 359 – 361.
6. Komissarchik K.M., Khalilova L.I. Analysis of the obtained anthropometric data and physical development indicators. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 11 (201). P. 197 – 200.
7. Khalilova L.I. Physical activity and its impact on students' health. In the collection: Health is the basis of human potential: problems and solutions. Text of the scientific article in the specialty "Health Sciences" St. Petersburg, 2014. Vol. 9. No. 1. P. 374 – 377.
8. Kharitonova N.Yu., Maltseva L.V., Kondratieva M.V., Managing the development of student sports in higher educational institutions. Physical Education of Students. 2020. No. 69-1. P. 106 – 109.
9. Khalilova L.I., Komissarchik K.M., Khalilov R.F., Komissarchik A.K. The Impact of Sports Loads on the Health of the Cardiovascular System of Athletes During Floorball Practice. In the collection: World Strategies for the Development of Science and Education in the New Reality: Interdisciplinary Research: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. Moscow, 2024. P. 102 – 106.

Информация об авторах

Халилова Л.И., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6944-4732>
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2, irekovnal@mail.ru

Николенко О.А., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0004-5124>, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2, 79119012635@yandex.ru

Харитонова Н.Ю., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0008-6378-7046>, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2

Гончаров В.А., преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-8362-0925>, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2