

решения? Многочисленными исследованиями доказано, что витамины участвуют в регуляции всех основных видов обмена. Преимущественно на белковый обмен влияют витамины А, Е, К, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, на углеводный - В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, В<sub>5</sub>, А, на липидный - В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, В<sub>5</sub>, холин, липоевая кислота.

Витамины взаимодействуют между собой, ослабляя или усиливая действие друг друга. Несмотря на обилие предлагаемых поливитаминов, требованию сбалансированности отвечают немногие из них. Существенное влияние на усвоение и судьбу витаминов в организме человека оказывают макро- и микроэлементы. Ряд специалистов высказывает мнение, что витаминные комплексы, применяемые в спортивной медицине, не должны содержать минеральные вещества и микроэлементы, и коррекция минерального обмена должна проводиться отдельно с приемом витаминов. При этом приводятся следующие аргументы: минералы в составе поливитаминовых комплексов ухудшают усвоение и всасывание витаминов; риск развития гипермикроэлементозов; невозможность дифференцированного применения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и решаемых задач фармакологической коррекции[1]

Таким образом, сбалансированность поливитаминовых комплексов и возможность оперативного дозирования - ключевые требования сегодняшнего дня, предъявляемые к витаминным комплексам.

*Библиографический список:*

1. Кулиненко Д.О. Справочник фармакологии спорта: лекарственные препараты., М.: Сов. Спорт, 2012.-459с.
2. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы., М.: Сов. Спорт, 2013.-231с.

**Осипов А.Ю., Купенко Е.Е., Филимонова Ю.А.**

Сибирский федеральный университет.  
Красноярский государственный медицинский университет  
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.  
Красноярск. Красноярский край. Россия

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В КРАСГМУ ИМ. ПРОФ.  
В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО ЗА СЧЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ**

*Аннотация.* Исследования показывают, что ценности физической культуры и спорта не занимают должного места в повседневной жизни студентов медицинских вузов. Тем временем уровень здоровья и физи-

ческой подготовленности студентов-медиков ниже, чем у их сверстников, выбравших иные специальности обучения. В данных условиях необходимо значительно повысить уровень физического развития и здоровья молодых людей за счет увеличения их ежедневной двигательной активности и активного участия в спортивно-массовых мероприятиях.

*Ключевые слова:* Студенты, физическое воспитание, спорт, рейтинг, двигательная активность.

Научные исследования свидетельствуют, что регулярная физическая активность умеренной и высокой интенсивности способствует сохранению и укреплению здоровья человека [1]. Однако замечено, что в нашей стране лишь около 20% молодых людей – студентов вузов, регулярно занимаются физической культурой и спортом, тогда как в развитых странах количество таких студентов достигает 60% [2]. По мнению А.В. Лейфы, важной и необходимой формой реализации возможности увеличения физической активности студентов являются их самостоятельные занятия физическими упражнениями. Данная форма занятий физической культурой и спортом позволяет значительно увеличить общий объем двигательной активности студентов и, следовательно, способствует сохранению и укреплению уровня их физического здоровья. С.А. Моисеенко считает, что для студентов медицинских вузов значимость здорового образа и спортивного стиля жизни значительно возрастает в связи с особенностями учебной деятельности и спецификой будущей профессии. К таким особенностям можно отнести постоянное увеличение потока учебной информации, значительную умственную деятельность, прогрессирующую от курса к курсу гиподинамию и многое другое. По мнению данного автора, методическая концепция подготовки медиков должна существенно расширить и конкретизировать требования к будущим врачам в таких областях, как наличие специализированных знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, использованию многочисленных средств и методов физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний [3]. Анализируя научную литературу по данной проблематике, можно сделать вывод о необходимости существенного увеличения уровня ежедневной двигательной активности студентов с целью сохранения и укрепления их здоровья.

В КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого данную проблему попробовали решить за счет внедрения в образовательный процесс вуза специальных рейтинговых показателей студентов, связанных с их успехами в физкультурно-спортивной деятельности. Администрацией были разработаны рейтинговые показатели спортивных достижений студентов, которые позволяли молодым людям получать ежемесячную прибавку к стипендии, согласно количеству набранных рейтинговых баллов. Рейтинговые баллы начислялись за участие в физкультурно-спортивных

мероприятиях, победы на соревнованиях различного ранга, членство в сборных командах вуза по различным видам спорта и иную физкультурно-спортивную деятельность. Данное материальное поощрение должно было стать мощным стимулом к развитию устойчивой мотивации студентов вуза к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Результаты внедрения рейтинговой системы оценки физкультурно-спортивной деятельности студентов КрасГМУ не заставили себя ждать. Через год, после начала работы рейтинговой системы, было выявлено значительное повышение количества студентов заработавших рейтинговые баллы (с 8% в начале учебного года до 30% в конце учебного года). Увеличился и рост спортивных результатов, в течение учебного года 5 студентов КрасГМУ поднимались на верхнюю ступеньку пьедестала Всероссийских и Международных соревнований [4]. Следует отметить и положительную динамику сохранения здоровья студентов. Достоверно, на 24% по сравнению с предыдущим годом, сократилось количество освобождений и медицинских справок, выданных студентам в медицинском пункте университета. Все вышеизложенное позволяет говорить о несомненной пользе физкультурно-спортивной рейтинговой системы в деле увеличения уровня ежедневной двигательной активности и сохранения и укрепления здоровья молодых людей.

#### *Библиографический список:*

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: Сталкер, 2003. 464 с.
2. Лейфа А.В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов // Физическое воспитание студентов. 2009. №2. С.56 – 59.
3. Моисеенко С.А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности. Дисс...канд. пед. наук. / С.А. Моисеенко. – Хабаровск, 2006. 167 с.
4. Осипов А.Ю., Дворкина Е.М., Шубин Д.А. Спортивный рейтинг, как фактор увеличения числа студентов, активно занимающихся спортом // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2014. № 1. С.108 – 112.