



# Вестник

## Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание

ISSN 2309-7183



Приложение №2, 2019

[vestnikbgmu.ru](http://vestnikbgmu.ru)

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Вестник Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание

Приложение №2, 2019 г.

## **Редакционная коллегия:**

Главный редактор: чл.-корр. РАН, проф. Павлов В.Н. – ректор Башкирского государственного медицинского университета (Уфа)

Зам. главного редактора: проф. Нартайлаков М.А. (Уфа)

Члены редакционной коллегии: проф. Катаев В.А. (Уфа); проф. Ахмадеева Л.Р. (Уфа); доц. Цыглин А.А. (Уфа); проф. Галимов О.В. (Уфа); проф. Загидуллин Н.Ш. (Уфа); проф. Малиевский В.А. (Уфа); доц. Стрижков А.Е. (Уфа); проф. Еникеев Д.А. (Уфа); доц. Гончаров А.В. (Уфа); проф. Мавзютов А.Р. (Уфа); проф. Гильманов А.Ж. (Уфа); проф. Минасов Б.Ш. (Уфа); проф. Викторова Т.В. (Уфа); проф. Валишин Д.А. (Уфа); проф. Сахаутдинова И.В. (Уфа); проф. Садритдинов М.А. (Уфа); проф. Новикова Л.Б. (Уфа); проф. Верзакова И.В. (Уфа); проф. Моругова Т.В. (Уфа); проф. Гильмутдинова Л.Т. (Уфа).

## **Редакционный совет:**

Чл.-корр. РАН, проф. Тимербулатов В.М. (Уфа), проф. Бакиров А.А. (Уфа), проф. Ганцев Ш.Х. (Уфа), доц. Шебаев Г.А. (Уфа), проф. Мулдашев Э.Р. (Уфа), проф. Викторов В.В. (Уфа), проф. Кубышкин В.А. (Москва), проф. Гальперин Э.И. (Москва), проф. Вишневский В.А. (Москва), чл.-корр. РАМН, проф. Аляев Ю.Г. (Москва), чл.-корр. РАМН, проф. Чучалин А.Г. (Москва), чл.-корр. РАМН, проф. Долгушин И.И. (Челябинск), чл.-корр. РАМН, проф. Котельников Г.П. (Самара), проф. Созинов А.С. (Казань).

Состав редакции сетевого издания «Вестник Башкирского государственного медицинского университета»: зав. редакцией – к.м.н. Кашаев М.Ш.

ответственный секретарь – к.м.н. Рыбалко Д.Ю.

научный редактор – к.фарм.н. Файзуллина Р.Р.

технический редактор – к.м.н. Насибуллин И.М.

художественный редактор – доц. Захарченко В.Д.

технический секретарь редакции - Зиятдинов Р.Р.

корректор – Брагина Н.А.

корректор-переводчик – к.ф.н. Майорова О.А.

ЗАРЕГИСТРИРОВАН В ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЕ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ 26.07.2013, НОМЕР СВИДЕТЕЛЬСТВА ЭЛ № ФС 77 - 54905.

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
МЕЖВУЗОВСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«Актуальные проблемы физической культуры и спорта:  
образование, наука, практика, перспективы развития»  
посвященной 100-летию со дня образования Республики Башкортостан**



Уфа 2019

## Оглавление

Э.Э. Шамшеев, Р.Р.Гафурова, З.А.Шангареева, О.В. Васильева, А.А. Зарипова .....	6
ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У ДЕТЕЙ .....	6
Т.Р. Вильданов, Р.Т. Шагаров, В.С. Мышляков, Э.И. Мухаметзянова, А.Д. Дубровина.....	13
ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	13
Хасанова Г.И.....	17
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК СРЕДСТВО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ.....	17
Г.И.Хасанбекова .....	31
ВЛИЯНИЕ ДЛИНЫ БЕДРЕННОЙ КОСТИ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЙ С УТЯЖЕЛЕНИЕМ .....	31
Фаткулина Д.А., Еникеева А.В.....	35
ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ.....	35
А. Ф.Тухватуллина .....	41
ОСОБЕННОСТИ СГОНКИ ВЕСА У ГИРЕВИКОВ.....	41
БЕЗ УЩЕРБА ЗДОРОВЬЮ.....	41
Я.В.Сёмина, Н.Н.Гайсина.....	46
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ..	46
И. И. Салигаскаров .....	50
ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЛУЧШЕНИИ МЕТКОСТИ В ДАРТСЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ.....	50
И.Р. Саетов .....	54
АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	54
Г.И. Сабирова .....	58
КЕЙС-МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ .....	58
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	58
Т. В. Петрова; О. С. Журавлева.....	65
ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ .....	65
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ .....	65
Г.З.Рахматуллина, М.Ю.Павленко .....	69
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	69

Э.Н.Максютова УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЕМ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	73
А.В. Мавлютов.....	77
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИБАЙДАРОЧНИКОВ 15-16 ЛЕТ .....	77
А.А. Лебедев .....	81
МАССАЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ВРЕМЕНИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	81
Исаков Валерий Анатольевич .....	85
ПРОБЛЕМЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	85
Исаков Валерий Анатольевич .....	91
СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .....	91
Э. Р. Закирова.....	96
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТЕПЕНЬ ДЕПРЕССИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	96
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ.....	100
Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. ....	100
А.Ф.Войкина .....	110
ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ СТРЕССА.....	110
Е.А.Богомолова.....	113
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «АНТИГРАВИТИ» ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.....	113
Э.Э. Бикташева, К.П. Щелчкова, Т.С. Самоходова .....	119
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ БГМУ. ....	119
Р. И. Бикбулатов .....	123
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА .....	123
К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И.....	123
ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ “ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ”, ИЛИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - СИЛЬНЫЙ РЕГИОН» В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН .....	123
Д. Р. Баязитова, Ю. В. Кузьмина .....	128
СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	128

А. Ш. Башарова.....	132
НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО .....	132
Р.Г. Бакиров .....	135
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ПРОГУЛОК КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БГМУ .....	135
А.Р.Ахмадеева .....	138
ДЛЯ ЧЕГО СТУДЕНТЫ ПОСЕЩАЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ?.....	138
Д.Р. Алибаев .....	145
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ .....	145
А.А. Алексеева, Е.В. Полянина.....	149
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ .....	149
Апсалимов И.Р., Кузнецов К.О.....	154
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ К РАБОТЕ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО И КОЛЕННОГО СУСТАВОВ.....	154
З.А. Шангареева, Р.Р. Гафурова, С.М. Попова .....	161
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	161
У.Р. Сагинбаев .....	166
ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ.....	166
Р.С. Кулешов.....	170
ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ВНИМАНИЯ И МОТИВАЦИИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	170
О. В. Коновалова.....	176
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВРЕМЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	176
Ю. С. Зайнуллина .....	181
ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНОСТЬЮ У СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ .....	181
В. В. Щербакowa, Е. А. Комарова.....	184
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	184
И. И. Закарина.....	189
«САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ БГМУ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ИХ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ» .....	189
Н.Р. Дашдамирова, Л.И. Шайхисламова.....	194
ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА.....	194
В.Ф.Гайсина, Р.А. Кулясова, В.И. Мальцева, А.И. Мухамедьянова .....	200

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕС ЦЕНТРОВ В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ.....	200
З.Р.Валитова.....	204
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ.....	204
К.А. Афонина, С.А. Петрова, Э.М. Шамсутдинова.....	207
КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БГМУ .....	207
Э.Р. Абезгильдина, Э.Р.Шаяхметова.....	213
ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА.....	213
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. ....	213
А.Р. Абдуллина, А.И. Салахутдинова.....	217
ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	217

**Э.Э. Шамшеев, Р.Р.Гафурова, З.А.Шангареева, О.В. Васильева, А.А. Зарипова**

**ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ  
БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У ДЕТЕЙ**

**Научный руководитель: д.м.н., профессор Р.М. Файзуллина**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме. Бронхиальная астма (БА) – это самое распространенное хроническое заболевание у детей, на сегодняшний день отмечается тенденция к росту заболеваемости. При лечении БА применяются медикаментозные и немедикаментозные методы терапии. В статье приведены результаты оценки эффективности дыхательной гимнастики по методу А.Н.Стрельниковой на течение БА у детей от 6 лет до 18 лет (n=32), проходивших лечение в педиатрическом отделении №3 ГБУЗ РБ ГДКБ №17 г. Уфы с сентября 2018 года по январь 2019 года.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой, бронхиальная астма, немедикаментозная терапия, дети.

**E. E. Shamshiev, R. R. Gafurova, Z. A. Shangareeva, O. V. Vasilyeva, A. A. Zaripova**

**THE APPLICATION OF RESPIRATORY GYMNASTICS IN COMPLEX THERAPY OF  
BRONCHIAL ASTHMA IN CHILDREN**

**Scientific Advisor: Professor, d.m.n. R. M. Fayzullina, associate professor, PhD**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Resume. Bronchial asthma (BA) is the most common chronic disease in children and today, there is a tendency to increase its incidence. In the treatment of BA used medication and non-drug treatments. The article presents the results of the evaluation of the effectiveness of respiratory gymnastics according to the method of A. N. Strelnikova on the course of BA in children from 6 years to 18 years (n=32), treated in the pediatric Department №3 of GBUZ RB gdcb No. 17 of Ufa from September 2018 to January 2019.

Keyword. Breathing exercises by A. N. Strelnikova, bronchial asthma, drug therapy, non-drug therapy, children.

Актуальность: По определению GINA (Global Initiative for Asthma) 2017 года, БА – это гетерогенное заболевание, для которого характерно хроническое воспаление дыхательных путей с наличием респираторных симптомов: наличия одышки, преимущественно



экспираторного характера, свистящих хрипов, сухого малопродуктивного кашля, интенсивность которых варьируется по времени и интенсивности [1]. Согласно последним эпидемиологическим данным Национальной программы «Бронхиальная астма у детей. Стратегия лечения и профилактика» 2017 года и Клиническим рекомендациям «Бронхиальная астма» 2017 года, БА на сегодняшний день является самым распространенным из всех хронических заболеваний у детей [2,3].

Учитывая высокую распространенность и хроническое течение заболевания, для которого характерны периоды ремиссии и обострения, актуально проведение мероприятий, которые будут направлены на поддержание нормального самочувствия пациента, а самое главное на предупреждение обострения БА.

На сегодняшний день наряду с медикаментозной терапией, приверженность которой является обязательной для контроля и достижения стойкой ремиссии БА, используются немедикаментозные мероприятия, которые также являются неотъемлемой частью в комплексной терапии пациентов БА. По данным Национальной программы «Бронхиальная астма у детей. Стратегия лечения и профилактика» 2017 года немедикаментозные методы терапии БА позволяют уменьшить продолжительность приема лекарственных средств, а также хорошо сочетается с базисной терапией, которую использует пациент [2].

Одним из ведущих методов немедикаментозной терапии при патологии бронхолегочной системы является дыхательная гимнастика, главной задачей которой у пациентов с БА, является восстановление нормального соотношения между вдохом и выдохом при дисфункции внешнего дыхания. Учитывая преобладание обструктивного компонента БА, в приоритете использование упражнений с расслаблением мышц и углубленным выдохом. Хорошо зарекомендовала себя методика дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой, которая включает комплекс упражнений, заключающийся в тренировке короткого и шумного вдоха через нос с последующим пассивным выдохом через рот, либо через нос.

Цель исследования: внедрение комплекса упражнений дыхательной гимнастики по системе А.Н. Стрельниковой в терапию детей с бронхиальной астмой в условиях стационара, с последующей оценкой ее воздействия на динамику состояния пациента.

Материалы и методы: в исследование были включены 32 ребенка, госпитализированных в педиатрическое отделение №3 ГБУЗ РБ ГДКБ №17 г. Уфы в период с сентября 2018 года по январь 2019 года. Критерии включения в исследование: пациенты в возрасте от 7 до 18 лет, госпитализированные на стационарное лечение по причине обострения болезни с установленным диагнозом бронхиальной астмы (БА) легкой и средней степени тяжести. Диагноз был верифицирован в соответствии с клиническими рекомендациями «Бронхиальная астма у детей» Союза Педиатров России и Ассоциации клинических

аллергологов и иммунологов от 2017 года. Необходимым условием было наличие информированного добровольного согласия родителей детей, которые были включены в исследование. Критерии исключения из исследования: дети, госпитализированные на стационарное лечение с БА тяжелой степени тяжести, а также те пациенты, родители которых отказались участвовать в исследовании.

При исследовании был проведен анализ медицинской документации - карты амбулаторного и стационарного больного (форма 112 и №003/у), а также был проведен опрос методом анкетирования. При затруднении в ответе на вопросы анкеты самим ребенком разрешалось ответить родителю или официальному представителю пациента. Анкета содержала 11 вопросов и включала в себя следующие блоки: 1 - паспортные данные пациента – пол, возраст; 2- аллергологический анамнез; 3 - наличие сопутствующих заболеваний; 4 – анамнез заболевания, 5 – а также блок вопросов о данных физической активности пациента (посещает ли пациент спортивные секции, считает ли пациент, что его заболевание мешает занятию физической культурой, посещает ли пациент занятия физической культурой в школе или имеет освобождение).

Всем детям с БА, включенным в исследование, после купирования приступа (на 3-5 сутки после госпитализации) в комплексе с медикаментозной терапией было предложено ознакомиться с упражнениями парадоксальной дыхательной гимнастики по системе А.Н.Стрельниковой (приложение 1). Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе наблюдения было проведено обучение пациента методике дыхательной гимнастики. Занятия проводились ежедневно в течение трех дней. По рекомендации автора продолжительность занятий должна была составить 30-40 минут, но учитывая возраст пациентов, лабильность внимания, длительность занятий была сокращена до 15-20 минут.

**В первый день** детям с БА рекомендовали ознакомиться с методикой выполнения трех базовых упражнений - №3, №4 и №5; на **второй день** – было добавлено еще четыре упражнения - №1, №2, №6, №7; на **третий день** – число упражнений увеличено до 11 - №8, №9, №10 и №11. Количество выполнения упражнений составило - 5-8 раз, 8 вдохов. Длительность вдоха составляла 3-5 секунд, отдых между упражнениями -10-15 секунд. На втором этапе наблюдения была проведена оценка эффективности освоенной методики дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой пациентом. С четвертого дня и до выписки пациента из стационара занятия по дыхательной гимнастике проводились в кабинете ЛФК под наблюдением инструктора.

Оценка эффективности терапии проводилась ежедневно с четвертого дня от начала занятий гимнастикой до выписки пациента, затем амбулаторно с заполнением разработанного дневника наблюдений. В среднем продолжительность исследования составила 14 дней.

Эффективность дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой на состояние пациента оценивалась по жалобам ребенка, объективной физикальной картине, проведением функциональных проб –Штанге и Генчи, и данным пикфлоуметрии исходно перед началом занятий и в динамике на 14-тый день. Функциональные пробы проводились по следующей методике: до проведения проб, производился замер пульса за 30 секунд в положении стоя, испытуемый делал три неглубоких вдоха на три четвертых глубины лёгких. Затем, при проведении пробы Штанге пациент задерживал дыхание на вдохе, при проведении пробы Генчи - на полном выдохе. Время задержки дыхания производилось с помощью секундомера. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывался пульс за 30 секунд. После освоения методики упражнений и при положительной динамике состояния детям было рекомендовано заниматься дыхательной гимнастикой по А.Н.Стрельниковой ежедневно 2 раза в день: утром и вечером до приема пищи или через 30-60 минут после приема пищи. Статистическая обработка проводилась с использованием MS Excel. Различия между сопоставимыми группами по избранным критериям оценивались по t-критерию Стьюдента, достоверность изменений признавалась при вероятности ошибки ( $p \leq 0,05$ ).

Результаты и обсуждения: Среди пациентов мальчиков было несколько больше 59% (19), чем девочек – 41% (13), соответственно. Детей среднего и старшего школьного возраста (10-14 лет), участвующих в исследовании было значительно больше – 26 детей (81%), чем детей младшего школьного возраста – 6 детей (19%). При распределении детей с БА по степени тяжести заболевания было установлено, что БА средней степени была установлена у 23 детей (72%), легкой степени - у 9 детей (28%). При оценке данных анкетирования было установлено, что наследственная отягощенность по аллергическим заболеваниям отмечалась у 19 детей (59%). При оценке наличия сопутствующих заболеваний, нами было установлено, что большая часть обследованных детей имели сопутствующую патологию. Так, аллергические заболевания (аллергический ринит, атопический дерматит, аллергический конъюнктивит) имели 13 детей (41 %), патологию пищеварительного тракта у 9 детей (28 %), ЛОР- патологию 6 детей (19%), патологию нервной системы 4 ребенка (12%).

Оценка блока ответов о физической активности пациентов показала, что только 11 детей (34%) посещают спортивные секции. На вопрос о том, мешает ли пациент, что его заболевание мешает занятию физической культурой, положительный ответ дали 14 детей (44%); от занятий физической культуры были освобождены 8 детей (25%).

При оценке данных функциональных проб внешнего дыхания - проб Штанге и Генче, было выявлено, что среднее время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) исходно у мальчиков составило – 22,0 сек., к концу периода наблюдения – 26,2 сек., разница в динамике составила – 4,2 сек; у девочек – 20,4 сек. и 22,6 сек., разница в динамике – 2,2 сек.

Проба Генче - задержка дыхания после максимального выдоха исходно у мальчиков составила – 18,3е сек., к концу периода наблюдения – 22,4 сек., разница в динамике составила – 3,9 сек. ( $p < 0,05$ ); у девочек – 16,4 сек. и 18,6 сек., разница в динамике – 2,2 сек. ( $p < 0,05$ ). Средний показатель пикфлоуметрии исходно составил – 310 л/мин, к концу периода наблюдения -420 л/мин, разница в динамике -110л/мин. ( $p < 0,05$ ).

Заключение и выводы. Таким образом, нами установлено, что большая часть детей с БА не занимаются физической культурой и часть детей полностью освобождена от уроков физкультуры. Проведенное нами исследование показало, что раннее использование в комплексной терапии дыхательной гимнастики, например, по методике А.Н. Стрельниковой, может положительно повлиять на субъективную оценку общего состояния пациента, на картину физикальных данных и показателей функциональных проб оценки функции внешнего дыхания, подтвержденных результатами пикфлоуметрии. Внедрение методов дыхательной гимнастики и в последующем занятий физической культурой, на наш взгляд, может повысить эффективность медикаментозной терапии у детей с легкой и среднетяжелой БА.

#### **Список литературы:**

1. Н.М. Ненашева, Бронхиальная астма. Современный взгляд на проблему. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. –16с.
2. Бронхиальная астма у детей. Стратегия лечения и профилактика: национальная программа. Российское респираторное общество педиатров стран СНГ. – Москва, 2017. –114с.
3. Бронхиальная астма у детей: клинические рекомендации. Союз педиатров России. – М., 2017. – 8 с.

## Приложение 1

### Комплекс упражнений по А.Н.Стрельниковой при комплексной терапии БА у детей

«Погончики». Сделать вдох, кулаками произвести сильный толчок вниз. При этом кулаки нужно разжать. Во время вдоха напрячь плечи, руки вытянуть вниз. Выдыхая, пальцы рук снова сожмите в кулаки. (8 вдохов-выдохов – 12 раз, пауза 5 сек.).



«Насос». Опустить плечи, придать спине округлую форму. В конце этого движения вниз сделать короткий шумный вдох через нос. Приподняться, возвращаясь в исходное положение. Сделать выдох. (8 вдохов-выдохов – 12 раз, пауза 5 сек.).



«Кошечка». Слегка присесть, поворачивая корпус вправо. Кисти рук на уровне пояса. При повороте сделать вдох, а кистями рук сбрасывающее движение. Возвратиться в исходное положение, при это делая выдох. (8 вдохов–выдохов - 12 раз, паузка 5 сек)



«Обними плечи». Обнять себя за плечи, при это делая короткий вдох. Сразу же после вдоха, руки расходятся в стороны. В этот момент делается выдох. (8 вдохов–выдохов - 12 раз, без пауз).



«Большой маятник». Наклониться вниз и сделать вдох. Вслед за наклоном выпрямиться и откинуться назад. Обнять себя за плечи, - все это сделать на вдохе. Выдох пассивный, между двумя вдохами. (8 вдохов–выдохов - 12 раз, пауза 5 сек.).



«Повороты головой». Повернуть голову направо и сделать вдох. Затем повернуть голову влево, сделать короткий шумный вдох. Выдох производить в промежутке между вдохами, когда голова принимает исходное положение. (8 вдохов – выдохов 12 раз, пауза 5 сек.).



«Ушки». Наклонить голову вправо, правое ухо приближается к плечу – следует вдох носом. Голова наклоняется влево. Левое ухо движется к левому плечу – следует вдох носом. Выдох в промежутке между вдохами. (8 вдохов–выдохов - 12 раз, пауза 5сек.).



«Малый маятник». Опустить голову вниз и сделать короткий вдох. Откинуть голову назад – вдох. Выдох в промежутке между двумя вдохами. (8 вдохов-выдохов – 12раз, пауза 5 сек.).



«Перекаты». Перенести тяжесть тела на правую ногу, выдвинутую вперед. Присесть на правой ноге-сделать вдох. Правое колено выпрямить, перенести тяжесть тела на левую ногу. Присесть на левой ноге – короткий шумный вдох. Выдох следует за каждым вдохом (8 вдохов-выдохов – 12 раз, паузка 5 с).



«Шаги». Правую ногу поднять, сгибая в колене на уровне живота. Слегка присесть на левую ногу – следует вдох. Поднятую правую ногу поставить на пол, левую выпрямить в колене. Выдох пассивный, через рот или через нос. (8 вдохов-выдохов – 12 раз, пауза 5 сек.).



**Т.Р. Вильданов, Р.Т. Шагаров, В.С. Мышляков, Э.И. Мухаметзянова, А.Д. Дубровина**

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА  
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

**Научный руководитель – к.м.н., доцент Р.Ф. Хуснарязанова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Оценка поверхностной и глубокой микрофлоры кожи в настоящее время является важным показателем неспецифической резистентности организма, но к сожалению, редко применяется. Цель данной работы оценить состояние микрофлоры кожных покровов, как показателя неспецифической резистентности организма и провести сравнительную характеристику между иностранными студентами и студентами – спортсменами

Ключевые слова: микрофлора кожи, неспецифическая резистентность, иммуноскрининг, иммуномониторинг, поверхностная и глубокая микрофлора кожи, студенты, студенты-спортсмены.

**T.R. Vildanov, R.T. Shagarov, V.S. Myshlyakov, E.I. Mukhametzyanova, A.D. Dubrovina**

**ASSESSMENT OF NONSPECIFIC RESISTANCE OF THE ORGANISM OF FOREIGN  
STUDENTS AND STUDENTS ATHLETES**

**Scientific Advisor- Ph.D. in Medical sciences, Associated Professor R.F. Khusnarizanova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Assessment of superficial and deep skin microflora is important indicator of nonspecific resistance of an organism at the present time, but unfortunately it is seldom used. The purpose of this work to estimate a condition of skin microflora as indicator of nonspecific resistance of an organism and carry out comparative characteristic between foreign students and students – athletes

Keywords: skin microflora, nonspecific resistance, immunoscreening, immune monitoring, superficial and deep skin microflora, students, *student-athletes*

Актуальность

Интенсивный характер обучения в современной системе высшего образования требует от обучающихся высокого психофизического и умственного напряжения [2]. В процессе обучения на студентов воздействуют различные стрессогенные факторы, что приводит к нарушению естественной резистентности организма [1]. Особую группу

выделяют из числа англоязычных иностранных граждан [4] и студентов-спортсменов. При воздействии неблагоприятных факторов внешней среды или патологического процесса на одну из систем, возникают изменения в других, в том числе качественный и количественный состав нормального микробиоценоза человека, как фактора неспецифической резистентности организма [3].

Цель исследования: оценка состояния микрофлоры кожных покровов, как показателя неспецифической резистентности организма.

#### Материал и методы

Для реализации целей проведена количественная и качественная оценка микробиоценоза кожи 38 студентов. Из них 9 (18,4%) – лица женского пола, 31 (81,6%) – лица мужского пола. Средний возраст – 20,2 лет. Выборка была разделена на две группы: 1 – группа студенты-спортсмены (n=20, 50%), 2 – группа, состоящая из иностранных студентов 1-го курса (n=20, 50%), преобладающее большинство граждане Республики Индия.

Изучение микрофлоры кожи проводилось качественными и количественными методами [5]. Были взяты смывы до и после физических нагрузок, и проведен посев на различные дифференциально-диагностические и селективные питательные среды. Отпечатки кожи брали с локтевого сгиба левой руки с помощью бакпечаток. Наряду с подсчетом общего количества выросших колоний учитывался качественный состав микрофлоры кожи. Выделенные культуры идентифицированы по морфологическим, биологическим свойствам, ферментативной активности [5]. Была проведена каталазная проба всех выделенных чистых культур, по итогам которого для окончательной идентификации были использованы стандартные «СТРЕПТОтест24» и СТАФИтест24».

#### Результаты и обсуждение.

Из данных представленных в таблице 1 следует, что после физических нагрузок количество поверхностной микрофлоры, выросшей на кровяном агаре в 1 и 2 подгруппе достоверно ( $p < 0,005$ ) увеличилось в 0,8 и 0,9 раза соответственно. На среде Коростелева напротив снизилось ( $p < 0,001$ ) в 3,2 и 4,2 раза, что может быть связано с бактерицидными свойствами пота. Глубокая микрофлора на кровяном агаре в обеих подгруппах увеличилась в 0,9 раза, уровень достоверности составил  $p < 0,005$  и  $p < 0,001$  соответственно, что указывает на напряжение в неспецифической резистентности организма обеих подгрупп. Также достоверно ( $p < 0,05$ ) выявлено снижение количества гемолитических форм поверхностной и в подгруппе студентов-спортсменов и контрольной в 1,7 и 3,6 раза.



Таблица 1 Аутофлора кожи студентов-спортсменов и контрольной подгруппой до и после тренировок

Среда	Группа студентов	Период	Показатель (M±Std.err.)			
			Поверхностная микрофлора		Глубокая микрофлора	
			Всего	Гем. форма / маннитразлагающая форма %	Всего	Гем. форма / маннитразлагающая форма %
Кровяной агар	1 – студенты-спортсмены n=18	До тренировки	48±0,7	13,5	94±1,4	17,6
		После тренировки	64±2,4 <sup>***</sup>	7,8 <sup>**</sup>	106±1,2 <sup>*</sup> **	15,1
	2 – группа иностранцев n=20	До тренировки	63,5±0,8	10,3	90±0,8	6,4
		После тренировки	69,5±0,9 <sup>***</sup>	2,9 <sup>**</sup>	100±1,4 <sup>*</sup> ***	5
Среда Коростелева	1 – студенты-спортсмены n=18	До тренировки	22±1,2	0	22,5±0,8	0
		После тренировки	6,9±0,7 <sup>**</sup>	0	24±1	0
	2 – группа иностранцев n=20	До тренировки	26±0,4	0	24±0,6	0
		После тренировки	6,2±0,8 <sup>**</sup>	0	27±0,6	0

Примечание: \* - статистически достоверные различия до и после тренировки  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,005$ ; \*\*\*\* -  $p < 0,001$ . На кровяном агаре учитывалась гемолитическая форма, на среде Коростелева – маннитразлагающая форма.

В ходе качественного анализа были выявлены следующие виды стафилококков: *S. aureus*, *S. saprophyticus*, *S. intermedius*, *S. epidermidis*, *S. haemolyticus*.

#### Заключение и выводы

1) В ходе проведенного исследования достоверной разницы показателей поверхностной и глубокой микрофлоры до физических нагрузок между подгруппами не выявлено.

2) Количество КОЕ/6см<sup>2</sup> микрофлоры кожных покровов после физических нагрузок студентов-иностранцев значимо ( $p < 0.05$ ) выше не только аналогичных показателей своей подгруппы до проведения физических нагрузок, но и группы студентов-спортсменов, что свидетельствует о более высоком напряжении неспецифической резистентности организма, связанный возможно с переходом из одной культурно-антропологической и климатогеографической среды в другую.

3) Таким образом, в результате проведенного исследования следует отметить эффективность показателей состояния поверхностной и глубокой микрофлоры кожных покровов для оценки неспецифической резистентности организма. Тем не менее, необходимо разработать новые с учетом региональных особенностей, критерии оценки состояния микрофлоры кожных покровов у различных групп населения для оценки неспецифической резистентности организма в условиях воздействия различных факторов.

#### Список литературы:

1) Аверкин Д.А. Совершенствование системы профилактических мероприятий при кишечных инфекциях в организованных воинских коллективах, дислоцированных в жарком климате: Автореф. дис. ... канд. мед. наук / Д.А. Аверкин. – Н. Новгород, 2005. – 25 с.

2) Нобл У.К. Микробиология кожи человека. Пер. с англ. М., 1986. 493 с.

3) Фетисов, А. С. Проблемы адаптации студентов к образовательной деятельности в вузе / А. С. Фетисов // Мир образования - образование в мире. – 2010. – № 1. – С. 148–156.

4) Хуснаризанова Р.Ф., Вильданов Т.Р., Шагаров Р.Т. Оценка состояния микрофлоры кожи людей, находившихся в экстремальных условиях.

5) Чинаева Т.И. Основные тенденции развития международного рынка образовательных услуг / Т.И. Чинаева // Статистика и Экономика. – 2017. – №1. – С. 60–68.

**Хасанова Г.И.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК СРЕДСТВО САМОРАЗВИТИЯ  
СТУДЕНТОВ.**

**Научный руководитель -Усманов Э.Г.**

**старший преподаватель кафедры физической культуры**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: в данной статье анализируется влияние занятиями спортом на формирование личности, как способа саморазвития студентов. Научно- обосновано, что регулярные занятия физической культурой способствуют активизации коры полушарий головного мозга, что является предпосылкой для полноценной умственной работы. Исследована взаимосвязь между показателями оценок физической подготовленности и уровня качества жизни у студентов 1-4 курсов БГМУ.

Ключевые слова: физические нагрузки, мышечный тонус, качество жизни, личность, студенты.

**Khasanova G.I.**

**PHYSICAL TRAINING AS A WAY FOR A SELF-DEVELOPMENT OF STUDENTS.**

**Scientific Advisor-Usmanov E.G.**

**Senior Lecturer of the Department of physical culture**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: this article analyzes the influence of sports on the formation of personality as a way of self-development of students. It is scientifically proved that regular physical training contributes to the activation of the cerebral cortex, which is a prerequisite for a full mental work. Correlation indicators of physical training fitness and life quality of students of 1-4 courses of BSMU is investigated.

Keywords: physical activity, muscular tone, life quality, personality, students.

Для полноценного развития личности требуется огромное количество условий, но одно из самых основных, как показывают исследования ученых, является двигательная активность. Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма. При длительном сидении обмен веществ понижается, возникает застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности организма и особенно нервной системы: ослабляется внимание, память, нарушается координация движений. Студенты-медики находятся в особом положении в связи с интенсивностью учебной нагрузки, а также значительным объёмом учебного материала.

Наше исследование посвящено изучению повышения качества жизни людей, в данном случае студентов, посредством физических нагрузок.

Мы решили проверить, насколько изменится уровень качества жизни, если студенты начнут активно заниматься физическими нагрузками.

Проблемное поле, в рамках которого лежит наше исследование – это влияние двигательной активности на стимулирование личностного роста, саморазвития, а также мозговой деятельности.

Объектом исследования являются обучающиеся 1-4 курсов БГМУ.

Предмет исследования: показатели уровня физической подготовленности и сопоставление с результатами анкет обучающихся.

Цель исследования: изучить влияние занятий физической культурой и самостоятельных занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности обучающихся 1-4 курсов БГМУ, а также формирование у обучающихся потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- 1) Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по выбранной теме;
- 2) Провести тестирование и анализ уровня физической подготовленности студентов до и после занятий физическими упражнениями;
- 3) Провести тестирование и анализ уровня качества жизни студентов до и после систематических занятий физическими упражнениями;
- 4) Обобщить и проанализировать полученные данные;
- 5) Выполнить анализ проделанной работы, составить графики.

Научная новизна исследования заключается в малой изученности данной проблемы.

**Гипотеза исследования:** физическое развитие создает предпосылки для полноценной умственной работы.

Методы исследования:

- поиск, анализ и отбор информации (литература, интернет-источники);
- анкетирование и обработка результатов;
- тестирование и сравнение показателей физической подготовленности, а также сравнение уровня качества жизни

Уровень физического здоровья (ФЗ) определяли по балльной системе Гарвардского степ-теста.

Уровень качества жизни оценивали при помощи опросника SF-36 (Short Form Medical Outcomes Study) - неспецифического опросника для оценки качества жизни пациента, применяемого при проведении исследований качества жизни в странах Европы и в США.

Первый, информационный этап включал в себя поиск информации: знакомство с научно-методической, справочной литературой, интернет-источниками. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений.

На втором этапе было проведено тестирование уровня физической подготовленности, тестирование уровня качества жизни обучающихся 1-4 курсов БГМУ.

После этого студенты на протяжении 3 месяцев активно занимались развитием мышечного тонуса.

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование уровня физической подготовленности и анкетирование уровня качества жизни обучающихся 1-4 курсов БГМУ, а также выполнен последующий анализ.

Второй этап проходил с начала октября до конца декабря и занял в общей сложности 12 недель.

Третий этап проходил в последнюю неделю декабря.

## **Введение.**

Известно, что регулярная двигательная активность в режиме учебного дня обучающихся, благоприятно сказывается на их психической сфере, а также умственных возможностях.

Так как же влияет двигательная активность на наш организм?

Под влиянием каких-либо физических нагрузок происходят такие физиологические процессы как: увеличение частоты сердцебиения, сильное сокращение миокарда, повышение выброса сердцем крови в сосуды. Что очень важно, во время работы в кровотоке включается та кровь, которая в обычном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровеносную систему большой массы крови стимулирует кроветворение.

Чем больше движений совершает человек, тем лучше у него развивается кора головного мозга, которая управляет всей деятельностью человека.

Чтобы способствовать общему развитию организма, полезно применять физические упражнения, которые благотворно действуют на центральную нервную систему. В результате их влияния студенты становятся активными, внимательными, улучшается память, а также координация движений; создается бодрое настроение.

“Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться”, - высказывание французского философа Ж.Ж. Руссо показывает взаимосвязь головного мозга с двигательной активностью.

### **Этап 1.** Исследование состояния вопроса по данным литературных источников

Обзор литературы по выбранной теме.

Проблеме физической подготовки посвящены такие работы как: физическое развитие и физическая подготовленность молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга (Изаак), проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания (Прыткова), состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культуры (Романченко) и другие.

### **Этап 2.**

В исследовании приняли участие обучающихся 1-4 курсов БГМУ, которые относятся к основной медицинской группе.

После ознакомления с литературой по данной теме на 1 этапе научной работы, были проведены последовательно 2 этапа, на которых проводились следующие методы исследования: тестирование, анкетирование, опрос.

В исследовании принимали участие 2 группы:

первая группа-студенты, посещающие секции на регулярной основе, участвующие в спортивных соревнованиях, дополнительно посещающие фитнес-клубы, а также занимающиеся на занятиях физической культуры;

вторая группа-студенты, которые не посещали секции, а также дополнительные занятия, но на время исследования начали заниматься спортом;

Во время второго этапа исследования все обучающиеся сначала прошли комплексную оценку функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности по балльной системе Гарвардского степ-теста.

Тест был разработан в Гарвардском университете (США) в 1942 году и является универсальным методом оценки физической работоспособности. Величина индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) оценивает скорость восстановления пульса после стандартной физической нагрузки.

В состоянии покоя у обследуемого регистрируется пульс за 30 минут и АД. Высоту ступени и время восхождения подбирают, руководствуясь данными табл. 1.

Подъем на ступеньку осуществляется с частотой 30 восхождений в 1 мин на протяжении 5 мин. Темп задается метрономом - 120 ударов в минуту. Время восхождения при необходимости может быть ограничено до 2-3 мин. После завершения теста определяется ЧСС в первые 30 сек на 2, 3 и 4-й минутах восстановительного периода. Сразу же после нагрузки регистрируют АД.

### **Параметры выполнения работы при вычислении ИГСТ**

Таблица 2

Контингент испытуемых	Высота ступени, см	Время восхождения, мин
Юноши (12-18 л)	45	4
Девушки (12-18 л)	40	4
Мужчины (>18 л)	50	5
Женщины (>18 л)	43	5

**Оценка результатов гарвардского степ-теста у нетренированных и спортсменов разных видов спорта**

Таблица 3.

Оценка	Величина индекса Гарвардского степ-теста		
	у здоровых нетренированных лиц	у представителей ациклических видов спорта	у представителей циклических видов спорта
Плохая	меньше 56	меньше 61	меньше 71
Ниже средней	56-65	61-70	71-80
Средняя	66-70	71-80	81-90
Выше средней	71-80	81-90	91-100
Хорошая	81-90	91-100	101-110
Отличная	больше 90	больше 100	больше 110

Уровень физического здоровья определяет жизненный тонус организма, то есть наиболее высокая жизнеспособность характерна для тех, у кого высокий уровень физического здоровья и наоборот.

Результаты оценок уровня физической подготовленности у первой группы (Таблица 3):

Таблица 4.

№ п/п	Курс	Ф.И. обучающегося	Оценка уровня физической подготовленности студентов
1	1	Г. Я.	Средняя
2	1	Е.И.	Отличная
3	1	Г.А.	Хорошая
4	1	С.Э.	Хорошая
5	2	В.Д.	Отличная
6	2	Г.С.	Выше средней
7	2	П.М.	Хорошая
8	2	Р.К.	Выше средней
9	3	В.С.	Хорошая
10	3	Л.З.	Отличная
11	3	С.Р.	Хорошая
12	3	К.Д.	Отличная
13	4	Д.П.	Выше средней
14	4	Е.В.	Хорошая
15	4	П.Г.	Отличная



Анализируя результаты сдачи нормативов 1 группы, можно отметить:

1. отличный уровень подготовленности у 5 обучающихся (33,3%)
2. хороший уровень подготовленности у 6 обучающихся (40%)
3. выше средней оценки у 3 обучающихся (20%)
4. средний уровень подготовленности у 1 обучающегося (6,7%).
5. плохой уровень подготовленности у 0, обучающихся (0%)
6. ниже средней уровень подготовленности у 0, обучающихся (0%)

Результаты первой группы показали впечатляющие показатели, поскольку представители данной группы регулярно тренируются.

Далее проведем те же тесты для определения оценки уровня физической подготовленности у второй группы (Таблица 4):

Таблица 4

№ п/п	Курс	Ф.И. обучающегося	Оценка уровня физической подготовленности студентов
1	1	А.Р.	Плохая
2	1	Л.Г.	Средняя
3	1	С.Ю.	Ниже средней
4	1	М.А.	Ниже средней
5	2	В.Д.	Ниже средней
6	2	Е.А.	Ниже средней
7	2	П.Т.	Плохая
8	2	Х.З.	Средняя
9	3	С.Э.	Ниже средней
10	3	М.Е.	Ниже средней
11	3	Б.К.	Средняя
12	4	Г.А.	Ниже средней
13	4	М.И.	Плохая
14	4	А.Г.	Плохая
15	4	Б.Л.	Плохая

Анализируя результаты сдачи нормативов 2 группы, можно отметить:

- \* плохой уровень подготовленности у 5 обучающихся (33,3%)

- \* ниже средней уровень подготовленности у 7 обучающихся (46,7%)
- \* средний уровень подготовленности у 3 обучающегося (20%).
- \* студентов с отличной и хорошей оценками не выявилось.

После того, как мы провели оценку уровня физической подготовленности обеих групп, приступили к определению уровня качества жизни.

Качество жизни – понятие, обозначающее оценку набора условий жизни человека, основанную на его степени удовлетворённости данными условиями. Этот термин включает такие факторы, как состояние здоровья, условия окружающей среды, бытовой комфорт, социальное окружение, удовлетворённость духовных потребностей, психологический комфорт.

SF-36 относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни, он широко распространен в США и странах Европы при проведении исследований качества жизни.

Апробация методики была проведена «Институтом клинико-фармакологических исследований» (Санкт-Петербург).

Опросник SF-36 был нормирован для общей популяции США и репрезентативных выборок в Австралии, Франции, Италии.

36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал:

- 1) физическое функционирование,
- 2) ролевая деятельность,
- 3) телесная боль,
- 4) общее здоровье,
- 5) жизнеспособность,
- 6) социальное функционирование,
- 7) эмоциональное состояние,
- 8) психическое здоровье.

Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам.

SF-36. Анкета оценки качества жизни.

Этот опросник содержит вопросы, касающиеся взглядов человека на свое здоровье.

Предоставленная информация поможет

следить за тем, как Вы себя чувствуете, и насколько хорошо справляетесь со своими обычными нагрузками.

При заполнении анкеты первая и вторая группы показали следующие показатели по 8 шкалам. Данные приведены в таблице 5:

Таблица 5

Шкала	Первая группа, среднее значение	Вторая группа, среднее значение
1. Физическое функционирование-PF	95±5	40±7
2. Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием-RP	95±5	50±5
3. Интенсивность боли-BP	84±5	62±10
4. Общее состояние здоровья-GH	100	40±5
5. Жизненная активность-VT	90±4	55±5
6. Социальное функционирование-SF	89,5±9	62,5±5
7. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием-RE	100	33,3±4
8. Психическое здоровье-MH	86±7	38,6±5

Значения шкал опросника SF-36, полученные для студентов первой и второй групп представлены в таблице 5. Только у первой группы показатели 2 шкал составили 100 баллов.

Шкала «физическое функционирование» (PF) оценивает физическую активность (самообслуживание, ходьбу, выполнение тяжелых физических нагрузок). Чем выше объём повседневной физической нагрузки, тем большую физическую нагрузку человек может выполнить. Шкала «ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» (RP), показывает, в какой мере здоровье ограничивает жизнедеятельность. Чем ниже значения, полученные по этой шкале, тем в большей мере состояние физического здоровья ограничивает повседневную деятельность. Далее идет шкала «интенсивность боли» (BP). По этой шкале оценивают интенсивность болевого синдрома и его влияние на способность заниматься ежедневной деятельностью в течение последнего месяца: чем выше показатель, тем меньше болевых ощущений. Эта шкала «общее состояние здоровья» позволяет оценить состояние здоровья в настоящий момент: чем выше показатель, тем лучше состояние здоровья респондента. При сопоставлении показателей шкал, отражающих физический компонент здоровья, со значениями шкал, характеризующих психологический компонент здоровья, выявили, что последние были ниже у обеих групп. Эта шкала показывает, насколько испытуемые удовлетворены уровнем социальной активности. При просмотре результатов тестирования и анкеты, можно проследить прямую взаимосвязь, между тем, какой мышечный тонус у человека и какой показатель уровня жизни. После прохождения обоих видов тестирования первая группа продолжила заниматься в своем режиме, а вторая в течение 3 месяцев начала заниматься какими-либо видами спорта, по своему желанию.

### **3 этап.**

По истечении 3 месяцев мы провели контрольное тестирование и анкетирование, после чего выполнили анализ, а также подвели итоги нашего исследования. При повторном тестировании физической подготовленности спустя 3 месяца начала исследования у первой группы показатели немного улучшились, так как у всех обучающихся разный уровень развития. Результаты анкеты по качеству жизни изменились незначительно. Следовательно, при достижении определенного уровня физического развития, качество жизни соответствует этому показателю. А вот результаты второй группы значительно изменились и приведены ниже (Таблица 6):

Таблица 6

№	Курс	Ф.И. обучающегося	Оценка уровня
---	------	-------------------	---------------

п/п			физической подготовленности студентов
1	1	А.Р.	Средняя
2	1	Л.Г.	Хорошая
3	1	С.Ю.	Выше средней
4	1	М.А.	Средняя
5	2	В.Д.	Средняя
6	2	Е.А.	Выше средней
7	2	П.Т.	Хорошая
8	2	Х.З.	Выше средней
9	3	С.Э.	Хорошая
10	3	М.Е.	Средняя
11	3	Б.К.	Отличная
12	4	Г.А.	Средняя
13	4	М.И.	Хорошая
14	4	А.Г.	Выше средней
15	4	Б.Л.	Средняя

Анализируя результаты сдачи нормативов 2 группы, можно отметить:

- \* отличный уровень подготовленности у 1 обучающегося (6,7%)
- \* хороший уровень подготовленности у 4 обучающихся (26,7%)
- \* выше средней оценки у 4 обучающихся (26,7%)
- \* средний уровень подготовленности у 6 обучающегося (40%).
- \* плохой уровень подготовленности у 0, обучающихся (0%)
- \* ниже средней уровень подготовленности у 0, обучающихся (0%)

При сравнении показателей 2 и 3 этапов второй группы можно отметить положительные изменения в физической подготовленности студентов. Далее провели контрольное анкетирование, результаты которого приведены в таблице 7:

Таблица 7

Шкала	Вторая группа, среднее значение

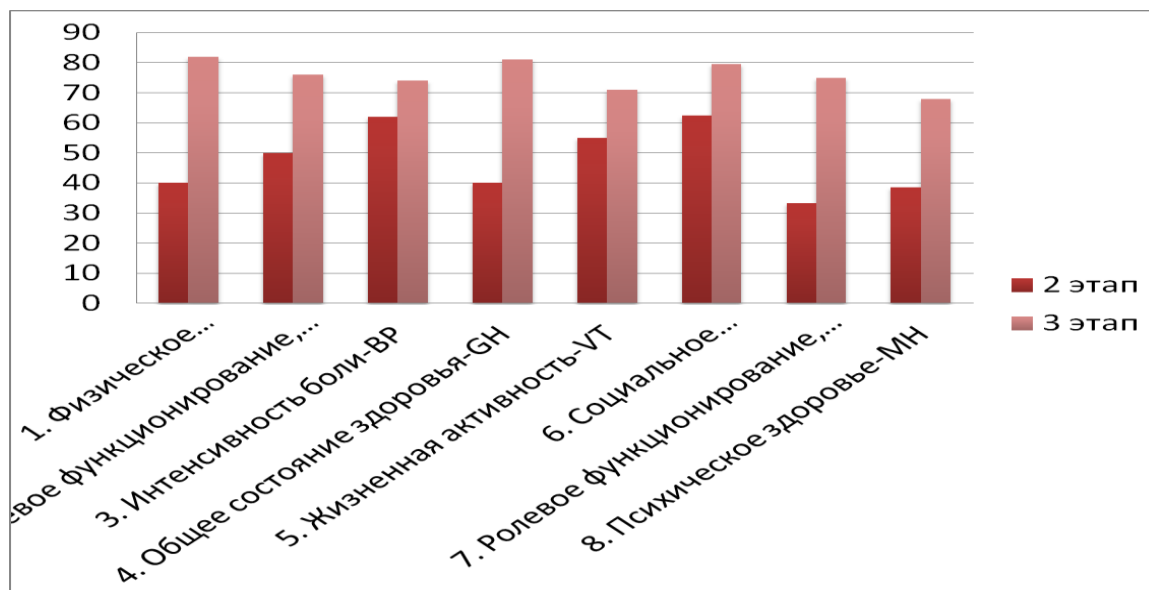
1. Физическое функционирование-PF	82±10
2. Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием-RP	76±10
3. Интенсивность боли-BP	74±5
4. Общее состояние здоровья-GH	81±10
5. Жизненная активность-VT	71±5
6. Социальное функционирование-SF	79,5±5
7. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием-RE	75±10
8. Психическое здоровье-MH	68±10

Получив все данные нашего исследования, можно с уверенностью сказать, что физические нагрузки действительно влияют на качество жизни человека. Сравнение показателей приведено в графике 1.

Исходя из данных диаграммы показатели всех шкал возросли. Самое большое увеличение показателя в физическом компоненте у шкал физическое функционирование и общее состояние здоровья. А в психическом благополучии более чем в 2 раза вырос показатель по шкале ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием. Самый незначительный показатель у шкалы интенсивность боли. В результате занятий спортом студенты значительно улучшили свое здоровье. Отметили, что стали лучше высыпаться, улучшилось общее самочувствие, перестали сильно уставать, повысилась самооценка, что является результатом гормональных всплесков, которые проявляются при физической нагрузке, а также росте достижений. Студенты второй группы, изменив свой мышечный тонус, поменяли свой образ жизни. Наиболее высокие показатели у тех студентов, которые до начала систематических занятий имели средние оценки. Следовательно, развитие

физических качеств зависит от регулярности и продолжительности занятий физической культурой и спортом. А эти занятия, в свою очередь, стимулируют наше развитие как физическое, так и психологическое.

График 1



### Заключение.

В работе над исследовательским проектом были затронуты различные аспекты: теория и практика, процесс и результат

Цель достигнута: изучено влияние занятий физической культурой и самостоятельных занятий физическими упражнениями на уровень личностного развития обучающихся.

### Выводы:

1) Результаты исследовательской работы подтвердили, что обучающиеся, регулярно занимающиеся физическими упражнениями на занятиях физической культуры, дополнительно на занятиях спортивных секций, а также самостоятельно имеют более высокий уровень качества жизни по всем шкалам анкетирования.

2) Психологическое благополучие меняется медленнее по сравнению с физическим, что показано в графике.

3) С помощью умеренных физических нагрузок можно не только улучшить здоровье, но и поднять самооценку, улучшить координацию, профессиональные навыки.

Повышая физические и психологические компоненты качества жизни, мы закладываем основы в её улучшение на будущие времена и поколения.

### Список литературы:

1. Ефимова, И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов / И. В. Ефимова, Р. Ф. Проходовская [Электронный ресурс]. - 2004. - Режим доступа: [http://ellib.library.isu.ru/docs//psycholog/psy\\_efimova\\_prohodovskaya\\_psyhifiz\\_osnovy\\_zdorovia\\_studentov\\_078.pdf](http://ellib.library.isu.ru/docs//psycholog/psy_efimova_prohodovskaya_psyhifiz_osnovy_zdorovia_studentov_078.pdf).
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: изд. АО «Аспект пресс»,1995. – 140 с.
3. Нугаев Р. М., Нугаев М. А. Качество жизни в трудах социологов США // Социол. исслед. 2003. № 6. С. 100-105.
4. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джемгарова. – М., 1979. – С. 82-90.
5. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. — Донецк: «Каштан», 2011. — 620 с.
6. Соловьев, В. Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор мотивации к учебному процессу / В. Н. Соловьев [Электронный ресурс]. – 2004. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/use/pdf/2004/08/Solovev.pdf>.
7. Таймазов В.А., Цыган В.Н., Мокеева Е.Г. Спорт и иммунитет. – СПб, 2003. – 200 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2004. — 480 с.



**Г.И.Хасанбекова**

**ВЛИЯНИЕ ДЛИНЫ БЕДРЕННОЙ КОСТИ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПРИСЕДАНИЙ С УТЯЖЕЛЕНИЕМ**

**Научный руководитель — старший преподаватель Р.Р.Галиакберов**

**Кафедра Физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Статья раскрывает проблему достижения правильной техники приседаний с утяжелением в зависимости от анатомических особенностей строения организма. Представлены данные о структуре видов приседаний, а также оснащений для выполнения данного упражнения. Проанализированы показатели роста силовых данных в зависимости от возраста и доступности спортивного инвентаря.

Ключевые слова: приседание, бедренная кость

**G. Khasanbekova**

**THE EFFECT OF THE FEMUR LENGTH ON THE SQUAT TECHNIQUE WITH  
WEIGHTS**

**Scientific Advisor — senior lecturer R. Galiakberov**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: The article reveals the problem of achieving proper squatting techniques with weighting, depending on the anatomical features of the body structure. There are analysed facts about indicators of the growth of power data depending on the age and availability of sports equipment.

Keywords: squatting, femur

Актуальность: Приседания с утяжелением – базовое упражнение, применяемое в различных видах спорта для роста и развития мышц нижних конечностей. Одним из основополагающих моментов в выполнении данного упражнения является правильная техника, которая зависит от особенностей строения костно-мышечного аппарата.

Цель исследования: изучить распространенность применения приседа с утяжелением в подготовке спортсменов, установить доступность дополнительного спортивного инвентаря

для этого упражнения. Предложить мероприятия по улучшению техники выполнения, в зависимости от длины бедренной кости.

Задачи:

1. указать медико-социальную характеристику лиц, применяющих присед с утяжелением в БГМУ (лечебный факультет) и фитнес-клубе MASS GYM среди населения в г. Уфа за период 2017 – 2018, 2018 -2019 учебных годов;
2. изучить структуру видов приседа с утяжелением и с собственным весом у лиц с различной длиной бедренной кости;
3. оценить уровень подготовки для данного упражнения у спортсменов и обеспеченность спортивным инвентарем;
4. предложить систему мероприятий для улучшения техники выполнения приседа с утяжелением.

Материалы и методы: Проведено проспективное исследование среди студентов очного отделения лечебного факультета БГМУ с 1-6 курсы на период с 01.09.2017 по 12.03.2019, а также среди участников фитнес-клуба MASS GYM с 20.09.2018 по 12.03.2019. Подверглись изучению данные статистической отчетности по возрасту, росту-весовым показателям, по анкетированию проведен сбор информации об особенностях строения таза и нижних конечностей у каждого исследуемого, а также вид приседа, который используется в практике. Проводились беседы с тренерами, работающих в фитнес-клубе об индивидуальном подходе к каждому клиенту.

Результаты и обсуждение: Из 1520 студентов очного отделения лечебного факультета БГМУ (1012 девушек (66,6%) и 508 юношей (33,35)), в фитнес-клубе MASS GYM из 150 участников (82 мужчины (54,6%) и 68 женщин (45,3%)). Возраст участников исследования колебался от 17 до 52 лет, средний рост составил 163 см, средний вес 68 кг. Самый часто встречающийся вид тазовой кости – гинекоидный (1040 участников (62,3%)), самый редко встречающийся – платипеллоидный (20 участников (1,2%)). Длинная бедренная (отношение длины бедренной кости к длине торса = 1) кость встречалась в 1,5 раза чаще, чем короткая (отношение длины бедренной кости к длине торса < 1). Наибольшей популярностью обладали приседания с акцентом на ягодичную мышцу и заднюю поверхность бедра с установкой штанги на широчайшую мышцу спины на уровне соприкосновения задней поверхности дельтовидной мышцы (1600 участников (95,8%)), а наименьшей популярностью – глубокие приседания с акцентом на переднюю поверхность бедра, с передним захватом штанги на уровне передней поверхности дельтовидной мышцы (25 участника (1,5%)). При этом замечено, что людям с

длинной бедренной костью, для достижения классической техники приседа (коленные суставы не выходят за уровень большого пальца стопы в наибольший момент приседа) необходимо устанавливать более широкую постановку стоп, использовать элемент внешнего вращения бедер, надевать спортивную обувь с возвышенным положением стоп, тогда как обладатели короткой бедренной кости не нуждались в таких манипуляциях и могли позволить узкую постановку стоп для достижения правильной техники.

Выводы: 1) Медико-социальная характеристика участников исследования, использующих в своей физической подготовке приседы с утяжелением, показала, что 35,3% из числа опрошенных были мужчинами, 64,7% - женщинами. Средний возраст составил 23,7 года, на момент опроса 8,8% состояли в браке, работали 23,2%. Хронические заболевания имели 89,7% наблюдавшихся.

2) Структура видов приседания с собственным весом 95%, с утяжелением 87%. С длинной бедренной костью 66,6 %, с короткой бедренной костью 33,3%.

3) Уровень подготовки участников к данному виду упражнения составила 84,6%, обеспеченность дополнительным спортивным инвентарем – 68,3%.

4) Для улучшения качества выполнения приседа с утяжелением предлагаем следующие мероприятия: перед проведением упражнения оценить амплитуду движения в тазобедренном суставе, наличие деформаций в позвоночнике, мышечную силу широчайшей мышцы спины, дельтовидной мышцы, мышц нижних конечностей и дистальных отделов рук, определить длину бедренной кости. Проводить разминку с целью усиления кровоснабжения в рабочих группах мышц. Подобрать оптимальный вес снаряда для каждого спортсмена, а также вид приседа. Обратит внимание на обувь и комфортность одежды для занятий спортом и физической культурой. Установить правильный режим «труд-отдых», скорректировать питание, увеличив количество белков и нутриентов. Проводить программы физической нагрузки не менее 45 минут в день, либо 90 минут через день, соблюдая все фазы занятия (разминка-тренировка-заминка).

Заключение: Приседания с утяжелением – одно из самых доступных и популярных упражнений, применяемых в практике спортсменов, и людей, занимающихся физической культурой. Важным аспектом, влияющим на правильность выполнения этого упражнения, является длина бедренной кости, учитывая которую можно достигнуть незамедлительных результатов в наборе мышечной массы пояса нижних конечностей, и стабилизации мышц кора.

### Список литературы:

1. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2016. 76 с., 77 с., 80-83 с.
2. Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2015. 52 с., 131 с., 229 с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2015. 106 с., 180 с.
4. Спектор А.А. Большой иллюстрированный атлас анатомии человека. Москва: Издательство АСТ, 2016. 16-28 с.
5. Торшин В.И., Власова В.М., Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: Учебник для студентов вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям. Москва: РУНД, 2014. 15-43 с.

**Фаткулина Д.А., Еникеева А.В.**

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

**Научный руководитель – старший преподаватель Г.А. Бартдинова, С.В. Быковский  
Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский  
университет, г.Уфа**

Резюме: В последние годы среди молодого населения наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья. Во избежание ранней манифестации заболеваний увеличивается значение оценки уровня здоровья молодежи. Статья посвящена оценке уровня здоровья студентов БГМУ по методу профессора Г.Л. Апанасенко.

Ключевые слова: уровень здоровья, метод Апанасенко, безопасный уровень здоровья, студенты

Abstract: In recent years there is a tendency to decrease standart of health among young people. Increse the importance of measure young`s health in order to avoid early manifistation precede. This article focuses on estimating standarts of health of BSU`s students using the Apasenko method.

Key words: Standart of health, Apasenko method, safety standart of health, students.

Актуальность: В связи с растущей заболеваемостью населения, омоложением некоторых заболеваний, снижением уровня общего здоровья возрастает значение профилактической медицины. Приобретает значение раннее выявление заболеваний и оценка соматического здоровья. На первый план выступает понятие безопасный уровень здоровья -уровень энергопроизводительности, когда организм не подвержен развитию заболеваний и наиболее устойчив к факторам риска. Для его определения нами была проведена оценка здоровья по методу Г.Л.Апанасенко.

Цель исследования: оценка соматического здоровья студентов БГМУ по методу Г.Л.Апанасенко и сравнение полученных данных с результатами фитнес инструкторов города Уфы.

Материалы и методы: на базе ЦЗ БГМУ была проведена оценка соматического здоровья 112 человек в возрасте от 21 до 28 лет, обоих полов (65 женщин и 47 мужчин). Испытуемые были разделены на две группы. Первую группу составляли студенты БГМУ в количестве 62 человека, а вторую группу – 50 фитнес инструкторов.

Для измерения уровня здоровья использовался экспресс-оценка уровня здоровья Г.Л. Апанасенко, основанная на непрямом измерении максимального потребления кислорода (МПК). К настоящему времени накоплено значительное количество фактов, подтверждающих тезис о том, что МПК — показатель, характеризующий устойчивость организма к самым различным факторам: от гипоксии и кровопотери до радиоактивного излучения.

Метод Апанасенко экспресс-оценка уровня соматического здоровья по резервам биоэнергетики. Он разработан на базе клинико-физиологических показателей, с помощью которых можно с достаточной точностью оценить энергопотенциал индивида и которые могут быть использованы при массовых профилактических осмотрах населения.

Подсчет проводится с учетом следующих первичных данных: рост, масса тела, ЖЕЛ, ЧСС, мышечная сила кисти, уровень систолического АД, время восстановления ЧСС после проведения пробы Мартине-Кушелевского. При проведении исследования каждому испытуемому был выделен индивидуальный лист, в который вносились полученные данные.

**Индекс Кетле** - росто-весовой коэффициент, определяется как масса, деленная на рост в сантиметрах в квадрате. используется как универсальный, метод вычисления массы тела человека и дает оценку степени излишнего веса, недостатка веса или ожирения.

**Жизненный индекс определяется** как соотношение жизненной емкости легких, мл к массе тела в кг. Определение ЖЕЛ проводится сухим спирометром трехкратным измерением с 15-секундным интервалом, и выбором лучшего результата.

**Силовой индекс** — оценивает силу мышц-сгибателей пальцев сильнейшей кисти (правой или левой) в кг, в процентах к массе тела в кг.

**Двойное произведение—индекс Робинсона** – характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом. Определяется как произведение ЧСС на АД сист., умноженное на 10 в минус второй степени.

**Проба Мартине—Кушелевского.** Методика. В исходном положении сидя у испытуемого измеряется АД и ЧСС в состоянии покоя. После этого на 2 счета выполняется 20 приседаний с вытянутыми руками за 30 секунд. После этого в положении сидя у пациента подсчитывается ЧСС по 10-секундным интервалам в первые и последние 10 секунд 3 минут

восстановительного периода, а в промежутке между 15-й и 40-й секундами измеряется артериальное давление.

Общая оценка соматического здоровья определяется суммой баллов, набранных испытуемыми по каждой пробе.

Сумма баллов:

**17-21** — высокий уровень соматического здоровья,

**14-16** — уровень соматического здоровья выше среднего,

**10-13** — уровень соматического здоровья средний,

**5—9** — уровень соматического здоровья ниже среднего,

**4 и ниже** — уровень соматического здоровья низкий.

Оценка количества соматического по Г. Л. Апанасенко

Таблица 1

Показатели	Мужчины					Женщины				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Индексы/баллы	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Кетле гр/см	501 и выше	451-500	450 и ниже	-	-	451 и выше	351-450	350 и ниже	-	-
Баллы	- 2	- 1	0	-	-	- 2	- 1	0	-	-
Жизненный мл/кг	50 и ниже	51-55	56-60	61-65	66 и выше	40 и ниже	41-50	46-50	51-55	56 и выше
Баллы	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5

<b>Силовой %</b>	<b>60 и ниже</b>	<b>61-65</b>	<b>66-70</b>	<b>71-80</b>	<b>81 и выше</b>	<b>40 и ниже</b>	<b>41-50</b>	<b>51-55</b>	<b>56-60</b>	<b>61 и выше</b>
<b>Баллы</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Двойное Произведение</b>	<b>101 и выше</b>	<b>95-100</b>	<b>85-94</b>	<b>70-84</b>	<b>69 и ниже</b>	<b>101 и выше</b>	<b>95-100</b>	<b>85-94</b>	<b>70-84</b>	<b>69 и ниже</b>
<b>Баллы</b>	<b>- 2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>- 2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Мартинек</b>	<b>180 и выше</b>	<b>120-179</b>	<b>90-119</b>	<b>60-89</b>	<b>59 и ниже</b>	<b>180 и выше</b>	<b>120-179</b>	<b>90-119</b>	<b>60-89</b>	<b>59 и ниже</b>
<b>Баллы</b>	<b>- 2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>- 2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Сумма баллов</b>	<b>4 и ниже</b>	<b>5-9</b>	<b>10-13</b>	<b>14-16</b>	<b>17-21</b>	<b>4 и ниже</b>	<b>5-9</b>	<b>10-13</b>	<b>14-16</b>	<b>17-21</b>

Результаты:

Средний уровень здоровья в первой группе (студентов БГМУ) 8 баллов, во второй группе (инструкторов фитнес клуба г. Уфа) 14 баллов.

В группе студентов БГМУ 2 % имели отличное здоровье, 6% имели хорошее здоровье, 26% имели среднее здоровье, 40 % имели плохое здоровье, 26 % имели очень плохое здоровье.

В группе инструкторов фитнес клуба 29 % имели отличное здоровье, 37 % имели хорошее здоровье, 25 % имели среднее здоровье, 9 % имели плохое здоровье, инструкторов с оценкой здоровья очень плохое не встречалось.

На безопасном уровне здоровье находятся в первой группе 8 %, во второй 66%.

Сравнительный уровень здоровья студентов и инструкторов фитнес клуба



Таблица 2

	Средний уровень здоровья, баллы	Отличное здоровье	Хорошее здоровье	Среднее здоровье	Плохое здоровье	Очень плохое здоровье	% в безопасном уровне здоровья
1 группа студенты БГМУ	8	2	6	26	40	26	8
2 группа инструктора ФК	14	29	37	25	9	0	66

#### Выводы:

1. В результате проведенного исследования наблюдается резкая корреляция показателей здоровья студентов БГМУ и фитнес инструкторов, с критически низким уровнем безопасного здоровья студентов.

2. У основной части студентов БГМУ плохой, очень плохой и средний уровни здоровья, что предрасполагает к развитию различных заболеваний.

3. Низкий уровень здоровья студентов БГМУ обусловлен такими факторами как: нерациональное питание, гиподинамия, эмоциональное перенапряжение и неправильный режим дня.

4. У 26% студентов с очень плохим уровнем здоровья предполагается наличие патологического процесса в активной фазе.

5. В ходе анализа полученных данных, 92% студентов БГМУ требуется улучшить показатели здоровья и провести профилактику заболеваний.

#### Список литературы:

1. Ефремова Т.Г. Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод эксперс-диагностики в процессе физического воспитания//Т.Г.Ефремова, Е.А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы IIIМеждунар. науч.- практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015 – с.326-328.

2. Мартынюк О.В. Оценка уровня здоровья студенческой молодежи по показателям адаптационного потенциала, биологического возраста и по резервам биоэнергетики организма// О.В. Мартынюк, В.Н. Вилянский// Физическое воспитание студентов. – 2015. – №3 – с.20-28
3. Сазанова М.Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности/ М.Л. Сазанова, Н.Л. Демина, Г.А. Попова, А.В. Сазанов// Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. –2015 – №11-3. – с.74-77.

**А. Ф.Тухватуллина**

**ОСОБЕННОСТИ СГОНКИ ВЕСА У ГИРЕВИКОВ**

**БЕЗ УЩЕРБА ЗДОРОВЬЮ**

**Научный руководитель: старший преподаватель Н.Н.Кадиров**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: В статье приводится описание различных способов и приемов сгонки веса у гиревиков без ущерба здоровью.

Ключевые слова: гиревой спорт, сгонка веса, здоровье.

**A.F. Tukhvatullina**

**FEATURES OF WEIGHT LOSS IN HEALTH DRUGS WITHOUT DAMAGE TO HEALTH**

**Scientific adviser: senior lecturer N.N. Kadirov**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: The article describes various methods and methods of weight sifting in weightlifters without compromising health.

Keywords: kettlebell lifting, weight lifting, health.

Актуальность: Если у опытных спортсменов уже сложились свои собственные представления о том, как согнать вес с наименьшими потерями результата, то у более юных гиревиков этот процесс может вызвать существенные трудности [1,2]. Именно поэтому данная тема является весьма актуальной на сегодняшний день.

Цель исследования: изучение особенностей сгонки веса у гиревиков без ущерба здоровья.

Задачи исследования – получить ответы на следующие вопросы:

1. какой вес целесообразно сгонять?
2. за какое время до соревнований пора задуматься о сгонке веса?
3. какие изменения в диете стоит сделать?
4. как провести последний день до взвешивания?
5. и, пожалуй, один из важнейших вопросов - что же делать после взвешивания?

Материалы: в процессе данного исследования использовались учебное пособие по гиревому спорту, автором которого является Кадиров Н. Н., а также материалы, полученные после

проведения интервью у МСМК по гиревому спорту Кадынцева Максима и Шаповалова Евгения.

Методы исследования: интервьюирование, сравнение, анализ, обобщение, выводы, рекомендации.

Результаты исследования: На данный момент мы можем предложить два исследовательских варианта процесса сгонки веса у гиревиков без причинения вреда здоровью, каждый из которых предложен Мастерами спорта международного класса (МСМК).

1 вариант –Кадынцев Максим – МСМК по гиревому спорту.

При сгонке веса в весовую категорию до 60 кг приходится терять около 4-5 кг, для этого примерно за 1-2 месяца он исключает из тренировок силовые упражнения, оставляет в тренировочном процессе только соревновательные движения и бег. Бегу отводит большое внимание, пробегая в неделю 5-6 часовых кроссов.

За четыре недели до соревнований, изменяя свою диету, исключает продукты с высоким гликемическим индексом (от авт. гликемический индекс - параметр характеризующий скорость усвоения продукта). Основу рациона составляют вареные овощи, мясо, рыба, яйца и т.п.

За неделю до взвешивания спортсмен исключает из рациона соль, чтобы предотвратить задержку воды в организме.

В день взвешивания Максим Кадынцев одевается потеплее и бежит от 30-60 минут. После чего, до взвешивания не снимает верхнюю одежду.

После взвешивания пьет воду с солями и минералами (от авт. для этого подойдет как спортивный изотоник, так и препарат «регидрон» из аптеки), а также ест сладкое. Главное - не принимать слишком много пищи.

На протяжении всей подготовки использует продукты спортивного питания. А именно, протеиновые напитки, комплексные аминокислоты, аминокислоты ВСАА, л-карнитин (от авт. для ускорения процесс жиросжигания л-карнитин стоит употреблять примерно за 30 минут до кардио тренировки в количестве не менее 3000 мг) [3].

2 вариант –Шаповалов Евгений – МСМК по гиревому спорту.

К соревнованиям сгоняет, как правило, около 5-7 кг. Процесс сгонки начинается за три-четыре недели до соревнований. Неотъемлемой частью сгонки веса для него является кардиотренировки.

Рацион питания спортсмен советует не сокращать, т.к. необходимо много энергии для преодоления больших физических нагрузок. Желательно делать 6-8 приемов пищи в день, исключая мучное и мясо (от авт. можно предположить, что спортсмен убирает мясо из

рациона в связи с тем, что на его переваривание организм тратит большое количество энергии, которой и так не хватает).

За два-три дня до сгонки веса рекомендуется перейти на каши и начать принимать двойную порцию аминокислот ВСАА. Различные жиросжигатели старается их не использовать, так как существенных проблем со сгонкой веса не испытывает. Использует л-карнитин и экстракт зеленого чая.

В последние сутки спортсмен переходит на высококалорийные батончики. Сразу после взвешивания и перед выступлением выпивает гейнер - белково-углеводный напиток, а также плотно кушает после взвешивания. Советует пить кефир на ночь, и ни в коем случае не есть лимоны на голодный желудок, дабы побережь здоровье [4].

Выводы и рекомендации: подводя итог всему вышесказанному, можно выделить следующие основополагающие нюансы относительно сгонки веса у гиревиков перед соревнованиями:

1. Не стоит сгонять более 4-5 кг перед соревнованиями. Если ваш вес вышел за эти пределы, то стоит задуматься о выступлении в следующей весовой категории;
2. Самый простой и наиболее эффективный метод сгонки веса - ограничение или прекращение приема жидкости. Ваше тело постоянно теряет жидкость через дыхание, пот и мочеиспускание. Этот процесс не забирает много энергии и позволяет терять около 3 кг за 24 часа, если не пить. Не следует ограничивать себя в воде более чем за 24 часа до взвешивания. Есть способы, позволяющие терять больше жидкости: за три-пять дней до взвешивания начать пить по 8 литров воды в день. Это увеличение потребления воды задействует определенные механизмы в организме, которые способствуют большей потере воды через мочеиспускание. За 2 дня до взвешивания уменьшайте потребление воды до 4-ех литров. В последний день перед взвешиванием не пить жидкость, и никакого натрия. Весь этот процесс не требует никаких усилий, только немного дисциплины.
3. Еще один метод сгонки веса - это очищение кишечника, который не требует больших усилий и, если правильно выполняется, не влияет отрицательно на ваше физическое состояние. Ваш кишечник имеет длину до 9-ти метров и содержит около 5-7 кг материала. Пища, употребленная в течение последних 24 часов, находится в кишечнике (это - мусор!), и ее отсутствие никак не сможет повредить организму. Очистив кишечник, спортсмен может скинуть около 2 кг веса. Метод прост. За 2 дня до взвешивания, нужно есть меньше; за сутки до взвешивания нужно есть совсем мало; от содержимого кишечника (еды, съеденной сутки назад), необходимо избавиться с помощью натурального слабительного. Достаточно выпить на ночь перед взвешиванием 1-2 ложки масла (лучше всего подойдет кунжутное или льняное).

4. Нужно помнить, что при сгонке веса плазма крови уменьшается в объеме, а кровяное давление в результате увеличивается. Кроме того, обычно увеличивается пульс, что приводит к чувству усталости и психофизиологической слабости. Восстанавливать состояние организма надо правильно.

Во-первых, постепенный прием пищи. Большинство спортсменов сразу после взвешивания просто «трамбуют» большое количество пищи, запивая водой. Это не верно. Необходимо употреблять небольшие порции, регулярными интервалами в 30 минут. Каждый прием пищи должен сопровождаться приемом достаточного количества углеводов, чтобы восстановить уровень глюкозы в крови. Маленькие порции быстро уходят из желудка, вы можете принимать пищу снова. Так рекомендуется питаться вплоть до нескольких часов до выступления.

Во-вторых, восстановить потерянный объем жидкости. Более важный момент. Необходимо сразу после взвешивания начать пить и делать это с регулярными интервалами. Нужно выпить около 12 литров воды в течение суток после взвешивания, чтобы вернуть потерянные 4+кг. Не надейтесь на чувство жажды, т.к. в этом случае оно не достоверно. Нужно продолжать пить, чтобы удостовериться, что плазма крови, расстояние между клетками и клетки наполнены.

Таким образом, сгонка веса перед соревнованиями – индивидуальный процесс спортсмен-гиревика. Предложенные методики, вышеприведенные рекомендации позволят сбросить вес без ущерба здоровью, правильно подготовиться к выступлениям.

#### **Список литературы:**

1. Адова, О.Л. Самостоятельные занятия физической культурой как критерий сформированности компетенций /О.Л., Адова Н.Ф. Семерханова // Инновационная наука: прошлое, настоящее, будущее: материалы Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – 2016. – С.105-107.
2. Кадиров, Н.Н., Методические рекомендации студентам, начинающим заниматься гиревым спортом [Текст]/ Н.Н. Кадиров, Э.Т.Ахмадуллина, М.Н.Юрьева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы Всероссийской научно-методической конференции. –2015. –С. 68-72.
3. Элективный курс по гиревому спорту [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина; М-во сельского хоз-ва Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Башкирский гос. аграрный ун-т", Каф.физического воспитания, спорта и туризма. - Уфа: Башкирского ГАУ, –2016. – 71 с.

4. Кадынцев Максим МСМК / Советы по сгонке веса у гиревиков без ущерба здоровью.  
–Уфа, –2007.
5. Шаповалов Евгений МСМК/ Советы по сгонке веса у гиревиков без ущерба здоровью.  
–Уфа, – 2012.

**Я.В.Сёмина, Н.Н.Гайсина**

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ**

**Научный руководитель – Л.М.Арзуманян**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Статья посвящена вопросам мотивации студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, развитию большего интереса к тренировкам и привлечению еще студентов к занятию спортивным туризмом.

Ключевые слова: спортивный туризм, мотивация к самостоятельным занятиям физической культуры, лыжный туризм, туристический слёт, физическое воспитание студентов.

**Y.V. Semina, N.N. Gaisina**

## **MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN SPORTS AND HEALTH TOURISM**

**Scientific Advisor- L.M. Arzumanyan**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: The article is devoted to the issues of students' motivation to engage in sports tourism, the development of greater interest in training and attracting more students to sports tourism.

Key words: sports tourism, ski tourism, tourist gathering, physical education of students.

Актуальность: мотивация к занятиям физической активностью студента является одной из важнейших задач в вопросах поддержания и сохранения здоровья студентов, так как студенты, особенно на начальном этапе обучения, уязвимы к приобретению различных дисфункций организма, сталкиваются с различными проблемами: снижение двигательных нагрузок и , как следствие , ряд проблем со здоровьем. Таким образом, можно сделать вывод: проблема мотивации к занятию спортивно-оздоровительного туризма является актуальной проблемой современных студентов. Для того, чтобы развить мотивацию к занятию спортивно-оздоровительному туризму, необходимо создать интерес к физической культуры, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании, тем самым улучшая здоровье.

Цель исследования: проверка методов мотивации спортивно-оздоровительного туризма студентов, ведения ЗОЖ и развития физических качеств личности, способствуя воспитанию



чувства долга, ответственности и патриотизма, удовлетворение потребностей в отдыхе, общении и творчестве, используя различные виды туризма.

Цель работы - повышение эффективности занятий и интереса у студентов увлечением спортивно-оздоровительным туризмом в сочетании с физической подготовкой.

Для повышения эффективности занятий и интереса у студентов был исследован метод спортивно-оздоровительного туризма в условиях вуза. В ходе эксперимента изучалась мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительного туризма по выборам вида туризма, времени года и структуры тренировки на начальных этапах. Изменение мотивации и интереса к занятиям исследовалась по динамике выбора вида туризма, времени года и структуры тренировки после года занятий. Эти изменения стали опорой для построения тренировочного плана на оставшуюся часть года. Сводная матрица первого выбора вида туризма, времени года и структуры тренировки представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Сводная матрица первого выбора вида туризма, времени года и структуры тренировки**

№ п/п	Количество			№ п/п	Количество			№ п/п	Количество		
	о	Ранг	Процент		о	Ранг	Процент		о	Ранг	Процент
	выбор			выбор			выбор				
	ров			ров			ров				
Виды туризма				Время года				Структура тренировки			
1.1	13	4	5,3	2.1	111	1	47,6	3.1	18	3	7,7
1.2	95	1	40,7	2.2	73	2	31,4	3.2	79	2	33,9
1.3	43	3	18,4	2.3	15	4	6,5	3.3	9	4	3,8
1.4	82	2	35,6	2.4	34	3	14,5	3.4	127	1	54,6
<b>Σ</b>	<b>233</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>Σ</b>	<b>233</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>Σ</b>	<b>233</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Студентам были предложены на выбор следующие виды туризма:

1.1-спелеотуризм;

1.2-пешеходный туризм;

1.3-вело туризм;

1.4-водный туризм.

Основой матрицы являются результаты выборов, полученные по анкетному опросу в начале исследования. Выборы были проанализированы в соответствии с процентными показателями выборов.

Студенческий выбор времени года для лучшего занятия спортивным туризмом оказывал влияние на реализацию экспериментальной программы. Студенту были предложены на выбор времена года:

2.1-лето;

2.2-осень;

2.3-зима;

2.4-весна.

Студенческий выбор структуры тренировочных занятий так же определял направленность учебно-тренировочных занятий. Были предложены на выбор следующие структуры:

3.1-в лесу с усиленной физической нагрузкой;

3.2-в спортивном зале с усиленной отработкой технических приемов;

3.3-ориентирование в лесу;

3.4-отработка туристических навыков (топографические знаки, узлы, теоретическая основа).

Таким образом, из видов туризма наиболее интересными оказались пешеходный туризм (40,7%), а также водный туризм (35,6%). Временем года для лучшего занятия спортивным туризмом оказалось на первом месте лето (47,6%), на втором – осень (31,4%), на третьем – весна (14,5%), а на четвертом месте зима (6,5%). Более предпочтительным стало учебно-тренировочное занятие по отработке туристических навыков (топографических знаков, узлов и теоретической основы). На основе этих данных была изменена структура проведения спортивно оздоровительного туризма в университете, и через год в туристическом клубе наблюдалось пополнение спортсменов и их активное участие в жизни туристического клуба.

### Список литературы:

1. Горшков, Илья Дмитриевич. Г70 Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков; Яросл. гос. ун-тим. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 60 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: - учебник/Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова, -2 е изд., испр. и доп. -М.: Советский спорт, 2008, -464с.: ил.
3. Турист №1 (465) 2016 г. Международный иллюстрированный журнал Ордена Дружбы Народов. Основан в 1929 г. - 5 с.

**И. И. Салигаскаров**

**ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЛУЧШЕНИИ МЕТКОСТИ В  
ДАРТСЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**Научный руководитель - А.М. Закиев**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: изучена литература, в процессе анализа литературы нами было выявлено, что многие источники не дают практических рекомендаций и указаний, перечень специальных упражнений для улучшения меткости в дартсе. Поэтому мы решили внести специальную методику для улучшения меткости в дартсе.

Ключевые слова: дартс, меткость, физическая культура, упражнения, студенты.

**I. I. Saligaskarov**

**THE VALUE OF SPECIAL EXERCISES TO IMPROVE ACCURACY IN DARTS OF  
MEDICAL STUDENTS**

**Scientific Advisor — A. M. Zakiyev**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Studied literature in the process analysis literature we have found that many sources do not provide practical recommendations and identify a list of special exercises to improve accuracy in Darts. Therefore, we decided to make a special technique to improve accuracy in Darts.

Keywords: Darts, accuracy, physical education, exercises, students.

Актуальность: данной темы заключается в том, что дартс как вид спорта очень слабо развит и мало изучен. О чем говорит отсутствие базовых, начальных навыков техники броска, правил игры в дартс практически у всех студентов. Следовательно, данная тема очень актуальна и мало исследована.

Цель исследования: Мы хотим узнать специальные упражнения действительно влияют на меткость бросков в дартсе.

Обзор литературы: Нами было проведено обзор литературы по данной теме. Некоторые ученые считают, что на меткость в игре в дартс влияет устойчивое положения тела при броске. Так же, выделены основные элементы техники выполнения броска в игре дартс, исследование которых необходимо: положение звеньев тела и снаряда; оптимальность усилия при броске; устойчивость положения тела при броске; отсутствие придавливания

дротика пальцем; сохранение прямолинейного выпуска дротика; своевременность выпуска снаряда; расслабленное движение кистью при выпуске дротика в мишень [1]. Есть ученые, которые считают, что на меткость в дартсе влияют поочередное выполнение бросков правой и левой рукой [2]. Некоторые ученые выявили положительное влияние на результативность в дартсе психологическую подготовку. Они доказали негативное влияние на результативность стресса, конфликтных ситуаций [3]. Как в любом виде спорта, на результативность влияет и физическое состояние обучающихся [4]. Мы старались изучить литературу на данную тему, изучить влияние специальных упражнений на меткость бросков в дартсе, доказать внедрение специальных упражнений в секции дартса, выработать перечень специальных упражнений для дартсменов.

Материал и методы: Группа студентов, сборная БГМУ по дартсу (20 человек, дев, юнош.) от 17 до 24 лет был разделены на экспериментальную и контрольную группы. Студенты экспериментальной группы занимаются по предложенной нами методике с помощью специальных упражнений. Контрольная группа занимается по традиционной методике. В течении 4-х месяцев обучающиеся обеих групп бросали 3 раза в неделю по 10 подходов в мишень с расстояния 2 м 37 см. Все использовали 19 граммовые дротики марки «Narrows». Экспериментальная группа выполняла броски по следующим упражнениям: броска поочередно с левой и с правой руки, броски с расстояния 1,5 и 4 метров, броски в центр с отклонением, броски в центр с закрытыми глазами, броски в мишень с дротиками без перьев. В ходе исследования наблюдается заметное улучшение меткости у дартсменов занимающихся в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой.

Результаты и обсуждение: В результате проведенного метода, было выявлено заметное улучшение меткости у большинства дартсменов экспериментальной группы.

Таким образом, мы пришли к выводу, что специальные упражнения улучшают меткость бросков в дартсе. На данный момент исследования продолжаются. Кроме вышеперечисленных специальных упражнений, внедряются новые.

## Контрольная группа

	<i>До тренировки</i>	<i>После тренировки</i>	<i>Через 10 дней</i>
1М	252	290	284
2М	248	280	290
3М	233	293	290
4М	283	351	358
5М	266	301	299
6Ж	230	300	300
7Ж	180	250	214
8Ж	220	279	260
9Ж	150	200	210
10Ж	244	260	255

## Экспериментальная группа

	<i>До тренировки</i>	<i>После тренировки</i>	<i>Через 10 дней</i>
1 М	250	355	415
2М	301	390	455
3М	236	331	440
4М	289	340	446

5М	269	301	395
6Ж	244	299	464
7Ж	300	379	501
8Ж	229	290	350
9Ж	195	280	346
10Ж	244	287	344

### Список литературы:

1. Гайнуллин Р.А., Тухватуллина Г.И. Физическое воспитание в студенческой среде. В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "Спорт для всех" и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 210-213.
2. Жученко Д.Д., Аристакесян В.О. Психологическая и эмоциональная устойчивость спортсменов по дартс во время тренировочного и предсоревновательного этапов / Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. - С.413-414.
3. Изотов Е.А. Идеомоторная тренировка в игре дартс в контексте взаимосвязи качества представлений с эффективностью овладения техникой броска дротика / Теория и практика физической культуры. – 2014. - №2. – С.16-19.
4. Новиков Е.А., Понкратов В.И., Кривоносов П.В. Повышение уровня сенсорной афферентации и координации двигательной активности игроков в дартс / Современные наукоемкие технологии. – 2014. - №6. – 32с.

**И.Р. Саетов**

**АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Научный руководитель - канд. пед. наук, профессор А.С. Гареева**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме. Тренировочный процесс спортсменов различной квалификации строится с учетом особенностей соревновательной деятельности. Прежде чем осуществлять процесс тактической подготовки хоккеистов, необходимо проанализировать уровень реализации тактических действий в соревновательных играх и сравнить имеющийся уровень тактической подготовленности с уровнем высококвалифицированных спортсменов. Подобный анализ позволит определить содержание, условия, средства и методы тактической подготовки. В статье представлены основные результаты проведенного сравнительного анализа реализации тактических действий в обороне хоккеистов высокой квалификации и хоккеистов 16-17 лет. Полученные данные позволят определить основные направления в построении процесса тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации.

Ключевые слова. Хоккей, тактическая подготовка, хоккеисты 16-17 лет.

**I.R. Sayetov**

**COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF REALIZATION OF DEFENSIVE TACTICAL  
ACTIONS VKHOKKEISTOV OF VARIOUS QUALIFICATION**

**Scientific Advisor - edging.ped. sciences, professor A. S. Gareyeva,**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract. Training process of athletes of various qualification is based taking into account features of competitive activity. Before carrying out process of tactical training of hockey players, it is necessary to analyse the level of realization of tactical actions in competitive games and to compare the available level of tactical readiness to the level of highly skilled athletes. The similar analysis will allow to determine the content, conditions, means and methods of tactical preparation. The main results of the carried-out comparative analysis of realization of tactical actions in defense of



hockey players of high qualification and hockey players of 16-17 years are presented in article. The obtained data will allow to define the main directions in creation of process of tactical training of hockey players at a stage of profound specialization.

Keywords. Hockey, tactical preparation, hockey players of 16-17 years.

Актуальность. Одним из наиболее зрелищных и популярных видов спорта, требующих высокого уровня тактической подготовленности является хоккей с шайбой. Будучи ситуационным видом спорта, хоккей предъявляет высокие требования к тактическому мастерству спортсмена [2]. Имея равный уровень физической, технической подготовленности, выигрывает в конкретной ситуации та команда, спортсмены которой в совершенстве владеют рациональными формами ведения спортивной борьбы [1]. По словам А.Ю. Букатина (2001), тактика обороны - это организованные действия команды, не владеющей шайбой, с целью нейтрализации атак противника. Надёжность обороны базируется на умении правильно оценить складывающиеся игровые ситуации, на чётком взаимодействии всех хоккеистов, участвующих в обороне, на индивидуальном мастерстве игроков [5].

Цель исследования. Провести анализ реализации оборонительных тактических действий хоккеистов различной квалификации.

Материалы и методы. Исследования проводились на базе муниципального бюджетного учреждения спортивная школа №3 (МБУ СШ) им. М.М. Азаматова. Педагогическое наблюдение проводилось для выявления уровня индивидуальной тактической подготовленности хоккеистов 16-17 лет и выявления наиболее сильных компонентов в реализации индивидуальных тактических действий в нападении и обороне у высококвалифицированных спортсменов. Просматривались игры Первенства Республики Башкортостан, а также игры Континентальной хоккейной лиги.

Результаты и обсуждение. Анализ проводился путем просмотра и стенографирования видеозаписей игр Первенства Республики Башкортостан среди хоккеистов 16-17 лет и игр континентальной хоккейной лиги. Просматривались три игры спортсменов контрольной и экспериментальной групп, а также три игры Кубка Гагарина. Эксперты определяли эффективность каждого оборонительного тактического действия. Они отмечали общее количество каждого тактического приема и количество результативных приемов, далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу.

Результаты анализа реализации оборонительных тактических действий в соревновательных играх хоккеистов исследуемых групп представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы и рисунка 1, эффективность основных оборонительных тактических действий у хоккеистов 16-17 лет достоверно отличается от высококвалифицированных хоккеистов. коэффициент опеки -  $0,41 \pm 0,021$ ;  $0,67 \pm 0,022$ ;  $<0,05$ ; коэффициент отбора шайбы  $0,62 \pm 0,03$ ;  $0,76 \pm 0,05$ ;  $p < 0,05$ ; достоверных различий в коэффициенте ловли шайбы на себя ( $0,64 \pm 0,018$ ;  $0,68 \pm 0,02$ ;  $>0,05$ ) и коэффициенте скоростного маневрирования и выбора позиции ( $0,38 \pm 0,09$ ;  $0,49 \pm 0,08$ ;  $>0,05$ ) нет. Так, из полученных результатов можно сделать вывод, что хоккеистам 16-17 лет необходимо обратить внимание на совершенствование таких оборонительных тактических действий, как: опеку, отбор шайбы.

Таблица 1

Эффективность оборонительных тактических действий высококвалифицированных хоккеистов (n=24) и хоккеистов 16-17 лет (n=24)

Показатели оборонительных тактических действий	Хоккеисты 16-17 лет	Высококвалифицированные хоккеисты	P
Коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции	$0,38 \pm 0,09$	$0,49 \pm 0,08$	$>0,05$
Коэффициент опеки	$0,41 \pm 0,021$	$0,67 \pm 0,022$	$<0,05$
Коэффициент отбора шайбы	$0,62 \pm 0,03$	$0,76 \pm 0,05$	$<0,05$
Коэффициент ловли шайбы на себя	$0,64 \pm 0,018$	$0,68 \pm 0,02$	$>0,05$

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Заключение и выводы. Полученные в результате констатирующего эксперимента данные позволяют определить содержание разработанной методики совершенствования тактических действий в обороне хоккеистов 16-17 лет. Так, в разработанной методике необходимо применять тактические задания для совершенствования таких оборонительных действий, как скоростное маневрирование и выбор позиции, опека и отбор шайбы.

#### Список литературы.

1. Быстров В.А. Хоккей [Текст]: методическое пособие. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 107 с.

2. Дьячков В.М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) [Текст]: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 1992. 192 с.
3. Никонов Ю.В. Обучение тактике игры [электронный ресурс] //http://hk-dynamo-1995.my1.ru/publ/10-1-0-20 (Дата обращения 11.01.2019).

**Г.И. Сабирова**

**КЕЙС-МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Научный руководитель – И.Р. Юсупов**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа**

Резюме: в статье обоснована актуальность умения обучающихся самостоятельно находить и обрабатывать информацию, а также рассмотрены основные аспекты применения метода кейсов в образовательном процессе, в частности, в области физической культуры. Проведено исследование, в результате которого было выявлено явное преимущество внедрения нового метода в ходе обучения. Применение кейс-метода для группы обучающихся показало более высокий и качественный уровень освоения группой теоретического материала и более эффективное его использование в процессе занятия.

Ключевые слова: педагогика, кейс-метод, физическое развитие, компетенции, образовательный процесс, рационализация обучения.

**G.I. Sabirova**

**CASE-METHOD AS AN EFFECTIVE METHOD OF TRAINING**

**IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE**

**Scientific Advisor –Yusupov I.R.**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: the article substantiates the relevance of the ability of students to independently find and process information, and also discusses the main aspects of the application of the case method in the educational process, particularly in the field of physical culture. A study was conducted, which resulted in a clear advantage of introducing a new method during training. The application of the case method for a group of students showed a higher and higher level of mastery of the group of theoretical material and its more effective use in the course of the lesson.

Keywords: pedagogy, case method, physical development, competences, educational process, rationalization of education.

Актуальность: Известно, что практически любое занятие человека связано с необходимостью усвоения и обработки различной информации. Особенно актуально развитие этих навыков для обучающихся высших учебных заведений, которые ежедневно изучают большое количество теоретического материала, что в частности касается медицинского университета. Согласно требованиям нового поколения федеральных государственных стандартов, особое внимание уделяется формированию компетенций, то есть навыков применения полученных знаний и практического опыта для успешной трудовой деятельности. Современный работник с высшим образованием должен не просто быть ответственным и исполнительным, но также обладать «инновационным» мышлением, высокой адаптивностью, способностью работать в условиях неопределенности, желанием и готовностью постоянно заниматься саморазвитием, умением принимать самостоятельные решения. Ключевая роль в обучении такого специалиста отводится преподавателю, который создает условия для возникновения у обучающегося внутренней мотивации в изучении материала, и он становится активным участником образовательного процесса.

Целью преподавателя является научение универсальному алгоритму действий, овладев которым, будущий специалист получает возможность добывать знания и усваивать их самостоятельно, пользуясь различными источниками информации. Следовательно, в корне меняется подход к организации образовательного процесса: происходит переход от системы «знания-умения-навыки» к формированию компетенций, а также роли учителя от «человека, дающего знания» к «человеку, обучающему получать знания». В этой ситуации особенно актуальным становится кейс-метод.

Кейс-метод – это техника обучения, которая использует описание реальных проблемных ситуаций. Долгоруков А.М. писал, что это инструмент, позволяющий применять теоретические знания при решении различных задач на практике и способствующий формированию самостоятельного мышления [1]. Преподаватель описывает реальную ситуацию, которая не просто отражает суть какой-либо проблемы, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить и применить. При работе с кейсом обучающиеся занимаются поиском дополнительной информации, развивают свои аналитические навыки, учатся взаимодействовать с участниками команды, искать наиболее рациональные решения проблемы [3]. Большим преимуществом метода является возможность оптимально сочетать теорию и практику, что достаточно важно при подготовке специалиста.

Кейс-метод использует пакет материалов с несколькими описаниями определенной ситуации из различных источников – научной и специальной литературы, журналов и т.д. Таким образом, кейс представляется одновременно и заданием с какой-либо проблемой, и

источником информации для определения вариантов её решения [2]. Обучающиеся демонстрируют позитивное отношение к данному интерактивному методу, так как он представляет собой подобие игры, которая позволяет освоить теоретический материал и овладеть им на практике. Метод кейсов развивает способность анализировать ситуацию, находить альтернативы, выбирать оптимальный вариант решения проблемы и составлять план его реализации. Кроме того, при работе происходит формирование ключевых компонентов компетенций, таких как ответственность, толерантность, способность применять знания на практике, находить компромисс. И в том случае, когда в течение учебного года такой подход применяется многократно, повышается вероятность более устойчивой выработки навыка решения практических задач.

Цель исследования: изучить метод обучения при помощи кейсов, применить его к группе обучающихся и проследить динамику освоения материала, сравнить полученные результаты.

Материалы и методы: исследование было проведено на базе кафедры физической культуры Башкирского государственного медицинского университета с 2 группами обучающихся по 25 человек с приблизительно одинаковой успеваемостью. Для первой группы был применен стандартный метод обучения, для второй – метод кейсов. Выбранный кейс соответствовал теме практического занятия и требуемым компетенциям. Для определения динамики усвоения информации было проведено контрольное тестирование до и после эксперимента.

Результаты и обсуждение: в ходе исследования для всех обучающихся был проведен контроль исходного уровня знаний по теме «Оценка физического развития» в виде тестирования, которое показало одинаковый уровень осведомленности о выбранной проблеме в обеих группах (таблица 1).

Контроль исходного уровня знаний по теме «Оценка физического развития» в обеих группах

Таблица 1

Уровень знаний	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Знать методы оценки физического развития, осанки, типы телосложения;	Фрагментарные представления о методах оценки физического развития; фрагментарное использование методов,	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития; несистематическ	Сформированны е, но содержащие отдельные пробелы представления об основах способов	Сформированны е систематически е представления об основах способов контроля и

Уметь применять основные методы оценки физического развития; Владеть методами оценки физического развития	отсутствие навыков владения методами оценки физического развития	оо использование и фрагментарное владение методами оценки физического развития	контроля и оценки физического развития; в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы и несистематическое применение методов оценки физического развития	оценки физического развития; сформированное умение и успешное систематическое владение методами оценки физического развития
Контрольная группа, чел.	2	20	3	0
Опытная группа, чел.	3	18	4	0

После тестирования практическое занятие для первой группы (контрольной) было проведено стандартным образом: преподавателем были раскрыты основные аспекты проблемы, после чего обучающиеся самостоятельно выполнили практические задания. В ходе обучения второй группы (опытной) был использован кейс-метод. Вначале всем были розданы кейсы по теме, содержавшие в себе теоретический материал и задания, преподавателем было разъяснено, что требуется выполнить в ходе занятия, после чего учебный процесс происходил без его участия. Примечательно, что обучающиеся продемонстрировали явный интерес к новому плану занятия, они самостоятельно и организованно разделились на подгруппы по 3-4 человека и сосредоточенно трудились.

После эксперимента был проведен контроль конечного уровня знаний по теме в виде тестирования, результаты которого представлены в таблице 2.

Контроль конечного уровня знаний по теме «Оценка физического развития» в обеих группах

Таблица 2

Уровень знаний	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Знать	Фрагментарные	Неполные	Сформированны	Сформированны

методы оценки физического развития, осанки, типы телосложения; Уметь применять основные методы оценки физического развития; Владеть методами оценки физического развития	представления о методах оценки физического развития; фрагментарное использование методов, отсутствие навыков владения методами оценки физического развития	представления об основах способов контроля и оценки физического развития; несистематическое использование и фрагментарное владение методами оценки физического развития	е, но содержащие отдельные пробелы представления об основах способов контроля и оценки физического развития; в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы и несистематическое применение методов оценки физического развития	ые систематические представления об основах способов контроля и оценки физического развития; сформированное умение и успешное систематическое владение методами оценки физического развития
Контрольная группа, чел.	0	6	11	8
Опытная группа, чел.	0	3	7	15

Результаты сравнения итогов исходного и конечного уровня знаний в виде методом тестирования обучающихся наглядно продемонстрированы (рис.1 и рис.2).

Как видно из результатов сравнения, обучающиеся обеих групп по исходному уровню знаний, продемонстрировали практически одинаковый уровень («неудовлетворительно» 8% и 12%, «удовлетворительно» 80% и 72%, «хорошо» 12% и 16% в контрольной и опытной группах соответственно).



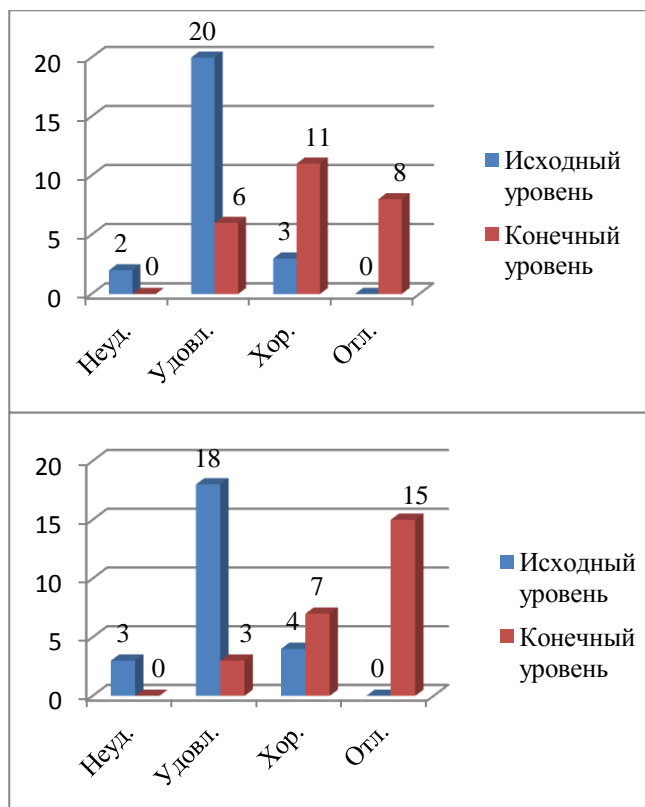


Рис. 1. Сравнение результатов тестирования контрольных групп

Рис. 2. Сравнение результатов тестирования опытной группой.

Однако абсолютно различные показатели были выявлены после контроля конечного уровня знаний: «удовлетворительно» 24% и 12%, «хорошо» 44% и 28%, а «отлично» 32% и 60% в контрольной и опытной группах соответственно. Как видно из сравнения, обучающиеся опытной группы показали более высокие и качественные результаты обучения по пройденной теме. Примечательно, что уровень освоения «отлично» у участников, к которым был применен кейс-метод, значительно превышает показатели второй группы (в 1,8 раз), а оценка «удовлетворительно» - в 2 раза меньше, что может свидетельствовать о лучшем усвоении теоретического материала.

Закключение: таким образом, в результате исследования было выявлено, что применение метода кейсов в образовательном процессе позволяет продуктивнее использовать время, отведенное на практическое занятие, и добиться более качественного уровня освоения знаний и формирования компетенций у обучающихся.

#### Список литературы:

1. А.Долгоруков. Case-study как способ (стратегия) понимания. - Практическое руководство для тьютора системы Открытого образования на основе дистанционных технологий. Под ред. А.Долгорукова, Москва, Центр интенсивных технологий образования,

2002, с.22-44. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.evolkov.net/case/case.study.html> свободный.

2. Земскова А.С. Использование кейс-метода в образовательном процессе [Текст] / А.С. Земскова // Совет ректоров. – 2008. – №8. – С. 12-16.

3. Рузанова Е.В. Кейс-технология, как способ организации самостоятельной работы учащихся // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. IX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(9). (дата обращения: 28.10.2018)

**Т. В. Петрова; О. С. Журавлева**

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Научный руководитель – Старший преподаватель И. В. Самсонова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: проведен анализ статистических данных на основании листа опроса. Предложен набор упражнений с учетом индивидуальных особенностей студентов, относящихся к специальной медицинской группе и способствующий поддержанию их физического состояния без ухудшения от нагрузок.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физические нагрузки, упражнения, здоровье

**T. V. Petrova; O. S. Zhuravleva**

**FEATURES OF WORK WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

**Scientific Advisor -senior lecturer I. V. Samsonova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: the analysis of statistical data on the basis of the survey sheet. A set of exercises taking into account the individual characteristics of students belonging to a special medical group and contributing to the maintenance of their physical condition without deterioration from stress.

Keywords: special medical group, physical activity, exercise, health

Каждый в процессе начала обучения сталкивается с тем, что по прохождении медицинского осмотра, его определяют в определенную группу по занятиям физической культурой, с учетом состояния здоровья. В данных группах выделяют следующие категории: основная и специальная. И такое разделение не является условным. В работе с учащимися основной и специальной медицинской группы есть существенные различия.

В данной статье речь пойдет об особенностях работы со студентами специальной медицинской группы.

Учитывая возрастание количества студентов с различными врожденными и приобретенными заболеваниями, широкий охват заболеваний различных систем и органов, а также увеличение умственных и эмоциональных нагрузок, в наше время эта тема не теряет своей актуальности, а напротив, приобретает больший интерес и развитие.

Поэтому, исследуя данный вопрос, мы придерживались цели определить процентное соотношение студентов с различными заболеваниями в специальных медицинских группах среди 1 и 3 курсов БГМУ. На основании полученных данных изучить методики проведения занятий физической культуры в таких группах.

Для начала стоит определить понятие: «Специальная медицинская группа». К специальной медицинской группе относятся студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой [3].

В такую группу входят учащиеся, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье.

Конечно, для каждого заболевания существуют специфические условия, которые устанавливают рамки в методике проведения упражнений. Но общие задачи рассчитаны на широкий охват особенностей среди различных заболеваний.

Чтобы определить какие именно заболевания наиболее часто встречаются среди студентов 1 и 3 курса БГМУ за 2018/19 учебный год, был составлен опросный лист, на который учащимся предлагалось ответить. По полученным данным количество студентов специальной медицинской группы 1 курса составило 41 человек, на 3 курсе обучается 17 человек. Общее количество обучающихся 58 человек. Частота различных отклонений в состоянии здоровья распределилась следующим образом: миопия – 22 (37,9%), сахарный диабет – 16 (27,5%), вегетососудистая дистония – 12 (20,6%), перенесенные травмы – 5 (8,6%), гастрологические нарушения – 3 (5,1%).

Наиболее часто встречаемые диагнозы — это миопия, сахарный диабет и вегетососудистая дистония, что составляет – 86,2% от общего числа студентов специальной медицинской группы. Анализируя данную частоту, мы обращаем внимание на данные заболевания и методику работы со студентами, имеющими эти диагнозы. В связи с чем, была определена дальнейшая цель – рассмотреть основные направления работы в данных группах, кратко представить подходящие формы движений и комплексы упражнений.

Поскольку самым распространенным заболеванием выявилась миопия (близорукость разной степени), мы изучили принципы физических нагрузок для данного диагноза, а также рекомендации специалистов. По данным различных исследований доказано, что умеренные занятия физической культурой способствуют восстановлению микроциркуляции крови и улучшению кровоснабжения сетчатки глаза. Что в свою очередь, предотвращает ее дегенеративные изменения и дальнейшее прогрессирование близорукости. С учетом этих данных необходимо адекватно подходить к выбору нагрузки, чтобы она пошла на пользу.

Следовательно, необходимо ограничить резкие наклоны головы и туловища, акробатические упражнения, «натуживания» и кардионагрузки высокой интенсивности (ЧСС выше 170 уд/мин), упражнения с сотрясанием тела (прыжки, спрыгивания), силовые упражнения, упражнения с положением вниз головой (по типу «березки»). Общими рекомендациями для студентов с миопией являются: общеразвивающие упражнения (разминки), силовые упражнения без утягощения или с малым весом (мячи, гантели), правильное дыхание при выполнении упражнений, специальные упражнения для глаз, расслабление мышц шеи [1, 3].

Сахарный диабет (СД) — весьма распространенное эндокринное заболевание, в основе которого лежат причины, вызывающие нарушения содержания инсулина в организме. В одних случаях это обусловлено поражением клеток поджелудочной железы, в других — увеличением в организме антагонистов инсулина. Такие больные нуждаются в постоянном соблюдении диеты, а с диабетом I типа необходимы инъекции инсулина.

В числе причин увеличения заболеваемости диабетом отмечена недостаточная двигательная активность. Поэтому студентам с таким диагнозом рекомендованы занятия физической культуры в сочетании с другими средствами лечения.

Основным средством физических нагрузок при диабете являются тренировки в форме упражнений циклического характера в аэробной зоне интенсивности. Активизируя обменные процессы в организме, они способствуют некоторому снижению глюкозы, нормализации функционального состояния ЦНС и сердечно-сосудистой системы. При проведении физической нагрузки с высоким уровнем энергозатрат рекомендуется замерить уровень сахара в крови сразу после упражнений [2, 4].

Вегетососудистая дистония (ВСД) – это группа симптомов разного типа, которые связаны с тонусом парасимпатической или симпатической нервной системы и проявлениями кардиального типа. Ограничения при физических нагрузках различаются в зависимости от симптомов. Однако при всех видах ВСД рекомендована умеренная физическая активность с аэробной направленностью. Так же здесь важно учитывать соблюдение режима дня и отдыха, эмоциональные нагрузки. Рекомендуется контролировать ЧСС во время занятия, а в некоторых ситуациях и артериальное давление (если ВСД по кардиальному типу). Помимо вышеперечисленного целесообразно упражнения активизирующие кровообращение. Выполнение силовых упражнений необходимо сочетать с правильным дыханием и расслаблением. Особое внимание уделять диафрагмальному дыханию [1, 3].

Анализируя полученные данные можно сделать следующие выводы: физические нагрузки оказывают благоприятное действие при любом заболевании, если в процессе учитываются индивидуальные особенности. При некоторых диагнозах (ВСД, СД) необходим дополнительный контроль гемодинамики (АД, уровень сахара в крови, ЧСС). Составление

комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей студентов способствует улучшению их состояния, а в некоторых случаях и выздоровлению.

#### **Список литературы:**

1. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие: Учебный курс ЛФК М.: Ростов-на-Дону: МарТ, 2011. – 268с.
2. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК М.: Просвещение, 2011. – 139с.
3. Ермакова Е.Г., Сбитнева О.А. Проведение занятий со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации, Пермь: ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2009. 45с.
4. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 2009. - 34с.

**А.И.Хамидуллин, Г.З.Рахматуллина, М.Ю.Павленко**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Научный руководитель – А.И.Хамидуллин**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Жизнь и здоровье человека – важнейшая ценность общества. Именно здоровье – основа благополучия, расцвета нации, источник счастливой жизни. Здоровье всегда было, есть и будет главным фактором безопасности нации. Насегодня современное образование характеризуется широким внедрением технологического подхода. И это является объективным процессом, новым этапом в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. К основной функции образования XXI века – давать знания – присоединяется оздоровительная функция, которая предусматривает прежде всего создание здоровьесберегающей образовательной среды. В связи с этим особого внимания требует развитие здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, студенты, физическое воспитание.

**A.I. Khamidullin, G.Z. Rakhmatullina, M.Y. Pavlenko**

**HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF  
STUDENTS**

**Scientific Advisor - A.I. Khamidullin**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Human life and health is the most important value of society. It is health that is the basis of well-being, the flowering of the nation, the source of a happy life. Health has always been, is and will be the main factor in the security of the nation.

Today, modern education is characterized by widespread adoption of a technological approach. And this is an objective process, a new stage in the evolution of education, at which approaches to accompanying and ensuring the process of natural human development will be revised. The main function of the education of the XXI century - to give knowledge - is joined by the health-improving function, which involves, above all, the creation of a health-saving educational

environment. In this regard, the development of health-saving technologies in the system of physical education of students requires special attention.

Keywords: health, health preservation, health saving technologies, students, physical education.

Актуальность: Актуальность темы исследования обусловлена в первую очередь общецивилизационными изменениями постиндустриального характера, присущими современному обществу. Одной из таких значимых проблем является состояние здоровья особенно учащейся молодежи.

Цель исследования: анализ основных понятий здоровьесберегающей среды, определение его сущности, рассмотрение проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов, принципы и приоритеты здоровьесберегающей деятельности.

Материалы и методы: при создании здоровьесберегающей среды особое внимание уделяется таким проблемам, как самореализация творческого потенциала, потенциала здоровья и развития готовности к будущей профессиональной деятельности; субъективные и объективные факторы, которые способствуют и препятствуют сохранению здоровья, достижению вершин профессионализма; самообразование, самоорганизация и самоконтроль в области сохранения здоровья; самосовершенствование, самокоррекция и самоорганизация своих действий и влияние новых требований на профессию, общество, науку, культуру; осознание своих способностей и возможностей, сильных и слабых сторон своей деятельности в здравоохранении.

Результаты и обсуждение: Формирование культуры здоровья учащихся предусматривает, прежде всего, их вооружение соответствующими знаниями по вопросам здоровья с помощью которых формируется определенное представление о значении здоровья в жизни каждого человека, ответственное отношение к его сохранению, а также знаниями определенных оздоровительных технологий, их применения в практической деятельности и ведения здорового образа жизни.

Физическое воспитание молодежи на современном этапе развития общества должно отражать новые подходы к формированию личности. Деятельность в спорте и оздоровительная деятельность - необходимое условие гармоничного развития молодежи, которое приобретает качество целенаправленного воздействия на конкретного человека в соответствии с его потребностями. Сегодня в образовательных учреждениях остро стоит проблема сохранения здоровья студентов, и поэтому за направлением к традиционной образовательной системе выделяют здоровьесберегающие технологии, которые относятся к группе педагогических технологий на основе усиления социально-воспитательных функций образовательного учреждения.



Здоровьесберегающие технологии - это технологии, которые являются интерактивными, такими, что имеют потенциал оздоровления.

Стратегическими целями физического воспитания студентов является формирование у них физического, морального и психического здоровья, осознанной потребности в физическом совершенствовании, развитие интереса и привычки к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, приобретение знаний и умений здорового образа жизни.

Физическое воспитание студентов реализуется через физкультурное образование, физическую подготовку, спортивные тренировки и самостоятельные занятия, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Система физического воспитания студентов в условиях современного учебного заведения должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были целесообразными не только с точки зрения физиологической и функциональной, но и воспитательной и эстетической. Опираясь на это, разнообразные новейшие технологии физического совершенствования, включающие разнообразные оздоровительные упражнения (разновидности аэробики, степ-аэробики, шейпинг, фитбол, дыхательная гимнастика, лечебная гимнастика и т. п.) способствуют формированию у учащихся правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений.

В связи с этим для положительного решения проблемы формирования и сохранения здоровья студента необходима такая система образования, в которой на основе глубоких фундаментальных знаний об особенностях профессиональной деятельности, оздоровительных функций процесса физического воспитания можно создать личную установку на здоровье, уверенность в себе и своих возможностях. Здоровьесберегающие технологии в образовании представляют собой способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья молодежи, особенностей ее возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития. Доказанное снижение уровня здоровья студентов актуализирует поиск современных форм здоровьесберегающего образования.

Оздоровительная направленность физического воспитания в сочетании с инновационными образовательными технологиями позволит достичь ожидаемого результата: сформировать гармонично развитую, конкурентоспособную личность, способную к самореализации. А это означает, что все усилия должны быть направлены на благородное дело, ради которого стоит жить.

Таким образом, с помощью качественного внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, применения во время внеклассных мероприятий

оздоровительных технологий, преимущественно направленных на всестороннее оздоровление студентов, современный педагог имеет возможность в полной мере способствовать воспитанию полноценной здоровой молодежи, формировать у нее высокий уровень культуры здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Д. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008. – № 6. – С.28-33.
3. Гримблат, С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: Учебно-методическое пособие / С.О.Гримблат, В.П.Зайцев, С.И.Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
4. Ирхин, В.Н. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.А. Беседина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 37-39.
5. Катренко, М.В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М.В. Катренко //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №5. – С. 65-66.

УДК

**Э.Н.Максютова**  
**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЕМ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО**  
**УНИВЕРСИТЕТА**

**Научный руководитель - Федосеева А.Р.**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Данное исследование было проведено с целью определения удовлетворенности здоровьем обучающихся Башкирского государственного медицинского университета

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, качество жизни

**E.N. Maksyutova**

**HEALTH SATISFACTION AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF LIFE OF**  
**STUDENTS AT THE BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY**

**Scientific Advisers-Fedoseeva A.R.**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: This study was conducted to determine the degree of satisfaction with the health of students of the Bashkir State Medical University

Keywords: health, physical health, quality of life

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

Так же на наш взгляд здоровье –главная ценность человека, приоритет, которой определяет возможность для реализации всех его стремлений, как личных, так и социальных. Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни, как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний и мероприятий.

Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова отмечают, что в настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь

10%-15 % опрошенных. По их мнению, это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности [1, 3].

В течение последних лет для оценки многообразных сторон образа жизни людей все шире используются методики, основанные на оценке качества жизни. Но вместе с тем, особенности формирования качества жизни, присущего обучающимся, остаются не до конца изученными. Указанные аспекты и определили актуальность выбранной темы исследования.

Термин «качество жизни» был введен, как показатель здоровья населения и образа жизни, во второй половине XX века, когда была определена научная концепция нового понятия условий жизни.

А.Г. Крыжановская дает следующее определение термину «качество жизни» : "Качество жизни - категория, с помощью которой характеризуют существенные обстоятельства жизни населения, определяющие степень достоинства и свободы личности каждого человека".

Индивидуальное качество жизни определяется как общее удовлетворение жизнью. Иными словами, качество жизни – степень комфортности человека как внутри себя, так и в социальной среде. При этом определяющим фактором является личное мнение человека [4]

Мы предположили, что удовлетворенность или не удовлетворенность человека своим здоровьем напрямую влияет на качество его жизни. Актуальность: Состояние здоровья и качество жизни обучающихся – одной из представительных групп молодежи страны – является актуальной проблемой современного общества.

Цель исследования: Выявить степень влияния удовлетворенности своим здоровьем на качество жизни обучающегося.

Базу исследований составили обучающиеся разных курсов Башкирского государственного медицинского университета. В процессе исследования решались следующие задачи:

Выполнить анализ современной литературы по проблематике исследования;

Определить уровень физической активности обучающихся БГМУ;

Определить удовлетворенность своим здоровьем обучающихся БГМУ;

Провести анализ полученной информации.

Материалы и методы: Метод массового социологического опроса являлся одним из основных в данном исследовании. Сбор информации осуществлялся посредством распространения среди обучающихся Башкирского государственного медицинского университета анкет для определения уровня физического здоровья и качества жизни. Анкета состояла из 53 вопросов, 36 из которых из анкеты формы SF-36. Остальные вопросы были ориентированы на получение общей информации о человеке, его физической активности и состоянии здоровья.

Опрос проводился в ноябре 2018 года.

Все данные, полученные через анкетирование прошли обработку и систематизацию с помощью приложения MicrosoftExcel.

Результаты и обсуждения: Проведя анализ современной литературы по данной проблематике, мы пришли к выводу, что проблема действительно актуальна для настоящего времени и что на качество жизни обучающихся влияют разные аспекты, а состояние здоровья является одним из главных среди них.

Изучив данные анкеты, мы определили уровень физической активности среди обучающихся БГМУ: почти 70% посещают занятия физической культурой, а 43,5% занимаются спортом и в свободное время. Также по этим данным, мы выяснили, довольны ли обучающиеся своим здоровьем. Почти 61% опрошенных оказались довольными, а 33% не довольны совсем.

Всего в анкетировании приняло участие 46 обучающихся Башкирского государственного медицинского университета. Большинство опрошенных оказались женского пола. Возраст опрошенных в диапазоне 16-23 года. Основная часть людей, прошедших анкетирование, составили обучающиеся педиатрического и лечебного факультетов Башкирского государственного медицинского университета. 32 обучающихся посещают занятия физической культурой в основной группе, 3 человека не посещают занятия вообще, остальные в специальной группе.

При применении непараметрического U-критерия Манна Уитни было выявлено, что у лиц, довольных состоянием своего здоровья показатели социального и ролевого функционирования выше чем у лиц, недовольных состоянием своего здоровья. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (РЭ), (Role-Emotional – RE), предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.

Показатели социального функционирования (SocialFunctioning) – степень, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение) [5]

Исходя из определений и результатов исследования, можно сделать вывод, что обучающиеся, полностью довольные состоянием своего здоровья, ведут более активную социальную жизнь, эмоционально уравновешены и чувствуют себя комфортно в обществе. Они ведут полноценный активный образ жизни и, следовательно, уровень качества их жизни достаточно высок. Обучающиеся, не довольные состоянием своего здоровья, ведут социально менее активный или вовсе пассивный образ жизни. Они чувствуют себя недостаточно комфортно как внутри себя, так и в социальной среде, от этого качество их жизни довольно низкое.

#### Список литературы:

- 1.Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманит. издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192с
- 2.Левин М. Я. Качество жизни и влияющие на него факторы: учеб. пособие, изд. 2-е, доп. /М. Я. Левин, В. А. Таймазов, Л.Ю. Орехова, В. Н. Степанова. – СПб.: издательство «Олимп СПб.», 2003. – 360с.
3. *Мац А.Н. Врачам об антипрививочном движении и его вымыслах в СМИ* // Педиатрическая фармакология. — 2009. — Т. 6, № 6. — С. 12—35.
- 4.Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 42-43. — 607 с. — (Учебник для вузов).
- 5.Туремуратова М. А., Игисинов Н. С., Нугманова Г. Ф. Оценка качества жизни пациентов в акушерско-гинекологической практике // Молодой ученый. — 2011. — №4. Т.2. — С. 145-148.

**А.В. Мавлютов**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИБАЙДАРЧИКОВ 15-16 ЛЕТ**

**Научный руководитель – канд. пед. наук, доц., профессор кафедры Теории и методики спортивных игр и единоборств Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» А.С. Гареева**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: статья посвящена определению наиболее важных компонентов координационных способностей в обеспечении эффективности техники гребли байдарочников 15-16 лет. До настоящего времени практически не разработаны методики развития координационных способностей гребцов в процессе технической подготовки. В статье, с помощью анкетного опроса, определены наиболее важные компоненты координационных способностей в обеспечении эффективности техники гребли байдарочников 15-16 лет. Полученные результаты позволяют определить содержание методики, осуществить выбор средств и методов для развития компонентов координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, гребля на байдарках, анкетирование, техническая подготовка, техника гребли.

**A.V. Mavlyutov**

**DETERMINATION OF THE MOST IMPORTANT COMPONENTS OF COORDINATION ABILITIES IN ENSURING THE EFFICIENCY OF THE TECHNOLOGY OF ROWING OF KAYAKERS 15-16 YEARS OLD**

**Scientific Advisor – cand.ped. sci., assoc. professor, department of theory and methods of sports and martial arts at the Bashkir Institute of Physical Education (Branch) Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “UralGUFK”**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: The article is devoted to the determination of the most important components of coordination abilities in ensuring the effectiveness of rowing kayakers 15-16 years old. Until now, methods of developing rowers' coordination abilities in the process of technical training have practically not been developed. The article, using a questionnaire survey, identified the most

important components of coordination abilities in ensuring the effectiveness of rowing kayakers 15-16 years old. The results obtained allow us to determine the content of the methodology, to make a choice of means and methods for the development of components of coordination abilities.

Keywords: coordination abilities, kayaking, questioning, technical training, rowing technique.

Актуальность. Гребля на байдарках и каноэ – сложный вид спорта. Многократно повторяемые возвратно поступательные движения значительных масс, возникающие при этом силы инерции, восприятие спортсменом своего движения через двигающуюся лодку и приложение усилий через весло, – все это делает технику гребли сложной, трудно воспринимаемой. Техника гребли – совокупность целесообразно организованных двигательных действий гребца, обеспечивающих стремительное перемещение лодки и её удержание на заданном курсе. Техника гребли зависит от многих компонентов, в том числе от координационных способностей гребца и его сенсомоторной координации [3].

Координационные способности человека – это умение наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Координация связана с полноценностью восприятия и анализа собственных двигательных действий во времени и пространстве [1].

*Координационные способности* – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению, регулированию двигательного действия. Координационные способности проявляются в гребле на байдарках и каноэ в следующих основных формах: при овладении новыми движениями или их разновидностями; при необходимости быстрой перестройки движений вследствие внезапных изменений внешних условий (порывы ветра, волны и т.п.); при сохранении равновесия в лодке; при достижении согласованности в действиях партнеров по экипажу в командных лодках; в технике гребли. Воспитание координационных способностей в гребле является крайне важной задачей в связи с достижением более высоких спортивных результатов, а также, с обеспечением безопасности занимающихся [2].

Цель исследования: определить важнейшие компоненты координационных способностей в обеспечении эффективности техники гребли байдарочников 15-16 лет.

Материалы и методы: исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения спортивной школе по гребле г. Уфа, Республики Башкортостан. Для определения важнейших компонентов координационных способностей в обеспечении эффективности техники гребли байдарочников 15-16 лет проводился анкетный опрос.



Результаты и обсуждение: для определения средств и методов, направленных на воспитание координационных способностей гребцов, был проведён анкетный опрос тренеров-преподавателей высшей и первой квалификационной категории. Опрос проводился на учебно-тренировочном сборе в г. Краснодар. В анкетировании приняли участие специалисты в области гребли на байдарках и каноэ, в общем количестве 10 человек. В анкете им предлагалось отметить, какие виды координационных способностей наиболее влияют на повышение эффективности выполнения технических действий байдарочников 15-16 лет. После окончания анкетирования высчитывалось процентное соотношение полученного ответа ко всем имеющимся вариантам. (%)

В таблице 1 представлены результаты анкетирования.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса тренеров по гребле на байдарках и каноэ

№	Вопросы и ответы анкеты	%
п/п		
	Какие компоненты координационных способностей являются важнейшими для байдарочников 15-16 лет?	
1	а) способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений	20%
	б) способности поддерживать статическое и динамическое равновесие	40%
	в) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности	40%

По мнению 20% опрошенных тренеров, наиболее важными компонентами координационных способностей в обеспечении эффективности техники гребли байдарочников 15-16 лет, являются способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. 40% тренеров считают, что важнее способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, и 40% считают, что важнее способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Таким образом, важнейшими компонентами координационных способностей в обеспечения эффективности техники гребли байдарочников 15-16 лет являются способности выполнять

двигательные действия без излишней мышечной напряженности и способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

Выводы: полученные результаты исследования позволяют выбрать основные направления в построении процесса развития координационных способностей байдарочников 15-16 лет. Соответственно, в содержание разработанной методики необходимо включать упражнения, направленные на воспитание статического и динамического равновесия, а также, на способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

### **Список литературы:**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Бондарев Б.М. Развитие навыка равновесия и чувства воды при обучении технике гребли на байдарках и каноэ [Текст] // Гребной спорт: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1986. 154 с.
3. Гребной спорт: [учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений] / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

**А.А. Лебедев**

**МАССАЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ВРЕМЕНИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Научный руководитель - старший преподаватель Г. А. Бартдинова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: среди периодов работы мышц выделяют «рабочую» фазу и фазу «отдыха». При привычной нагрузке они имеют соотношение по времени 3:1. В фазу «отдыха» мышечная ткань вовлекается в каскад биохимических реакций, усиливает свою перфузию и оксигенацию. Путем массажных технологий можно ускорить этот процесс, а кроме того дать мышце возможность сразу вступить в «рабочую» фазу с уже усиленным кровотоком, притоком кислорода и подготовленной к работе нервной системой, что повысит результативность, путём сокращения фазы «отдыха» и пролонгированием фазы «работы».

Ключевые слова: мышечная ткань, массажные технологии, работоспособность, результативность.

**A.A. Lebedev**

**MASSAGE TECHNOLOGIES AS WAY OF INCREASE IN TIME OF OPERABILITY OF MUSCLES IN THE COURSE OF THE OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE**

**Scientific Advisor - the senior teacher G.A. Bartdinova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Summary: distinguish a "working" phase and a phase of "rest" from the periods of muscle work. At habitual loading they have a ratio on time 3:1. In a phase of "rest" muscular tissue is involved in a cascade of biochemical reactions, strengthens the perfusion and oxygenation. By massage technologies it is possible to accelerate this process, but also to give to a muscle the chance at once to enter a "working" phase with already strengthened blood-groove, inflow of oxygen and the nervous system prepared for work that will increase effectiveness, by reduction of a phase of "rest" and prolongation of the phase "works".

Keywords: muscular tissue, massage technologies, working capacity, effectiveness.

Актуальность: тема актуальна для трёх категорий людей, связанных с физической культурой: желающие повысить работоспособность и, как следствие результативность, лицам,

проходящим курс реабилитации и адаптивной медицины, и медицинским работникам, курирующим вышеуказанные категории людей.

Цель исследования: выяснить, в какой степени массажные технологии способны пролонгировать работоспособность мышечной ткани во время занятий физической культурой

Материалы и методы: проведен опрос касательно продолжительности тренировок и достигаемых при этом результатов, а также констатирующий эксперимент. Исследование проводилось на базе врачебно-физкультурного диспансера. В исследовании приняли участие 25 мужчин в возрасте от 18 до 52 лет посещающие сеансы классического массажа. Испытуемым предлагалось провести кистевую динамометрическую пробу, а затем повторить её уже после сеанса массажа. Результат представлен в Таблице 1.

Результаты и обсуждения:

Таблица 1

Результаты динамометрии до и после прохождения сеанса классического массажа мужчинами в возрасте от 18 до 52 лет, проводимой на базе врачебно-физкультурного диспансера. Уфа, 2019 г.

Пол	Возраст	Динамометрия массажа до	Динамометрия после массажа
М	18	46.4	49.3
М	18	46.2	49.4
М	20	48.4	51.6
М	22	49.1	52.8
М	22	52.0	55.5
М	23	51.6	52.4
М	24	53.7	55.3
М	24	53.5	55.0
М	25	54.3	56.2
М	26	55.9	59.1
М	28	56.6	58.4

М	29	56.4	59.7
М	30	56.7	58.6
М	31	57.5	56.3
<b>М</b>	<b>33</b>	<b>59.2</b>	<b>62.8</b>
М	35	58.1	61.5
М	36	56.6	60.0
М	38	54.5	57.9
М	38	53.8	56.6
М	42	50.0	52.5
М	44	45.7	49.8
М	46	41.6	44.7
М	48	38.3	40.5
М	50	34.2	36.9
<b>М</b>	<b>52</b>	<b>32.9</b>	<b>35.6</b>

Путём пропорциональных расчётов был выявлен прирост времени работоспособности мышечной ткани на 12% (11,7).

После получения вышеуказанных данных, была проведена проверка на достоверность совокупностей методом Стьюдента ( по t-критерию). Результат – 11.9, что говорит о том, что показатель лежит в области достоверных сведений и уровень достоверности превышает 99%. Помимо теоретической составляющей, следует упомянуть тот факт, что все участники исследовательского проекта отметили улучшение общего состояния и эмоциональной сферы. Заключение и выводы: в заключение хочется отметить, что положительная динамика восстановительных процессов на фоне сеансов классического массажа достигнута за относительно короткий промежуток времени (5 сеансов). При увеличении количества сеансов и использовании более узких методик массажа возможно достижение результатов в несколько раз выше имеющихся на момент исследования. Вывод данного исследования

заключается в подтверждении влияния массажных технологий на продолжительность периода работоспособности мышечной ткани во время занятий физической культурой.

#### **Список литературы:**

- 1) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол.гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
- 2) Дунаев И. В. г<sup>TM</sup> Основы лечебного массажа (техника и методики). Учебное пособие. М.: Ивц «Маркетинг»; Новосибирск: ООО «Издательство юкэа», 2000. 480 с. Isbn 5-7856-0172-9
- 3) Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с
- 4) Тихонов В.Ф.: Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки. - М.: Советский спорт, 2009
- 5) Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.

**Исаков Валерий Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа. E-mail: isa\_val@mail.ru. Бартдинова Гузель Альбертовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа. E-mail: julm.azat@gmail.com.**

### **ПРОБЛЕМЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Аннотация: Здоровье молодежи – приоритетное направление в сферездравоохранения. В связи с этим в данной статье мы оценили относительные показатели качества жизни студентов, рассмотрели главные проблемы состояния здоровья и некоторые рекомендации по их решению.

Ключевые слова: Университет, студент, здоровье, активный образ жизни, академическая успеваемость, спорт, здоровые привычки.

**Valeriy A. Isakov - Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor of the Chair of Physical Culture, Bashkir State Medical University, Ufa.**

**E-mail: isa\_val@mail.ru, Azat A. Ylmukhametov - teacher of physical culture department, Bashkir State Medical University, Ufa. E-mail: julm.azat@gmail.com.**

### **HEALTH PROBLEMS OF STUDENTS AND THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE LESSONS**

Abstract: Youth health is a priority in the sphere of health care. In this regard, in this article, we evaluated the relative indicators of the students quality of life, reviewed the main problems of their health life-style and gave some recommendations for their solution.

Key words: University, student, health, active way of life, academic performance, sport, healthy habits.

Физическая деятельность является ключевым фактором, влияющим на состояние человека в течение всей жизни. Отсутствие активности увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, рака толстой кишки и молочной железы, сахарного диабета, гипертонии, остеопороза, тревоги и депрессии и множества других заболеваний. В новой литературе было высказано предположение о том, что по количеству случаев летального исхода, как следствие длительного воздействия, пассивный образ жизни можно ставить в один ряд с курением [6, 2].

В связи с тем, что сохранение и укрепление здоровья молодого поколения является первостепенной задачей, возлагаемой на их взрослое окружение, актуальность данных обсуждений неоспорима – оно является показателем медико-демографической характеристики населения любой страны, напрямую определяя её будущее. Для поддержания показателя физического благополучия молодежи существует целая система мер как теоретических (классные часы и лекции), так и практических (занятия физической культурой, создание большого выбора спортивных секций и кружков и устройство городской инфраструктуры). Тем не менее, в последние годы прослеживается тенденция снижения показателей здоровья учащихся учебных заведений, так же отмечается и последующее ухудшение с переходом на более старшие курсы. Положение дел указывает на необходимость принятия активных действий по сохранению и улучшению здоровья студента в зависимости от влияющих факторов, которые могут зависеть как от климатических и географических условий, так и от специфики отдельного учебного заведения [3, 4].

Согласно определению, предлагаемым Всемирной организацией здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. Все три аспекта должны быть учтены преподавателями при разработке индивидуального подхода к проведению занятий по физическому воспитанию [5].

Зачастую, проблемы со здоровьем у студентов возникают в детстве и усугубляются с течением времени по причине ряда факторов [1]:

- недостаточная информированность семьи и самого ребенка о собственном состоянии, что приводит либо к чрезмерной опеке, что сопровождается поощрением отсутствия физической нагрузки и непосещения занятий физической культурой и, как правило, ведет к срыву адаптации организма, отсутствию навыков и нетренированности, либо, наоборот, к тому, что ребенок получает чрезмерную нагрузку и ухудшает своё общее состояние;
- отсутствие профессиональной грамотности у преподавателей физической культуры, что так же чревато и срывом мотивации учащихся к занятиям спортом;
- не принятие во внимание повышенной академической нагрузки студента, что приводит к общему истощению;
- приезжие студенты испытывают сильную тревогу, апатию и даже депрессию вдали от семьи, что так же сильно сказывается на их состоянии;
- порой студент намеренно скрывает наличие какого-либо заболевания, что подтверждает слова о необходимости индивидуального подхода.



С целью оценки относительного состояния здоровья студентов в июле 2017 года был проведен анонимный опрос среди 112 учащихся первого и второго курсов лечебного факультета БашГМУ. Им был задан ряд вопросов:

1. Как Вы оцениваете состояние Вашего здоровья по 10-тибалльной шкале?
2. В какой группе здоровья Вы состоите на занятиях физической культуры?
3. В каком городе живет Ваша семья?
4. Где Вы живете в городе Уфа?
5. Сколько времени в неделю Вы уделяете на занятия физической культурой?
6. Сколько времени в день Вы уделяете на учебу?
7. Сколько времени в день Вы уделяете на отдых?
8. Сколько часов составляет Ваш ежедневный сон?
9. Сколько раз в день Вы едите?
10. Считаете ли Вы свой распорядок дня оптимальным?
11. Если бы у Вас был свободный выбор, посещали бы Вы самостоятельно занятия физической культурой? Почему?

В ходе опроса было отмечено, что студенты, в большей степени, имеют негативные ожидания касаясь общего результата, в основном, крайне скептически настроены на возможность каких-либо значимых изменений в их распорядке дня и состоянии здоровья, по итогам были получены следующие результаты.

До 7% респондентов оценили состояние своего здоровья на 10 баллов, основным ответом (62%) поставили оценку от 6 до 9. Главными жалобами выступали усталость, недосып, головные боли и проблемы с ЖКТ. По состоянию здоровья к спецгруппе относятся 20% опрошенных. Отмечались заболевания нервной, сердечно-сосудистой системы (пороки развития) и перенесенные травмы и операции.

Почти 79% студентов приехали из других городов, из них 10% жили за пределами республики. Это значительно сказывается на их состоянии: многие отмечают чувство тоски и невозможность сконцентрироваться на поставленных задачах, снижение аппетита и проявления апатии и депрессии. Как правило, респонденты стараются ездить домой один раз в 1-3 недели, сложнее приходится тем, кто живет дальше – они бывают дома 1-2 раза в год, что в значительной степени негативно отражается на их психологическом состоянии и способности к коммуникации. 20% респондентов предпочитают жить в съемных квартирах, тогда как 67% живут в общежитии и отмечают, что ощущают сильную поддержку от соседей, возможность поговорить и появление мотивации в учебе.

До 19% опрошенных регулярно посещают занятия спортом, остальные в незначительной степени посещают сезонные спортивные объекты или вовсе затрудняются ответить, объясняя положение дел нехваткой времени.

На учебу большинство респондентов уделяют от 3 до 5 часов в день с средним, делая перерывы на 15-30 минут. Значительное время на отдых большинством студентов дается на выходных. Наиболее распространенным способом отдыха являются сон, просмотр телевизора, реже – встречи с друзьями и поездки к семье.

Абсолютное большинство респондентов (83%) спят менее 6 часов в сутки, что крайне негативно сказывается на их состоянии.

Лишь 44% студентов едят с частотой 5 раз в день с полноценными основными приемами пищи. Остальные отмечают нерегулярность питания, что может привести к расстройствам ЖКТ и неврозам, основными причинами отмечают нехватку времени, нежелание носить дополнительный вес в сумке и отсутствие аппетита во время пребывания в вузе.

При этом, до 80% респондентов не считают свой распорядок дня оптимальным, а 95% студентов поделились, что не хотели бы ходить на занятия физической культурой. Причинами выступали следующие особенности данной дисциплины:

- необходимость носить лишний вес в виде формы для занятий спортом, при этом большинство опрошенных с энтузиазмом относятся к прогулочным занятиям, проводимых в парке;
- низкая академическая ценность дисциплины, что можно компенсировать разъяснением исключительной важности предмета и включением в структуру занятия теоретических элементов, имеющих прямое практическое значение, разбор нестандартных ситуационных задач и практически важных случаев;
- несоизмеримые с возможностями студента нагрузки – необходим индивидуальный подход и внимание к студентам, так как это может привести и к опасным последствиям для здоровья учащегося;
- наличие у студента ряда комплексов и неуверенности в себе, что так же может быть ликвидировано путем подбора индивидуальной программы занятий и активным диалогом между студентами и преподавателями;
- неудобное расписание – по времени до сложного предмета или наличие длительного перерыва после окончания всех занятий и до начала физической культуры, что, к сожалению,

трудновыполнимо, но обязательно необходимо всегда идти на контакт со студентами и стараться оптимально разрешить данную проблему.

Таким образом, подтверждается тенденция ухудшения состояния здоровья студентов, при этом отмечается низкая информированность о рисках и последствиях, к которым приводит малоподвижный образ жизни и пренебрежение рекомендациями. При этом, те студенты, кто регулярно занимается спортом, имеют оптимальные распорядок дня и частоту приема пищи, что доказывается их связь между собой и является результатом резвившейся привычки здорового образа жизни. Преподаватель должен содействовать решению данной проблемы путём:

- активного диалога с учащимися;
- подбора индивидуального подхода;
- повышения теоретической и практической значимости предмета;
- мотивирования студентов на занятия спортом.

Вот четыре причины, по которым учащиеся должны быть вовлечены в систематизированную физическую деятельность:

1. Повышение академической успеваемости;
2. Здоровые привычки, которые вырабатываются в результате систематического подхода;
3. Психические и эмоциональные улучшения (способ снять стресс, отвлечься от проблем);
4. Развитие специфических навыков – как спортивных, так и составляющих характера (лидерство, командная работа, и уверенность в себе).

#### **Список литературы:**

1. Ивахненко Г. А. Здоровье студентов как предмет изучения отечественной социологии / Ивахненко Г. А. // Научная мысль. 2016. № 4. С. 53-62.
2. Лопатина А. Б. Состояние здоровья студентов / А. Б. Лопатина // Международный научно-исследовательский журнал. — 2017. — № 01 (55) Часть 3. — С. 41—42
3. Саидюсупова И. С. Медико-социальная оценка состояния здоровья студентов медицинского ВУЗа и пути совершенствования организации медицинской помощи: Автореф... дисс. канд. мед. наук. – Москва, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, 2008. – с.1-14

4. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ / Фильчаков С.А. // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10 – С. 192-192.
5. Constitution of WHO: principles [Электронныйресурс] / World Health Organization Media centre – Официальныйсайт - World Health Organization, 2016 - режимдоступапорталу: <http://www.who.int/en/>
6. ИОМ (Institute of Medicine). Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: TheNationalAcademiesPress(US), 2013.

**Исаков Валерий Анатольевич**

**Башкирский Государственный Медицинский Университет, Россия, Уфа**

**СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Аннотация:

Ключевые слова: коммуникационные технологии, физическая культура, спорт, оздоровительная физкультура, спортсмен.

**Icaikov Valeri Anatolievich**

**Bashkir State Medical University, Russia, Ufa**

**MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Annotation:

Keywords: communication technologies, physical culture, sports, recreational physical culture, athlete.

Интернет стал неотъемлемой частью современного общества. Информационные технологии, постоянно обновляясь, активно включаются в сферу образования: разрабатываются электронные образовательные ресурсы, в том числе в сфере дополнительного образования, появляются новые интерактивные формы обучения (дистантное обучение и т.д.). Таким образом, образование становится более доступным. Целью данной работы является изучение использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта. Что такое информационные технологии?

«Информационная технология, компьютерные и телекоммуникационные технологии, используемые для обработки любого вида информации. Система подготовки текстов, использование БАЗ ДАННЫХ и отправка сообщений по КОМПЬЮТЕРНОЙ СЕТИ – все это требует применения информационных технологий. Телевизионные станции используют информационные технологии, чтобы обеспечить зрителям услуги телетекста» (Научно-технический энциклопедический словарь). В «Толковом словаре по информатике» приводится другое определение. «Информационные технологии – система методов и способов сбора, накопления, хранения, поиска, обработки и выдачи информации». Существуют и иные варианты толкования. Но так или иначе, под информационными технологиями подразумевается не только и не столько работа с

компьютером, но и работа человека с любой информацией в любых ее формах. Успешность этой деятельности во многом зависит от наличия у человека определенного комплекса знаний и умений, основа которых закладывается еще в школе при изучении информатики, а также от наличия определенного стиля мышления, который многие авторы определяют как «операционный». Такой стиль мышления обеспечивает целый ряд специфических умений, необходимых человеку для эффективной работы с информацией: формулировка и формализация условия задачи, построение и исполнение алгоритмов решения задач и пр. Что такое информационная культура и компьютерная грамотность? Словарь толкует эти понятия следующим образом. «Информационная культура – уровень информатизации (см. определение ниже), владение методами и средствами информатики. Составной частью информационной культуры является компьютерная грамотность». «Компьютерная грамотность – совокупность знаний и умений, необходимых для применения ЭВМ в процессе решения профессиональных задач». «Информатизация – реализация комплекса мер, направленных на обеспечение полного и своевременного использования достоверных знаний во всех общественно-значимых видах человеческой деятельности».

Проведя анализ современного состояния профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на базе передовых информационных технологий, мы выделили три основных направления их использования в современном образовании.

Первое направление — технологии представления информации (мультимедиа, гипертекст, виртуальная реальность). «Мультимедиа» позволяет объединить информацию разных типов, таких, как текст, звук, графическое изображение, анимация (мультипликация) и видеоизображение. В результате студент воспринимает ее сразу несколькими органами чувств. Современные технологии «Виртуальная реальность» обеспечивают стереоскопическое представление видеоинформации на экране, ее стереозвучание, а также управление аудио-видео-информацией специализированными манипуляторами и голосом. Они дают возможность перемещать объекты в виртуальном пространстве, применяют методы интерактивного манипулирования объектами, компьютерную имитацию зрительных, слуховых, осязательных, моторных (двигательных) ощущений, что в перспективе может решить многие проблемы моделирования учебно-тренировочного процесса. Гипертекст — это специальным образом структурированный текст, расположенный не линейным образом, в виде отдельных фрагментов текста, которые связаны друг с другом посредством ссылок, в результате текст располагается как бы в виде ветвящегося дерева. Ссылки позволяют сразу же получить нужное пояснение к тексту, информация получается свернутой во времени и пространстве.

Второе направление — технологии структурирования информации систем искусственного интеллекта (базы данных и знаний, экспертно-обучающие системы). Применение информационной технологии данного направления в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре позволит моделировать отдельные функции управления учебным процессом. Базы данных представляют собой специальным образом сконструированную совокупность фактов, относящихся к определенному предмету. Они предназначены для хранения различных типов информации: текстовой, графической, справочной, методической, статистической и др. Информация, хранящаяся в базах данных, может быть связана между собой, например список студентов, результаты контроля знаний по разным темам и предметам, посещаемость занятий и др.

Третье направление — коммуникационные технологии (сети разных уровней, телекоммуникации). Актуальность использования возможностей коммуникационных технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре определяется тем, что всемирное информационное пространство (или «сетевое пространство» локальных и глобальных сетей через различные каналы связи — телефонные, кабельные, спутниковые) стремительно совершенствуется и позволяет формировать информационный поток согласно интересам и предпочтениям конкретного потребителя информации. Глобальная сеть Интернет объединяет различные компьютерные сети разных уровней. Это доступ к любым информационным ресурсам, поиск информации по словесному запросу и др.

Информатизация сферы «Физическая культура и спорт» предполагает разработку и применение информационных технологий в следующих системах.



Рис. 1. Информатизация сферы «Физическая культура и спорт»

1. Делопроизводство учителя, тренера, научного работника, студента.
2. Обслуживание спортивных соревнований.

### 3. Научно-методическое обеспечение подготовки

спортсменов:

– автоматизированные диагностические комплексы для

Оценки и мониторинга состояния спортсменов;

– компьютеризированные тренажерно-диагностические

Стенды для обеспечения комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов;

– компьютеризированные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов;

– экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов;

– системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений;

– автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов;

### 4. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи:

– автоматизированные методы оценки физического состояния человека;

– реализация дифференцированного подхода на основе использования современных информационных технологий.

### 5. Учебный процесс в образовательных учреждениях

по физической культуре:

– электронные учебные пособия;

– информационно-поисковые и справочные системы;

– автоматизированные обучающие системы;

– моделирование предметной среды;

– компьютеризированные учебные курсы;



- системы компьютеризированного контроля знаний;
- экспертные системы учебного назначения с элементами искусственного интеллекта.

6. Научно-исследовательская, организационная и управленческая деятельность:

- автоматизация социологических исследований;
- создание баз данных и баз знаний поактуальным проблемам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- создание баз данных нормативно-правовых документов в отрасли «Физическая культура и спорт» и т.п.;
- создание баз данных и баз знаний поактуальным проблемам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.

В заключении можно сделать вывод, что использование информационных технологий в профессиональной подготовке специалистов пообозначенным направлениям способствует решению задач совершенствования педагогического процесса, повышению эффективности учебного процесса, обеспечению оперативного доступа студентов к современным знаниям, становления нового качества профессиональной подготовке специалистов в условиях информационного общества.

**Э. Р. Закирова**

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТЕПЕНЬ ДЕПРЕССИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.**

**Научный руководитель – старший преподаватель Бартдинова Г.А.**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: в статье проведена сравнительная характеристика личностной тревожности у 75 обучающихся первого курса. Также в работе изучается взаимосвязь показателей уровня тревожности и степени выраженности депрессивных симптомов. Исследование тревожности проведено по шкале Спилбергера-Ханина, депрессии по шкале Бека. В результате обнаружены значимые различия в степени выраженности уровня тревожности в двух подгруппах обучающихся. Выявлена прямая корреляционная связь между уровнем тревожности и степенью проявления депрессии в обеих подгруппах.

Ключевые слова: личностная тревожность, депрессия, депрессивные расстройства физическая культура, статистика.

**E. R. Zakirova**

**THE INFLUENCE OF HEALTH CULTURE ON THE LEVEL OF ANXIETY AND DEGREE OF DEPRESSION AMONG STUDENTS OF BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY.**

**Scientific Advisor – the senior teacher Bartdinova G. A.**

**Department of physical culture, Bashkir state medical university, Ufa**

Abstract: the article presents a comparative characteristic of personal anxiety in 75 first-year students. Also, the paper studies the relationship of indicators of anxiety and severity of depressive symptoms. The study of anxiety was conducted on the State-Trait Anxiety Inventory scale, depression on the Beck Depression Inventory scale. As a result, significant differences in the degree of severity of the level of anxiety in the two subgroups of students were found. A direct correlation between the level of anxiety and the degree of depression in both subgroups was revealed.

Key words: personal anxiety, depression, depressive disorders physical culture, statistics.

Актуальность: Психологический стресс оказывает негативное влияние на человека [3] и становится все более интенсивным и длительно действующим фактором внешней среды.

Современные исследования демонстрируют неуклонный рост тревожных и депрессивных расстройств у студентов [1]. В связи с утратой навыков управления со стрессом, снижением уровня физической активности [4] и длительным поддержанием организма в состоянии психоэмоционального напряжения наступает астенизация центральной нервной системы [5]. Несмотря на факт того, что все студенты массово подвержены влиянию стрессовых ситуаций, особое внимание в работе будет уделено обучающимся, отнесенным к специальной подгруппе. Обучающимся, отнесенным к этой подгруппе, разрешаются занятия физкультурой с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. Исследование нацелено на проведение сравнительной характеристики личностной тревожности у обучающихся основных и специальных подгрупп, а также на выявление зависимости между степенью выраженности депрессии у студентов и уровнем их личностной тревожности.

Цель исследования: изучить уровень тревожности у обучающихся, проходящих курс занятий по физической культуре в разных медицинских подгруппах, определить наличие и степень проявления симптомов депрессии.

Материалы и методы: была использована шкала тревожности Спилбергера-Ханина [2]. Уровень тревожности интерпретировали следующим образом: менее 30 баллов – низкая, 30-45 баллов – средняя и более 45 баллов – высокая. Наличие депрессивных симптомов определялось по шкале депрессии Бека. Результат оценивали по общей сумме баллов: 0-9 баллов – нет депрессии, 10-19 – легкая депрессия, 20 баллов и более – выраженная депрессия. В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса в количестве 75 человек: 43 обучающихся основной подгруппы (57,3%) и 32 – специальной (42,7%).

Для статистической обработки материала была применена программа STATISTICA 10.0. Оценку различий между вычисляемыми показателями рассчитывали с помощью U-критерия Манна-Уитни. Для установления связи между показателями тревожности в разных группах, обучающихся и депрессии проведен непараметрический корреляционный анализ по Спирмену.

Результаты и их обсуждение:

При анализе данных, полученных по опроснику Спилберга-Ханина, было выявлено, что низкий уровень тревожности в специальной подгруппе (менее 30 баллов) наблюдался у 2 (6,3%) студентов, средний уровень (30-45 баллов) – у 13 (40,6%) обучающихся, высокая тревожность отмечалась у 17 (53,1%) студентов.

Анализируя значения в основной группе, мы получили следующие результаты: низкий уровень (менее 30 баллов) тревожности отмечен у 8 (18,6%) студентов, средний уровень (30-45 баллов) – у 25 (58,1%) обучающихся, высокий – у 10 (23,3%) обучающихся (рис.1).

При проведении анализа средних значений по шкале Спилберга-Ханина было выявлено, что среднее значение личностной тревожности в специальной подгруппе составило 45,8, что демонстрирует наличие высокого уровня тревожности в целом по данной подгруппе. Тогда как среднее значение по шкале тревожности в основной группе равно 38,7. Проведенный анализ с применением U-критерия Манна-Уитни выявил наличие значимых различий между данными подгруппами, следовательно, мы можем констатировать, что различие между специальной и основной подгруппами по уровню тревожности имеет статистическую значимость.

Анкетирование по опроснику Бека было выявило, что в специальной подгруппе отсутствие признаков депрессии наблюдалось у 9 (28,1%) обучающихся, наличие легкой депрессии невротического уровня – у 19 (59,4%), наличие выраженных симптомов депрессии – у 4 (12,5%). В основной подгруппе результаты были следующими: нет симптомов – 15 (34,9%) студентов, наличие легкой депрессии – 27 (62,8%) и наличие выраженной – 1 (2,3%). Среднее значение ( $X_{cp}$ ) по шкале Бека составило 13,4 балла в специальной группе и 11,1 в основной (рис.2).

При проведении корреляционного анализа выявлена сильная прямая корреляция по шкале тревожности Спилберга-Ханина с показателями по шкале депрессии Бека как в специальной ( $r=0,83$ ,  $p<0,05$ ), так и основной подгруппе ( $r=0,79$ ,  $p<0,05$ ). Чем выше показатели уровня выраженности тревожности, тем более выражена депрессия.

Рис. 1. Уровень тревожности у двух подгрупп обучающихся, %

Рис. 2. Степень тяжести депрессии у двух подгрупп обучающихся, %

Закключение и выводы: таким образом, выявлено, что студенты специальной подгруппы физической подготовки имеют более высокий уровень тревожности и депрессии, в сравнении с показателями данных у обучающихся в основной подгруппе. А также установлена прямая корреляционная связь между уровнем тревожности и показателями по шкале депрессии в обеих группах, что подтверждает склонность обучающихся с высокой тревожностью к проявлению депрессивных симптомов.

### Список литературы:

- 1) Кравченко Н. Е. Современные представления о депрессивных расстройствах настроения в подростковом возрасте и некоторых проблемах их терапии / Н. Е. Кравченко // Терапия психических расстройств. – 2007. – № 3. – С. 5–21.
- 2) Lambert, L., D’Cruz, A., Schlatter, M., & Barron, F. (2016). Using physical activity to tackle depression: The neglected positive psychology intervention. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 2(1), 42-60.
- 3) Salekhov S.A., Gordeev M.N., Salekhova., Y.S., Korabelnikova I.A. (2015) Influence of emotional and informational factors in implementation of coping strategies in psychological stress. *ISJ Theoretical & Applied Science* 11 (31):147—154.
- 4) Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976.
- 5) Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: Питер, 2012.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ.**

### **Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье.**

По данным статистики 60 % детского населения к шести годам жизни страдает хроническими болезнями, а к восемнадцати годам эта цифра уже приближается к 100 % отметке. Поэтому с каждым годом всё большее число студентов направляется врачами для занятий физической культуры в специальные медицинские группы.

В каждом вузе студенты, имеющие отклонения в здоровье, занимаются физической культурой по определённой программе, где должны решаться задачи не только учебно-педагогического плана, но и физического оздоровления, т. е. в определённом смысле, эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, диктуемым жизнью.

Нужно отметить, что для студентов специальной медицинской группы важно не только создать оптимальный двигательный режим за счёт использования разнообразных комплексов и оздоровительных методик, но и сформировать у них потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями за счёт обоснования необходимости поиска и оптимального использования всего арсенала средств самооздоровления организма.

На наш взгляд, именно на занятиях физической культуры, которые должны проводиться в форме практико-методических, студенты должны получать исчерпывающую информацию о методах и средствах оздоровления, учиться вычленять из этого многообразия то, что будет оптимально соответствовать уровню его здоровья, реально оценивать свои возможности и возможности своего организма. Занимающиеся должны твёрдо усвоить, что нет абсолютно универсальных систем и методик оздоровления, — все они нуждаются в определённой корректировке и адаптации под каждого конкретного человека, т. к. нельзя бездумно экспериментировать над своим организмом, следуя новомодным «панацеям».

Поэтому перед каждой кафедрой физической культуры, в том числе и перед нашей стоит задача обеспечить студентов соответствующей методической литературой, адаптированной к специфике вуза, научить молодых людей ориентироваться в информационном потоке, адекватно оценивать состояние своего здоровья, потребности и резервы организма, формировать убеждения в том, что сохранение здоровья — не лёгкий труд, а в широком смысле — это каждодневная победа над самим собой.

Для студентов Вузов свойственна работа, связанная с напряжением внимания, зрения, интенсивной умственной деятельностью и малой подвижностью. А тем из них, кто имеет какие-либо ограничения в состоянии здоровья, в частности — студенты специальной медицинской группы, в большей степени подвержены последствиям интенсификации образовательного процесса.

Одна из важнейших задач процесса физического воспитания в вузе — формирование сознательного отношения студентов к своему здоровью, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование уверенности в своих силах и возможность преодолевать значительные физические нагрузки, особенно в условиях повышенной нервно-эмоциональной и психической напряженности.

Слабая мотивация у студентов к занятиям физической культуры в вузе — одна из проблем физического воспитания в высшей школе. Как показали опросы, в подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой студентами были выделены те, цель которых тесно связана с сущностью физической культуры: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятия нервного напряжения, активный отдых и другое. Никто из опрошенных, понимая позитивность влияния физической культуры на жизнь человека в целом, не отрицал необходимости таких занятий. Но, тем не менее, 30 % студентов приводили те или иные мотивы «пассивности», «неучастия», большинство из которых носило характер «ситуационных»: не хватает времени, лень, не могу себя заставить, нет условий, далеко живу и другое.

Что касается занятий физической культуры непосредственно в вузе, то многие студенты (20 %) посещают занятия, чтобы получить зачет, и стараются не пропускать их (60 %) только из-за возможности административных санкций.

Такое отношение, на наш взгляд, складывается во многом из-за недопонимания студентами целей и задач физического воспитания в вузе. Учебное занятие — это не секция по спортивным интересам и не альтернатива фитнес-клубу, но в то же время особенности предмета позволяют, в определенной мере, учитывать интересы и склонности занимающихся при планировании учебных занятий, естественно, в соответствии с состоянием материально-спортивной базы учебных заведений.

Необходимо до сознания студента довести четко сформулированную мысль о том, что целью практических и практико-методических занятий по физической культуре в вузе является не только повышение уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся, поскольку понятно, что за количество часов, отводимых на физическую культуру в рамках учебной программы, сложно достичь значительных изменений этих двух показателей. Задача преподавания гораздо шире. Важно дать студентам максимально полный объем информации о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно все это закрепляя практическими навыками. Иными словами, необходимо удовлетворить потребность молодых людей в получении социально значимой информации, научить ее оперировать в соответствии с собственными интересами и склонностями в области физической культуры и спорта.

Таким образом, наряду с реализацией целого комплекса задач физического воспитания в вузе, мы должны делать определенный акцент и на обучающе-информационной стороне занятий. Такой подход, как показывает практика, с одной стороны, требует высокой квалификационной подготовки преподавателей, с другой, - дает реальную возможность поднять статус занятий физической культурой в вузе, что, в свою очередь, позволит выйти на позитивные изменения мотивации студентов к таким занятиям.

Исходя из нашего опыта работы на занятиях физической культуры со студентами, отнесенные к специальной медицинской группе, мы часто используем упражнения по системе Йозефа Пилатеса, которые состоят из плавных неспешных движений, чем-то напоминающих танцевальные па и направлены на растяжение, укрепление нервно-мышечной системы и достижение согласованной работы всех частей тела. Причём, задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, до которых обычными силовыми упражнениями не «добраться». Именно внутренние мышечные слои являются опорой для позвоночника и суставов. От их состояния зависит гармоничное развитие тела и то, насколько стойким окажется результат. В отличие от других занятий в пилатесе такие показатели, как количество подходов и повторов, не столь важны. Делая любое движение, студент должен понимать, что происходит в этот момент в его организме. Данная программа подходит абсолютно любому студенту.

Прежде, чем приступить к занятиям, нужно изучить основные принципы системы Пилатес. Без этого невозможно добиться по-настоящему хороших результатов.



Ключевым моментом в занятиях по Пилатесу является дыхание, чем больше кислорода поступает в мышцы, тем лучше они работают. Поэтому студенту нужно следить за тем, чтобы его дыхание было максимально глубоким и постоянным. Нужно наполнить лёгкие до предела воздухом и также до конца их освободить. Результаты данных наблюдений свидетельствуют о заметном улучшении состояния дыхательной системы у студентов, что в свою очередь помогает им концентрироваться, контролировать свои движения, увеличивать силу и гибкость на занятиях физической культуры, а также повысить сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Все упражнения разработаны на научной основе и состоят из трех фаз: сначала мышцы растягиваются, затем укрепляются, наконец, снова растягиваются.

Также на занятиях со специальной медицинской группой мы включаем элементы китайской гимнастики Цигун — «энергетический поток». Комплекс состоит из пятнадцати упражнений и рассчитан на студентов, не имеющих большой физической подготовленности. Редкие упражнения из комплекса, которые противопоказаны при некоторых диагнозах (прим.: «скручивание» при сколиозе, «сотрясение» тела при нефроптозе и т. п.), заменялись преподавателем на более подходящие. Элементы китайской оздоровительной гимнастики использовались в течение одного семестра 2–3 раза в месяц на занятиях у студентов I–III курсов. В последствие было проведено анонимное анкетирование, в котором участвовало 52 студента, занимающихся на I–III курсах (38 девушек и 14 юношей). На вопрос: «Как часто вы хотели-бы заниматься восточной оздоровительной гимнастикой на занятиях?» «Регулярно — ответили 72 % девушек и 28 % юношей. «Изредка» — ответ 18 % девушек и 26 % юношей. Не проявили интереса к упражнениям — 10 % девушек и 36 % юношей. Наиболее удобным временем для занятий физической культурой, по мнению студентов, является 2 и 3 пары — 10 и 12 часов дня (60 %)

Среди причин, не позволяющих полностью заниматься физической культурой, были названы: «неудобное расписание» — 61 %, «нехватка времени из-за учёбы (работы)» — 12 %, «лень» — 13 % и «сон вместо физкультуры» выбрали 14 % респондентов.

43 % анкетированных отметили, что занятия элементами цигун — «это необычная форма проведения физической культуры», «могут быть полезны для здоровья» — считают 57 % опрошенных (из них 54 % — девушки). Ни один из студентов не выбрал ответ: «Подобные занятия мне не интересны». Таким образом, можно сделать вывод, что периодически включая в занятие малоинтенсивные, эмоциональные упражнения, такие, как «энергетический поток», мы оптимально подготовим студентов относящихся к специальной

медицинской группе к последующим учебным занятиям. Подобные упражнения помогут плавно подготовить к физической и умственной работе.

Мы считаем, что подобные занятия периодически могут использоваться как альтернатива традиционным формам физической культуры как в школах и вузах, так и на производстве.

Функциональные нарушения осанки и сколиотическая болезнь достаточно распространены среди студентов относящиеся к специальной медицинской группе. В этом случае преподаватель и студенты вместе решают, как минимум три задачи: мобилизация позвоночника, его коррекция и стабилизация достигнутой коррекции. Упражнения с фитнес мячом позволяют эмоционально и целенаправленно использовать его при формировании осанки и коррекции ее отклонения.

Как показала практика, физические упражнения на больших мячах заставляют студента постоянно корректировать свое тело для устойчивости в пространстве, совершенствовать чувство координации. Мягкость фитбола исключает резкие реакции опоры на позвоночник и его мышечно-связочный аппарат, создавая щадящие режимы его функционирования даже при прыжках на мячах. Занятия с фитболом определенно вносят эмоциональную окраску при выполнении физических упражнений. Студенты с огромным желанием занимаются физическими упражнениями на мячах.

Правильно подобранные упражнения и объяснения преподавателем техники выполнения способствуют развитию гибкости, силы, выносливости, укрепляют весь мышечный корсет как позвоночника, так и опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, в ходе проведенного исследования подтверждается важность использования различных оздоравливающих методик как средство формирования активно-положительного отношения студентов к занятиям физической культуры. А совершенствованию профессионально-педагогической деятельности подлежат профессиональные знания, непрерывность пополнения которых будет способствовать преподавателю создавать и применять в практике работы со студентами новые технологии обучения, творчески подходить к собственному опыту, быть на уровне требований к педагогам современной высшей школы.





Аналитики РБК выявили существенную дифференцировку по половому признаку, в которой наблюдалось значительное превалирование в покупке фитнес-карт женской половиной населения. [9]

В ходе опроса 69,8% респондентов отдали предпочтение занятиям стрейчинга, аргументируя свой выбор тем, что развитие пластичности является важным элементом физической формы [10]. Учитывая возросшую популяризацию физических занятий по совершенствованию гибкости, мы считаем целесообразно рассмотреть данный вид фитнес-активности в корреляции с фазовыми гормональными перестройками женского организма в соответствии с овариально-менструальным циклом. [3]

Цель исследования: Выявить наиболее оптимальную фазу овариально-менструального цикла для занятий по развитию гибкости с максимальной эффективностью.

Материалы и методы: Работа выполнена на базе центра здоровья санатория-профилактория БГМУ. Участие в исследовании проводилось на основе добровольного информированного согласия. В качестве объектов наблюдения было 17 студенток 4 курса, которые в течение 1 овариально-менструального цикла выполняли специальные тестовые упражнения по измерению объема движения в суставах. Проводилась оценка подвижности плечевого, тазобедренного и голеностопного суставов, а также уровня гибкости позвоночника с помощью оптического метода измерения с применением фото и видео аппаратуры. Скрининг по степени гибкости суставно-связочного аппарата проводился дважды в течение 1 овариально-менструального цикла: в фолликулярную и лютеиновую фазы менструального цикла соответственно. Во избежание травматизма, перед упражнениями проводилась общеразвивающая разминка на все группы мышц, а также на суставно-связочный аппарат. Результаты фиксировались с учетом продолжительности менструального цикла и общего самочувствия студенток.

Таблица №1.

Упражнения и критерии			Оценки в баллах				
			1	2	3	4	5
№1	Оценка подвижности плечевого сустава;		60	50	20	30	<30
№2	Оценка уровня гибкости позвоночника;		+10	+5	0	-5	<-5
№3	Оценка подвижности тазобедренного сустава;		180	170	155	140	<140
№4	Оценка подвижности голеностопного сустава;		180	170	160	145	<145

Результаты и обсуждение: Циклические изменения в организме женщины происходят непрерывно. Начало менструально-овуляторного цикла начинается с выработки гипофизом гормона ФСГ, одновременно с данным процессом в крови повышается уровень эстрогенов, вырабатываемых яичниками (фолликулярная фаза менструального цикла). При достижении максимальной концентрации эстрадиола в крови, гипофиз переключается на синтез ЛТ, под влиянием которого происходит овуляция. На месте лопнувшего фолликула образуется желтое тело, главным образом секретирующее прогестерон (лютеиновая фаза менструального цикла). В отсутствии оплодотворения желтое тело атрофируется, а концентрация половых стероидов уменьшается, наступает менструация. [4]

Потенциально рациональный тренировочный режим, согласно менструально-овариальному циклу женщины, по Reis E и доктору Н.Зубаревой. [7]

**Таблица №2.**

<b>Фолликулярная фаза</b>	<b>Лютеиновая фаза</b>
<b>Гормональный фон</b>	
<p>Эстроген напрямую улучшает функцию сократительных цепей (миофибрилл) внутри мышцы (Lowe et al., 2010).</p> <p>Эстроген неоднократно проявлял анаболические эффекты, увеличивая количество миофибрилл в мышцах (Enns &amp; Tiidus, 2010; Sung et al., 2014), а также увеличивает уровни гормона роста (Constantini et al., 2005; Trenkle 1976).</p>	<p>Прогестерон, который повышен в течение последних 2 недель цикла, имеет катаболические эффекты (Landau &amp; Lugibihl, 1961; Kriengsinoyos et al., 2004).</p>
<p><u>Первые 2 недели цикла (фолликулярная фаза):</u></p> <p>Время сосредоточиться на прогрессе. Этот период характеризуется высокой толерантностью к боли и ростом выносливости. Интенсивные силовые тренировки 3 до 5 раз в неделю.</p>	<p><u>Последние 2 недели цикла (лютеиновая фаза):</u></p> <p>Тренировка веса не так продуктивна в течение этих недель = меньше тренировок по тяжелой атлетике (1-2 раза в неделю). Этот период характеризуется низкой толерантностью к боли и снижением выносливости. 1-2 дня в неделю - низко-интенсивное кардио по 20-40 минут каждая сессия.</p>
<p>Калорийность рациона: от 5% до 10% выше</p>	<p>Калорийность рациона: от 5% до 10% дефицит</p>

уровня поддержки.	или на уровне поддержки.
-------------------	--------------------------

Согласно вышеизложенному, в фолликулярную фазу превалирует концентрация эстрогенов, в лютеиновую – прогестерона, соответственно количество эстрогеновых рецепторов колеблется в течение менструального цикла: эстрогеновых рецепторов больше в фолликулярную фазу цикла, чем в лютеиновую. [4] Однако в соединительной ткани эти колебания отсутствуют, и содержание эстрогеновых рецепторов постоянно высокое [2]. Поскольку в тестовых упражнениях по развитию гибкости активно включаются не только мышечный, но и суставно-связочный аппарат, то коллаген, входящий в состав соединительной ткани, являясь эстрогенчувствительной структурой, обеспечивает высокую эластичность суставам и связкам и, как результат, лучшие показатели со стороны испытуемых [2]. По результатам исследования были выявлены динамические изменения в объеме движения плечевого, тазобедренного, голеностопного и позвоночного суставов с разницей в 1 балл у 67,8% испытуемых.

Таблица №2

№	Студ.	Длит. МЦ	Ф.Ф.1	Л.Ф.1	Ф.Ф.2	Л.Ф.2	Ф.Ф.3	Л.Ф.3	Ф.Ф.4	Л.Ф.4
1	Л.М.М.	28	4	3	3	3	3	2	5	5
2	К.И.Т.	25	5	4	4	3	4	3	5	5
3	У.М.И.	30	4	4	3	2	3	3	4	4
4	У.У.И.	28	4	4	5	4	4	3	5	4
5	У.П.М.	28	5	4	4	3	3	3	4	4
6	К.А.Р.	27	3	3	3	3	4	3	4	3
7	Г.В.А.	24	3	2	3	2	4	4	4	3
8	Г.Г.О.	29	4	3	3	3	3	2	5	4
9	Е.Е.Р.	29	3	3	4	3	4	3	4	4
10	В.П.Р.	30	4	3	5	4	5	4	4	4
11	К.Е.Н.	25	5	4	4	3	5	4	4	4
12	К.Е.Г.	26	4	3	5	4	4	4	4	4
13	Ц.У.И.	27	3	3	3	3	5	4	3	3
14	Е.Н.Р.	28	4	4	3	3	3	3	3	3
15	У.А.П.	28	4	3	3	3	4	3	4	3
16	Н.Г.В.	24	5	4	5	4	4	4	4	3

17	Н.Р.Т.	28	4	3	4	3	4	3	4	4
----	--------	----	---	---	---	---	---	---	---	---

*Л.Ф.1 = Лютеиновая фаза; Ф.Ф.1= Фолликулярная фаза;*

Рис.1. Оценка подвижности суставов.

Заключение и выводы: Российский рынок фитнес-услуг находится в стадии формирования, демонстрируя высокий потенциал для развития. К факторам роста следует отнести популяризацию физических занятий и повышение внимания к собственному здоровью особенно среди женской половины населения. Доминирующим звеном женских тренировок являются фазовые гормональные перестройки женского организма, сопряженные с овариально-менструальным циклом. [11] В ходе исследования выяснилось, что наиболее оптимальная фаза для занятий по развитию гибкости с максимальной эффективностью является фолликулярная фаза, характеризующаяся подъемом концентрации эстрогенов в крови женщины. Эстрогены, вызывая в структурно-функциональные изменения коллагена, повышают эластичность суставно-связочного аппарата, что увеличивает плодотворность занятий по развитию гибкости и пластичности. Однако необходимо помнить, о возможной гипермобильности соединительной ткани, приводящей к травматизации. Поэтому крайне важно проводить тщательную общеукрепляющую разминку перед любым видом физической активности.

#### **Список литературы:**

- 1) Андрианова Т.А., Коркодинова Н.А. Маркетинговое исследование потребителей спортивно-оздоровительных услуг г. Перми // Актуальные вопросы современной науки. 2011. № 18. С. 151-160.
- 2) Викторова И.А. Клинико-биохимическая диагностика дисплазий соединительной ткани: Дис. канд. мед. наук - Омск 1993.
- 3) Геселевич В. Физиологические особенности организма женщин-спортсменок. «Олимп», 1993, № 2. Стр. 36-37.
- 4) Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. М., Гуманит.Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. Стр. 480.
- 5) Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
- 6) Наталья Зубарева. Валь гормонов. / под общ. ред. Космополитан 2017.

- 7) Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2000 (Библиотека тренера).
- 8) Гинекология [Электронный ресурс] / Впод ред. В. Е. Радзинского, А. М. Фукса - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
- 9) Смирнов С.И. Исследование некоторых критериев сферы фитнес-услуг // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 10. Т. 80. С. 170-173.
- 10) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
- 11) Российский рынок фитнес-услуг: аналитический отчет. М.: DISCOVERY Research Group, 2012. 46 с.

**А.Ф.Войкина**

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ СТРЕССА**

**Научный руководитель - А.И.Хамидуллин**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Аннотация: Здоровье человека зависит от многих факторов, в том числе к заболеваниям может приводить такой фактор как стресс. В данной статье рассматривается влияние стрессовых условий учебного процесса на студентов посещающих спортивную секцию по волейболу и не занимающихся спортом. Изучение проводилось на основании теста, разработанного Г. Селье.

Ключевые слова: стресс; волейбол; студенты;

**A.F. Voykina**

## **VOLLEYBALL AS A MEANS OF REDUCING STRESS**

**Scientific Advisor — A.I. Khamidullin**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Human health depends on many factors, including diseases can lead to such a factor as stress. This article discusses the impact of stressful conditions of the educational process on students attending the sports section of volleyball and not involved in sports. The study was conducted on the basis of a test developed by G. Selye

Keywords: stress; volleyball; students

Актуальность: В современном мире огромное количество людей подвержены стрессу. Как известно, напряженный учебный процесс способствует устойчивому стрессу у студентов.

Стресс - это неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор. Первым и главным средством избавления от стресса - являются занятия спортом. В нашем случае это волейбол; один из самых массовых и распространенных игровых видов спорта.

Актуальность работы заключается в том, что в современном мире многие люди подвержены стрессу и это отражается неблагоприятным образом на соматическом здоровье населения, в нашем случае студентов.



Научная новизна заключается в том, чтобы на основе полученных аналитических данных, установить влияние посещения секции волейбола на психическое и физиологическое состояние студентов медицинского ВУЗа.

Предполагаемая база исследования: - кафедра физической культуры БГМУ

Контингент: - студенты, посещающие секцию волейбола и студенты, не записанные на секцию

Цель работы: Установить, имеет ли игра в волейбол влияние на организм в условиях стресса.

Задачи: Первая задача, поставленная перед нами, это изучение литературы по данной теме. Так же провести анкетирование среди студентов нашего ВУЗа и сделать выводы по проделанной работе.

Методики используемые при исследовании:

1. теоретические (изучение и анализ литературы по выбранной теме);
2. эмпирические (наблюдение);

Рабочая гипотеза: занятия спортом, в данном случае волейболом, будут благоприятно влиять на физиологическое и психологическое состояние организма, находящегося в постоянном стрессе.

Результаты и обсуждение: «Люди не в состоянии избежать стресса, а полная свобода от стресса означает СМЕРТЬ», «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» считал Селье Г. (1907—1982) — канадский патолог, нобелевский лауреат. Впервые сформулировал концепцию стресса, ввел понятия адаптационного синдрома, болезней адаптации. Он выделял 4 группы симптомов стресса:

- Физиологические
- Интеллектуальные
- Поведенческие
- Эмоциональные

На основе этих групп симптомов стресса он разработал тест, для определения уровня стресса (приложение 1). Каждый из физиологических и интеллектуальных признаков стресса

предложено оценить в 1 балл, каждый эмоциональный признак в 1,5 балла, а каждый физиологический в 2 балла. В конце все баллы суммируются, на основе этого числового значения делаются выводы. Студентам двух групп (по 15 человек): посещающих секцию волейбола и не занимающихся спортом, было предложено пройти тест. Анализ полученных результатов теста показал, что стресс у студентов, посещающих секции волейбола, отсутствует (32%) или же они испытывают умеренный стресс (40%), который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации. Напротив, студенты, не посещающие секцию, имеют достаточное выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который пока не удалось компенсировать (64%).

Так же стоит отметить, что при анализе результатов, мы заметили, что спортсмены имеют в большинстве интеллектуальные признаки стресса (74%), а у студентов, не занимающихся волейболом, отмечаются интеллектуальные (50%) и поведенческие признаки (37%).

В результате полученных данных сделаны следующие выводы: спорт является одним из главных средств избавления от стресса и поддержания психического и соматического здоровья человека, т.к. оказалось, что студенты, занимающиеся спортом, испытывают умеренный стресс (68%) или же у них вовсе отсутствуют проявления стресса (32%), в отличие от студентов, не занимающихся спортом, у которых выявляются выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма (64%). Из полученных данных следует, что волейбол отлично подходит для снижения уровня стресса, он не только включает физическую активность, но и предполагает командную игру, что тоже снимает психическое напряжение.

#### **Список литературы:**

- 1) Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
- 2) Селье Г. Стресс без дистресса, М., 1979, 2-е изд. 1982. -124с.

УДК615.825.4

**Е.А.Богомолова**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «АНТИГРАВИТИ»  
ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

**Кафедра физической культуры**

**Научный руководитель: преподаватель кафедры физической культуры Заболотный  
О.А.**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский  
университет, г. Уфа**

*Резюме:* В статье рассматривается общая эффективность применения упражнений системы Антигравити и пути воздействия на организм занимающегося. Рассмотрена система занятий с группой женщин 25-30 лет на базе фитнес-клуба с целью определения влияния система «Антигравити» на физическое и моральное состояние занимающихся. Приведен комплекс упражнений.

*Ключевые слова:* Антигравити, эффективность, похудение, занятия.

**Bogomolova, E. A.**

**THE EFFECTIVENESS OF THE EXERCISE SYSTEM "ANTIGRAVITY" FOR THE  
BODY INVOLVED**

**Scientific supervisor: Zabolotny O. A.**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

*Abstract:* the article discusses the overall effectiveness of the exercises of the system of Antigravity and the ways of influence on the body of the student. The system of occupations with group of women of 25-30 years on the basis of fitness club for the purpose of determination of influence of system "Antigravity" on physical and moral condition of the engaged is considered. The complex of exercises is given.

*Key words:* Antigravity, efficiency, weight loss, classes.

Система упражнений «Антигравити» известна не так давно. На получила путевку в жизнь благодаря бродвейскому хореографу Кристоферу Харисону, который придумал программу

тренировок, включающую упражнения из йоги на гамаках. После того, как был доказан терапевтический эффект от тренировок, а также адаптирования их для простых людей, «Антигравити» появилась во многих фитнес-центрах и даже применяется для уроков физической культуры в учебных заведениях.

Актуальность изучения данного вопроса состоит в том, что «Антигравити» является тренировкой, направленной на преодоление сил гравитации при нахождении в воздухе, то есть, фактически, в невесомости. Именно данная особенность системы тренировок позволяет разгрузить суставы занимающегося, что очень важно для многих групп здоровья. Однако, на сегодняшний день в литературе практически отсутствуют научные исследования в данном направлении. Также нигде не приведены данные, позволяющие судить о действительном воздействии тренировок по системе «Антигравити» на организм занимающихся, так как это не подтверждается научным проведением занятий.

Целью статьи является изучение эффективности применения упражнений системы «Антигравити» для организма занимающегося.

Объект исследования: группа женщин в возрасте от 25 до 35 лет в количестве 24 человек.

Предмет исследования: Эффективность применения упражнений системы «Антигравити» для организма занимающегося

Место проведения исследования: фитнес-клуб «Лайм-Фитнесс», г.Оренбург.

Период исследования: сентябрь 2018 года – февраль 2019 года.

Визитной карточкой данного направления тренировок по системе «Антигравити» является это декомпрессионный переворот, представляющий из себя переворот вниз головой. Данный вариант переворота позволяет полностью разгрузить суставы позвоночника, улучшить приток крови, питательных веществ, воды к межпозвоночным дискам, что придает этому элементу оздоровительный эффект. Аналога данного переворота нет в одном из видов тренировок.

Главное преимущество тренировок по системе «Антигравити» состоит в том, что у них отсутствуют любые противопоказания по полу и возрасту. Единственным противопоказанием является запрет со стороны врачей для выполнения декомпрессионного переворота. К данной группе занимающихся могут быть отнесены недавно перенесшие переломы и операции, которые были проведены не раньше, чем полтора месяца назад. Также не могут вращаться в воздухе беременные женщины, а также люди с повышенным

давлением и заболеваниями сердца, с глаукомой. При этом для данной группы людей может быть исключен поворот вниз головой, остальные же упражнения при помощи гамака могут выполняться ими без ограничений [2].

Тренироваться по этому направлению могут начать люди с разным уровнем подготовки.

Антигравити является полноценной тренировкой, которая задействует как большие группы мышц, так и малые, внутренние мышцы-стабилизаторы. В зависимости от целей тренировку на гамаке можно сделать интервальной с кардио и силовыми составляющими элементами, а можно и функциональной, где будут задействованы все мышцы, удерживая равновесие. Но чаще всего это расслабляющая тренировка, восстанавливающая мышцы и суставы и снимающая с них напряжение.

Перечислим основные эффекты от занятий по системе «Антигравити».

### 1. Разностороннее развитие мускулатуры

В отличие от привычных тренировок на жесткой поверхности, AntiGravity заставляет ваше тело адаптироваться к новым условиям. Гамак Харрисона качается, и вы качаетесь вместе с ним, благодаря этому все мышцы организма начинают более активно включаться в работу, стремясь удержать равновесие. Благодаря этому, развиваются все мышцы, и на теле не остается непроработанных участков.

### 2. Эффективное восстановление

Занятия AntiGravity — один из самых эффективных способов восстановиться после силовой тренировки или тяжелого дня. Медленные, ритмичные, повторяющиеся движения в удобном гамаке Харрисона оказывают успокаивающее действие на нервную систему, снимают стресс, помогают в осознании своего тела, его расслаблению и самоконтролю. Согласно исследованиям, перевернутые положения приводят в действие защитные реакции организма в виде сокращения стенок мозговых сосудов. Скорость кровотока при этом резко увеличивается, и у человека автоматически запускается механизм самообновления [5].

### 3. Вытяжение позвоночника

Центральным элементом методики AntiGravity являются перевернутые позы во главе с декомпрессионным переворотом, который улучшает кровообращение мозга, способствует укреплению отдельных частей тела, нормализует сон, увеличивает концентрацию, наполняет тело силой и энергией. Декомпрессионный переворот словно вытягивает Ваш позвоночник,

благодаря чему осанка заметно улучшится, а рост увеличится на 0,6 см. Стоит отметить, что AntiGravity — единственная на сегодняшний день фитнес-программа, включающая в себя декомпрессионный переворот.

#### 4. Развитие гибкости

Растягивание мышц с помощью гамака Харриссона происходит во время фазы расслабления. Эту технику AntiGravity почерпнула из йоги, где, находясь в течение длительного времени в одном положении, тело привыкает к позе и делает растяжку стабильной и устойчивой. Однако, благодаря гамаку, комплекс AntiGravity, в отличие от йоги, помогает легко увеличивать амплитуду движений и делает занятие максимально эффективным [1].

#### 5. Тренировка координации и баланса

Занятия AntiGravity тренируют вестибулярный аппарат, играющий главную роль в сохранении равновесия человека. Положения «вниз головой» улучшают кровообращение, обеспечивая большим содержанием кислорода головной мозг. А это, в свою очередь, влияет на умственное функционирование, концентрацию, память и эмоции человека. Тренировка вестибулярного аппарата помогает оставаться организованным и сбалансированным.

#### 6. Anti-age эффект

AntiGravity — это лучшая тренировка, замедляющая процессы старения. Вместе с улучшением осанки, вы улучшите состояние спинного мозга, который непосредственно отвечает за самочувствие и является показателем возраста. Кроме того, тренировки в воздухе отлично снимают стресс, который является одним из основных факторов старения организма. Когда вы находитесь в перевёрнутом положении, ваш мозг получает очень хорошее кровоснабжение, а значит, он насыщается кислородом. Это оказывает положительное омолаживающее воздействие на все системы организма, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринные системы, а также улучшает концентрацию и долговременную память.

Исследование влияния система «Антигравити» проходило в фитнес-клубе «Лайм-Фитнес» г.Оренбурга в период с сентября 2018 года по февраль 2019 года. В исследовании принимали участие 24 женщины в возрасте от 25 до 25 лет, которые посещали занятия по системе «Антигравити» три раза в неделю. В сентябре было проведено исследование всей группы по следующим параметрам: рост, вес, соотношения содержания мышц и жира. С тренером

клуба была достигнута договоренность, что вся программа упражнений будет направлена на корректировку веса и повышение уровня тонуса мышц.

Методика Antygravity хранится авторским правом, поэтому мы приведем лишь некоторые упражнения, которые применялись в процессе занятий. Учитывалось, что верхняя часть тела играет важную роль в обеспечении стабильности и баланса, поэтому работа велась со всем телом, чтобы мышцы были гибкими и эластичными [2].

- Разминка. Сердечные сокращения увеличиваются, температура тела и мышц повышается, подвижность суставов улучшается. Подготавливаем суставы, вытягиваем позвоночник, фокусируемся на дыхании.

- Положение для растяжки плеч «Мул».

- положение «Вершина горы», из которого делался полный комплекс для растяжения мышц верхней части тела.

- Главный упор антигравити — декомпрессионный переворот. Вытяжение позвоночника, полное расслабление, улучшение гидратации межпозвоночных дисков.

- Восстановление после переворота: подготавливаем тазобедренные и коленные суставы, тянем внешнюю поверхность бедра.

- Положение «Пламя». Разогреваем заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы, увеличиваем приток крови к работающим мышцам

- Растягиваем переднюю поверхность бедра.

- Растяжение задней поверхности бедра.

- Шпагат в гамаке.

- «Парашют»: растягиваем мышцы рук, грудного отдела, мышцы голени.

- Расслабление «Кокон»: освобождаем от напряжения разум и тело, полностью погружаемся в свои ощущения, восстанавливаем организм.

После занятий по данной системе был проведен повторный анализ веса, роста и соотношения мышц и жира в организме занимающихся. В феврале было отмечено, что в целом группа получила общее снижение веса на 52 килограмма, что для 24 человек является нормой по комфортному снижению веса. Рост занимающихся в целом по группе стал на 0,4 см больше.

Соотношение жира и мышц изменилось в явное преобладание мышц над жиром. Однако, главным результатом данных занятий можно считать стабильно высокий уровень настроения у занимающихся после проведения занятий, что положительно воздействует на самочувствие, уровень давления и работы сердечно-сосудистой системы.

### Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. — М.: 1979.
2. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, № 5, 1999. — с. 18- 19.
3. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, № 7, 1999. — с. 24- 25.
4. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. — Минск, 1982.
5. Гущо Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, № 9, 1999. — с. 20- 22.
6. Евтимов В. Йога. — М.: Медицина, 1986.
7. Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. — М.: Медицина, 1991.
8. Кент Г. Йога день за днем. — Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 1991.



**Э.Э. Бикташева, К.П. Щелчкова, Т.С. Самоходова**

**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ БГМУ.**

**Научный руководитель - старший преподаватель Г.А. Барудинова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: физические нагрузки оказывают положительное влияние на здоровье человека. Они укрепляют кости и мышцы, помогают сбросить лишний вес, способствуют нормализации пульса и давления, укрепляют иммунитет и т. д. По результатам теста выяснили, что студенты, уделяющие спорту, хотя бы три дня в неделю, имеют более высокие показатели успеваемости, чем студенты, не занимающиеся спортом.

Ключевые слова: физическая нагрузка, психологическое состояние, психофизическая терапия

**E.E. Biktasheva, K.P.Shelchkova, T.S. Samohodova**

**THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL CONDITION OF A STUDENT OF BSMU.**

**Scientific Advisor – head teacher G.A. Bartdinova**

**Department of physical culture, Bashkir state medical university, Ufa**

Abstract: It's no secret that physical activity has a positive impact on human health. They strengthen bones and muscles, help to lose weight, help to normalize heart rate and pressure, strengthen the immune system, etc.

Key words: physical activity, mental condition, psychophysical therapy

Актуальность: Важность физической активности была исследована и освещена специалистами из разных областей научного знания. В ходе этих исследований были не только получены результаты, подтверждающие благоприятное влияние физических упражнений на психологическое благополучие и опорно-двигательный аппарат человека, но и выявлены факторы, от которых зависит характер этого влияния [1].

Цель работы: Провести анализ психологического состояния и определить воздействие на психологическое благополучие обучающихся студентов в ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России физической активности.

Материалы и методы: была составлена анкета, включающая следующие вопросы: 1. ФИО, 2. возраст, 3. группа и факультет, 4. как часто уделяете внимание спорту? 5. занимаетесь в

спортивных секциях? В анкетировании приняли участие 60 обучающихся. Анализ мировой показал, что физические упражнения положительно влияют на состояние человека.

Результаты и обсуждения:

Каждый из нас знает, что физические нагрузки играют существенную роль в поддержании здоровья нашего организма. Регулярные тренировки укрепляют иммунитет, способствуют развитию опорно-двигательного, улучшению общего состояния организма, поддержания молодости и тонуса.

Но на какие же еще аспекты нашей жизни оказывает влияние физическая культура? Горбунов Г.Д. пишет в своей книге, что спорт вносит свое влияние в развитие всесторонней личности. Традиционно понятие «физическая культура» связывают с уроками физкультуры, тем самым значительно сужая ее предмет. Культура тела, имеющая своей конечной целью достижение и сохранение здоровья физического и психического, далеко не ограничивается средствами движения [1].

Так, например, во время тренировок затрагиваются и нравственные аспекты, с уважением относиться к сопернику, тренеру. Применять свои навыки в боевых искусствах только на территории спортивного учреждения и в случае самозащиты. Спорт способствует развитию внимания, памяти, а также способствуют усовершенствованию органов чувств, особенно зрительных и слуховых восприятий. Что касается в подготовке спортом к жизни в социуме, то он учит работать в коллективе, слушать мнение других, увеличивает трудоспособность человека, каждый раз добиваясь максимального результата тренировками через усталость. Выполнение упражнений под музыку в фигурном катании, художественной гимнастике дает эстетическое воспитание личности. [2].

А какое же влияние оказывают физические нагрузки на психологическую составляющую личности? Чтобы ответить на этот вопрос мы проанкетировали 60 студентов БГМУ. Обучающимся 1-2 курсов было предложено авторское анкетированное, направленное на выявление взаимосвязи между занятиями спортом, а также психологическим развитием, и как следствие влияние их на эмоциональную, мотивационную и учебную деятельности студента.

Из этого исследования мы выяснили, что 78% студентов справляются с психологическими нагрузками, именно с помощью спорта, 15% прибегают в этом вопросе к творчеству, и меньше всего студентов никак не справляются с данной проблемой (рис. 1).

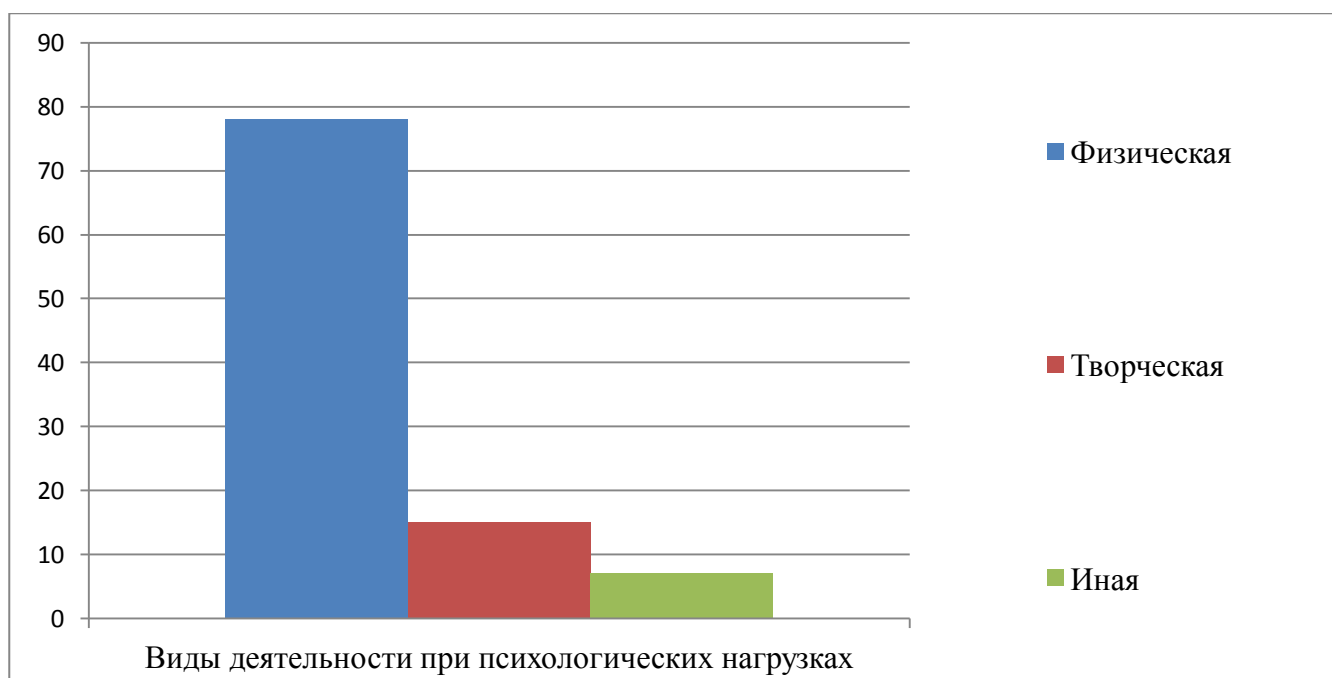


Рис. 1. Виды деятельности обучающихся при психологических нагрузках

Для большей части испытуемых при занятии спортом важна обстановка, просторное помещение с большим количеством света, музыкой и отсутствием посторонних, присутствие тренера студенты считают не обязательным, им важен сам факт получения удовольствия от занятия спортом.

Студенты, занимающиеся активной спортивной деятельностью, гораздо меньше поддаются влиянию различным негативным факторам.

Так же по результатам теста мы выяснили, что студенты, уделяющие спорту, хотя бы три дня в неделю, имеют более высокие показатели успеваемости, чем студенты, не занимающиеся спортом. Это обусловлено, прежде всего, повышением поступления кислорода в клетки мозга, что приводит к улучшению понимания и лучшему усвоению информации [1].

Научно доказано, что при занятии спортом выделяется большое количество эндорфинов - природных антидепрессантов, которые способствуют в борьбе со столь негативным недугом. Физическая активность способствует поступлению кислорода ко всем органам тела, особенно к головному мозгу. Благодаря этому уменьшаются многие симптомы физических расстройств, таких как стресс, бессонница тревожность и беспокойство [4].

Уровень заболеваемости в нашей стране растет. В последние годы заметную лепту в этот показатель вносят болезни молодого возраста. Заболевание опорно-двигательного аппарата (ОДА), сердечно-сосудистой системы (ССС), зрительного аппарата, дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) имеет каждый пятый молодой человек. Важно отметить, что в студенческом возрасте происходит окончательное формирование организма, его функций и систем. Применение адекватных аэробных физические нагрузки способствует

увеличению функциональных и метаболических резервов, компенсации нарушенных функций [3].

Однако многие профессиональные спортсмены испытывают большой стресс при занятии спортом, так как на них оказывают влияния тренера и страх перед предстоящими соревнованиями. Поэтому не стоит забывать, что рекомендуется чередовать упражнения для различных мышечных групп, что предотвращает их значительное утомление и создает условия для ускоренного восстановления в процессе самой деятельности [2].

Важно при занятии спортом важное внимание должно уделяться в первую очередь, способностям самого человека, дабы не перегружать себя эмоционально и физически. Говоря о положительном влиянии физических нагрузок на психологическое благополучие человека, нельзя не упомянуть об исследовании американского исследователя. Sachs M.L., который обнаружил у своих респондентов возникновение положительных изменений в настроении [5].

Заключение и выводы: Таким образом, физическая активность – неотъемлемая часть жизни, так как улучшает общее состояние человека, и важно понимать ее значимость для психологического благополучия.

#### **Список литературы:**

1. Гайнуллин Р.А., Меньшикова Н.В., Исаев А.П. Интегративная оценка психофизиологического потенциала студентов с дифференциацией их по группам здоровья//Научно-теоретический журнал «Ученые записки» - 2014. – 46 с.
2. Горбунов Е.Д., Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Sachs M.L. On the trail of the runner's high -a descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University. -1980.
4. Суховеев А.Ф., Мальков С.Ю. Самостоятельная физическая тренировка как форма физической подготовки//Сборник научных статей: «Направление и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии РФ», НВИ, г. Новосибирск. -2017. -С. 214-219.
5. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

**Р. И. Бикбулатов**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА**

**К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И**

**ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ “ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ”, ИЛИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - СИЛЬНЫЙ РЕГИОН» В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**

**Научный руководитель – Р. Р. Галиакберов**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: проведен сравнительный анализ отношения студентов-медиков 1 и 3 курса Башкирского государственного медицинского университета к физкультурно-спортивной деятельности, а так же комплексу “Готов к труду и обороне” с использованием метода анонимного анкетирования. Приоритетное место в системе ценностей студентов медицинского профиля занимает физическое здоровье, в связи с чем, имеет место определенная мотивация к занятиям по физической культуре и спорту на досуге и в университете, интерес к ВФСК “ГТО”, а так же реальные и желаемые виды физической активности.

Ключевые слова: ГТО, физкультурно-спортивная деятельность, спортивно-оздоровительный проект.

**R.I. Bikbulatov**

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS OF THE FIRST AND THIRD YEAR**

**TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY AND**

**ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE", OR SPORTS AND RECREATION PROJECT "HEALTHY GENERATION-STRONG REGION" IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN**

**Scientific Advisor - R. R. Galiakberov**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: a comparative analysis of the attitude of medical students of the 1st and 3rd year of the Bashkir state medical University to physical culture and sports activities, as well as the complex “Ready for work and defense” using the method of anonymous questioning. The priority place in the system of values of students of medical profile is physical health, in this connection, there is a

certain motivation to engage in physical culture and sports at leisure and at the University, interest in VFSK “TRP”, as well as real and desired types of physical activity.

Key words: TRP, sports activity, sports project.

Актуальность

30 июня 2015 года по поручению Главы Республики Башкортостан Хамитова Р.З. организована работа по внедрению в общеобразовательных организациях (школах, школах-интернатах) Республики Башкортостан спортивно-оздоровительного проекта «Здоровое поколение - сильный регион». Координатором проекта выступает Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан при участии Министерства образования Республики Башкортостан и Министерства здравоохранения Республики Башкортостан. Основная цель проекта «Здоровое поколение — сильный регион» - создание системы вовлечения детей, подростков и молодежи в занятия физической культурой и массовыми видами спорта шаговой доступности, повышение уровня здоровья, патриотизма и гражданственности подрастающего поколения Республики Башкортостан. Одно из основных направлений в реализации спортивно-оздоровительного проекта «Здоровое поколение - сильный регион» - мониторинг состояния здоровья, функционального и психофизиологического состояния, физической подготовленности участников проекта, пропаганда здорового образа жизни. Основа проекта – углубленное занятие физической культурой, патриотическое воспитание подрастающего поколения. К трем часам уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях добавляются шесть часов в неделю занятий общефизической подготовкой, организуются олимпийские уроки, мастер-классы с чемпионами. В рамках реализации проекта предусмотрено участие учебных заведений, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Занятия в группах общефизической подготовки направлены на развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, развитие и укрепление мышц живота, ног, свода стопы. Занятия обеспечивают комплексное развитие всех систем организма, что поможет сохранить здоровье детей и улучшить решение спортивного отбора. [2]

В продолжение темы проекта «Здоровое поколение – сильный регион» нами проведена исследовательская работа, цель которой – изучение отношения вчерашних школьников, а ныне студентов – будущих врачей к физкультурно-спортивной деятельности и комплексу ГТО.

Материалы и методы: исследования проведены с участием 144 респондентов - студенток-девушек 1 курса фармацевтического факультета и 3 курса медико-профилактического

факультета медицинского вуза в возрасте от 17 до 21 года. Использовались метод анкетирования, наблюдения.

Статистическая обработка данных была проведена с использованием программного комплекса «STATISTICA 8,0» и «Excel».

### Результаты и обсуждение

Нами проведена сравнительная характеристика отношения студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. Выявление значимости здоровья и иерархия ценностных ориентиров студентов медицинского направления, желаемые и реальные виды физической активности, мотивы посещения занятий физической культуры в вузе и на досуге, отношение к “готов к труду и обороне”. Личную значимость ВФСК ГТО студенты определяют, как возможность регулярно проверять уровень своей физической подготовки и для улучшения состояния своего здоровья (62%), как символ патриотизма (24%). Считают себя патриотами около 65%, отмечая, что на формирования патриотических чувств, в большей мере, повлияли родители (69%). Более 25% планируют в будущем участвовать в сдаче норм ГТО. Студенты, считают, что внедрению ВФСК ГТО способствуют такие мероприятия, как организация массовых соревнований, широкое их освещение в прессе, внедрение системы льготного и бесплатного посещения физкультурно-оздоровительных комплексов. Изучение самооценки состояния здоровья студентов показало, что подавляющее большинство респондентов оценивают своё здоровье как “отлично” и “хорошо”, 18% и 52% соответственно. Почти для всех участников опроса основными жизненными ценностями является семья, любовь, карьера, здоровье. На вопрос «Как вы оцениваете свое отношение к физкультурно-спортивной деятельности?» большинство (35 % – 1-й курс, 36 % – 3-й курс) отметили, что физкультурно-спортивной деятельностью (далее –ФСД) занимаются периодически, в основном - это сезонные виды спорта. Регулярно спортом занимаются 15–17 % студенток. Третья часть опрашиваемых не находят времени для занятий ФСД в связи с большой учебной нагрузкой, но считают их полезными и в перспективе хотели бы заниматься. Динамика роста интереса к ФСД у студентов наблюдается к третьему курсу, что обоснованно тем, что на первом курсе прежде всего идет адаптация к ВУЗовским нагрузкам и требованиям, психоэмоциональные стрессы вчерашних школьников [1], хотя на третьем курсе (в сравнении с первым) имеет место увеличение количества специализированных предметов, уменьшение досугового времени (свободного от учебы).

Выбор студентами видов активности («Как часто вы занимаетесь или хотели бы заниматься...?») выявил значительное несоответствие между желаемым и реальным

результатом – потребность студентов в физической активности оказалась гораздо выше существующей в действительности. Первокурсники занимаются гимнастикой в течение дня, посещают занятия по индивидуальной системе тренировки, участвуют в походах выходного дня. Студенты третьих курсов занимаются утренней гимнастикой и посещают секции по видам спорта. Из предложенных в анкете вариантов желаемой физической активности респонденты хотели бы больше уделять времени на выполнение утренней гимнастики, заниматься гимнастикой в течение дня, плаванием, в секциях по видам спорта. Изучение приоритетов в области досуговых физкультурно-спортивных занятий показало, что наибольшее количество человек хотели бы заниматься плаванием, гимнастикой, волейболом. В целом, круг предпочтений досуговых физкультурно-спортивных занятий студентов – медицинского профиля достаточно широк. Наиболее значимыми мотивами посещения дисциплины «Физическая культура» для опрошенных молодых людей являются «желание поднять жизненный тонус», «улучшить здоровье», «стремление совершенствовать свое телосложение», «желание подвигаться, получить эмоциональную разрядку». Мотив необходимости аттестации по дисциплине «Физическая культура» становится, менее значим, что говорит об осознанном и ценностном отношении студенток к своему здоровью.

Выводы.

Полноценное развитие молодого поколения, как и населения в целом, невозможно без консолидации общества вокруг идей патриотизма, гражданской ответственности, традиций старшего поколения, приобщения детей, подростков и молодежи к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Спорт является неотъемлемой частью современного гражданского общества.

Благодаря проекту «Здоровое поколение – сильный регион» любовь к спорту, физической культуре, стремление к здоровому образу жизни прививается с раннего детства, с начальной школы. В процессе взросления и личностного становления молодого человека со временем большее значение приобретают его внутренние движущие силы, позволяющие ему более самостоятельно определять задачи и направление своей деятельности, а именно его ценностные ориентиры [3]. Наше исследование показало, что приоритетное место в системе ценностей студентов медицинского профиля занимает физическое здоровье, в связи с чем, имеет место определенная мотивация к занятиям по физической культуре и спорту на досуге и в университете, интерес к ВФСК «ГТО», а также реальные и желаемые виды физической активности.



Большая часть респондентов оценивают свое здоровье как хорошее, наблюдается рост интереса к физическому совершенству на старших курсах института. Несмотря на то, что круг физкультурно-спортивных потребностей и предпочитаемых видов двигательной активности студентов весьма широк, и в иерархии жизненных ценностей здоровье занимает лидирующую позицию, переход от значимости к деятельностному этапу осуществляется недостаточно. Среди мотивов, побуждающих студентов заниматься ФСД, первоочередными названы – желание подвигаться, улучшить здоровье, поднять тонус. Положительная динамика отношения студентов к ФСД к старшим курсам института, принятие ценностей физической культуры, положительное отношение к патриотизму и комплексу ГТО, активизация внутренних механизмов к саморазвитию средствами физической культуры является следствием обширной работы вуза в области физического воспитания студентов, всесторонней подготовки личности к успешному жизнеобеспечению.

#### **Список литературы**

1. Захарова О. В. Ценностные ориентиры современной молодёжи // Молодой ученый. — 2018. — №4. — С. 190-192.
2. Кузьмишкин А. А., Кузьмишкина Н. А., Забиров А. И., Гарькин И. Н. Адаптации студентов первого курса в вузе // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 933-935.
3. В рамках реализации Поручения Главы Республики Башкортостан Р.З. Хамитова от 30 июня 2015 года РК-1-3-315-1/2015 о поэтапном внедрении и реализации в общеобразовательных организациях, школах-интернатах республики спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение - сильный регион»

**Д. Р. Баязитова, Ю. В. Кузьмина**

## **СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Научный руководитель - д. ф. н., профессор Х. С. Вильданов**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Представленная авторами, посвящена многогранной проблеме определения места и роли спорта в жизни современного человека.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, правильное питание, опросы.

**D. R. Bayazitova, Y. V. Kuzmina**

## **SPORTS AS A LIFESTYLE**

**Scientific Advisor - Ph. D. in Philosophy, Full professor K. S. Vildanov**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Presented by the authors, is devoted to the multifaceted problem of determining the place and role of sport in the life of modern man.

Keywords: port, healthy lifestyle, proper nutrition, polls.

Актуальность: Малоподвижный образ жизни, наличие вредных привычек и некоторые другие негативно влияющие факторы - все это составляет жизнь современного студента. Актуальность данной темы состоит в том, что цель каждого - изменить подобный уклад жизни.

Цель работы: выявить влияние спорта на образ жизни человека.

Материалы и методы: социологические опросы.

Результаты и обсуждения: Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека. Некоторые родители прививают своим детям культуру спортивного образа жизни с раннего возраста. Активно развивается тенденция пропаганды ЗОЖ.

Плохая экология, неактивный образ жизни, сидячие условия труда, некачественные продукты, плохой режим питания, излучения от технических приборов - все это негативно влияет на эмоциональное физическое самочувствие.

Спорт играет огромную роль в нашей жизни. Каждый взрослый человек знает, что активный и здоровый образ жизни, а также занятие спортом - это лучшее времяпрепровождение.

На сегодняшний день активное времяпрепровождение входит в распорядок дня почти каждого человека. Физкультурой занимаются все: взрослые и дети, мужчины и женщины. Даже те, кто управляют нашей страной и не имеют свободного времени, серьёзное место отводят тренировкам. Спорт - это также отличный антидепрессант. Однако требуются огромные усилия и отдача. Возможно, поэтому люди часто ищут всевозможные причины, благодаря которым можно спокойно сидеть перед телевизором вместо того, чтобы укрепить свое здоровье.

Чаще всего молодежь ведет неактивный образ жизни, к примеру, это касается офисных работников. Единственное на что хватает сил - это добраться до дома, ведь за весь рабочий день мозг перенасыщен разнообразной информацией. Главные преимущества активного образа жизни: сжигание жира, нормализация нервной системы, стимулирование памяти, стабилизация работы сердечно-сосудистой системы, ускорение обмена веществ, совершенствование фигуры тела. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом в связи с повышенными энергетическими затратами, питание является особенно важным фактором их работоспособности. В литературе и в практике существует множество рекомендаций по питанию спортсменов, иногда противоречивых, отражающих общие сведения.

Среди факторов внешней среды, оказывающих влияние на обмен веществ в организме человека, питание занимает одно из первых мест. От рационального питания зависит рост и развитие организма, состояние здоровья и работоспособности, переносимость неблагоприятных производственных и климатических факторов. Питание играет важную роль в обеспечении наибольшей эффективности спортивной тренировки, ускорении хода восстановительных процессов, сохранения работоспособности при соревновательных нагрузках, решении других задач спортивной практики.

Специально построенное профилактическое или лечебное питание может предотвращать воздействие на организм вредных факторов, ликвидировать нежелательные последствия перетренировки и даже оказывать положительное влияние на течение некоторых заболеваний, делая возможным занятия физической культурой и спортом даже при наличии тех или иных отклонений в состоянии здоровья.

Статистика

Всероссийский центр изучения общественного мнения провёл исследование об отношении россиян к спорту и здоровому образу жизни. Данные опроса приведены на официальном сайте организации. Всего 52% россиян занимаются спортом. Из них 18 % делают это регулярно, 21 % — время от времени, а 13 % — крайне редко. Поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодёжь (78 % респондентов в возрасте от 18 до 24 лет), активные интернет-пользователи (64 %) и люди с высшим образованием (63 %).

Ровно половина участников опроса предпочитает заниматься спортом дома. Ещё 22 % бегают и разминаются на стадионах и спортивных площадках, причём мужчины выбирают такой тип тренировки чаще женщин. Ходят в спортивные секции или бассейн 12 % опрошенных, а 13 % выбирают занятия на тренажёрах или комплекс упражнений в фитнес-клубе.

Следят за своим питанием 49 % респондентов. При этом 36 % просто стараются употреблять здоровую пищу, а 13 % соблюдают диету. Каждый пятый участник опроса (23 %) признался, что ест всё что угодно. А 25 % россиян посетовали, что не имеют возможности задуматься о качестве еды и употребляют в пищу лишь те продукты, которые могут купить.

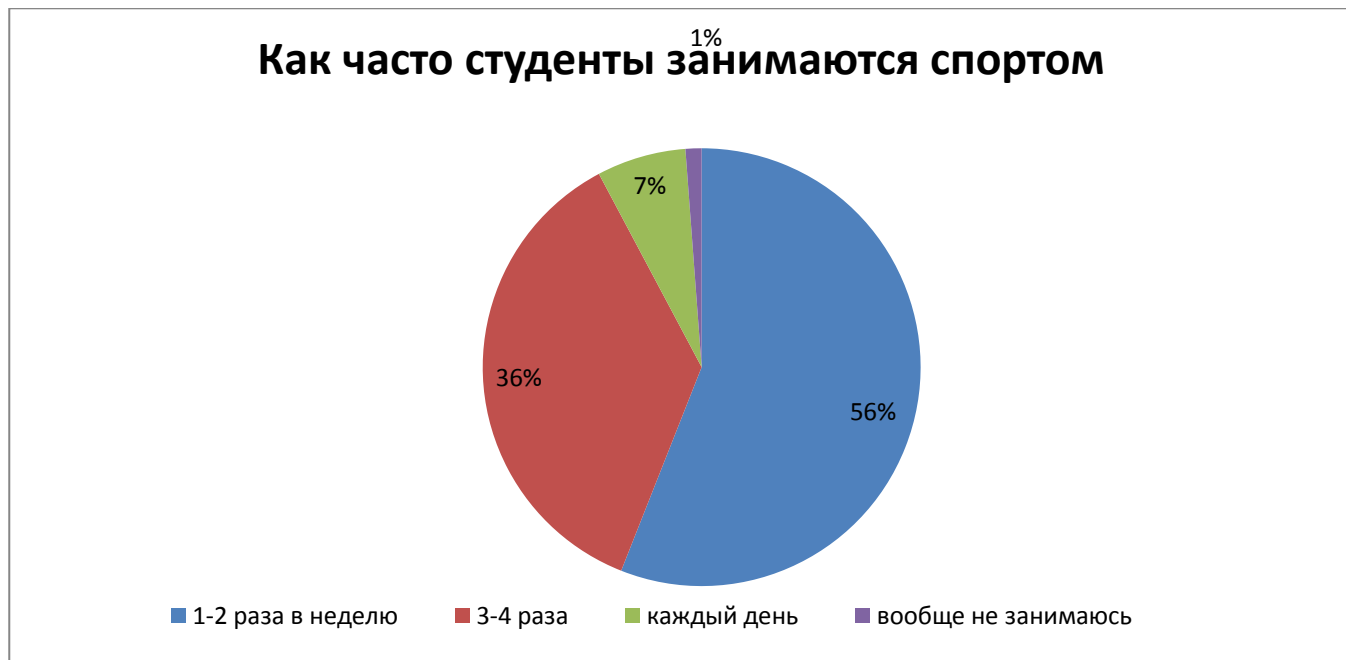


Рис. 1.

Заключение и выводы: Таким образом, завершить исследование можно словами Джона Голсуорси: «Спасительной силой в нашем мире является спорт — над ним по-прежнему реет

флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа».

#### **Список литературы:**

1. «Международная мысль, ("International Thought", Перевод Марии Лорие, 1923) // Джон Голсуорси. Собрание сочинений в шестнадцати томах. Т. 16. Библиотека "Огонек". М., "Правда", 1962.\

2. Здоровый образ жизни // Информационный портал «4BRAIN»

URL: <https://4brain.ru/zozh/>

3. Роль физкультуры и спорта в нашей жизни // Информационный гуманитарный портал «Физкультура на 5»

URL: <http://fizkultura-na5.ru/metodika-trenirovok/rol-fizkultury-i-sporta-v-nashej-zhizni.html>

**А. Ш. Башарова**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К  
ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО**

**Научный руководитель: Р.З.Хадиятов**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

**Резюме:** В статье представлены данные о роли внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания, как фактора укрепления здоровья нации. Осуществление программной и нормативной основы, а также побуждение студентов к дальнейшей мотивации на повышение спортивных навыков, привлечение к массовому спорту и ведению здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** ГТО, физическая подготовка, ЗОЖ, спорт

**A. Sh. Basharova**

**ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS FORMATION OF  
READINESS TO IMPLEMENT THE NORMS OF ASC RLD**

**Scientific supervisor: R.Z.Hadiatov**

**Department of Physical Culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

**Summary:** the article presents data on the role of the introduction of the TRP complex in the system of physical education as a factor in strengthening the health of the nation. Implementation of the program and regulatory framework, as well as encouraging students to further motivate them to improve their sports skills, engage in mass sports and lead a healthy lifestyle.

**Key words:** TRP, physical training, HLS, sport

**Актуальность:** На основании приказа Минспорта РФ № 739 от 29.08.2014 г. в вузах с января 2016 г. началось массовое внедрение комплекса «Готов к труду и обороне». В этой связи наибольшую актуальность приобретает проблема подготовки студентов к выполнению норм нового комплекса ГТО. Согласно новому комплексу ГТО для студентов предусмотрены тесты и нормы VI ступени «Физическое совершенство». Для девушек и юношей 18-29 лет предусмотрено соответственно 13 видов испытаний, из них 4 вида

обязательные, остальные - по выбору. На золотой значок необходимо выполнить не менее 8 видов испытаний, на серебряный - 7 видов, на бронзовый - 6 видов. Существующее физическое воспитание в вузе для студентов-неспортсменов в основном сегодня решает задачи активного отдыха и пытается направлять студентов на самостоятельную физическую подготовку. Необходимы новые подходы к организации физического воспитания в вузе.

Цель исследования: оценка исходного уровня физической подготовленности студентов к прохождению многоборья ГТО

Материалы и методы: С целью оценки исходного уровня физической подготовки студентов в исследовании приняли участие 30 человек, 17 юношей и 13 девушек. Средний возраст участников  $18.6 \pm 4.35$  лет. Обработка полученных данных проведена с помощью методов математической статистики.

Результаты и обсуждение: Были проведены следующие испытания: бег 100 м, бег 2 км, бег 3 км, отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, пресс, прыжки в длину и стрельба. Анализ исходного уровня физической подготовленности группы юношей показал, что по сумме ГТО VI ступени 15% студентов выполнили норматив серебряного знака, 20% - бронзового, а 65% не уложились в нормативы в одном или нескольких из обязательных видов. В группе девушек только 10% справились с испытаниями комплекса на норматив бронзового знака, а 90% - по сумме многоборья не уложились в нормативы. При этом самая низкая результативность в группе юношей была показана в подтягивании, а также в беге на выносливость на дистанции 3000 м. В группе девушек наиболее низкий уровень подготовленности был показан в силовых видах - отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладине. По итогам исходного тестирования можно средним уровне физической подготовленности студентов и необходимости их целенаправленной подготовки к многоборью ГТО.

Заключение и выводы: Исходя из результатов исследования можно сделать несколько выводов. Необходимо последовательное и систематическое внедрение норм ВФСК ГТО, которое является основным фактором укрепления здоровья, улучшение физической подготовленности участников и стремления к здоровому образу жизни и мотивационной базы учащихся. И во-вторых, необходимо приучать студентов к соревновательной деятельности, настраивая их на совершенствование своих результатов, личных достижений, создавая соревновательный настрой учащихся и поощряя их в середине и в конце учебного года. Разнообразить учебную программу упражнениями на выносливость, взрывную силу, быстроту, для улучшения исходных показателей физической подготовки.

### Список литературы:

- 1)Белова Т. Ю., Гетман С. А., Павлов В. Е. 2016. Роль организации групп по подготовке к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в развитии массового спорта в вузах // Кудринская Л.А. (отв. ред.). Омские социально-гуманитарные чтения - 2016: Материалы IX Международной научно-практической конференции. Омск: Изд-во ОмГТУ, 415-419.
- 2)Гурский А. В. 2014. Возвращение ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 4, 78-79.
- 3)Постановление Правительства РФ об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540. URL: [http://www.gto.ru/files/docs/02\\_npa/10.pdf](http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf) (2016. 13 янв.).



**Р.Г. Бакиров**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ПРОГУЛОК КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БГМУ**

**Научный руководитель - Старший преподаватель А.И.Хамидуллин**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: в данной статье проведено исследование с целью определить влияние езды на велосипеде на физическую рекреацию среди студентов Башкирского Государственного Медицинского Университета. По его итогам выяснено, что: 6% -езда на велосипеде никак не влияет на их рекреацию, 22% -езда на велосипеде в средней степени влияет на рекреацию, 8% -езда на велосипеде сильно влияет на рекреацию.

Ключевые слова: рекреация, велосипедные прогулки, студенты (recreation, cycling, students)

**R.G. Bakirov**

**USING CYCLING AS A FORM OF PHYSICAL RECREATION FOR BSMU STUDENTS**

**Scientific adviser - Senior Lecturer of the Department of Physical Culture Khamidullin A.I.**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Summary: A study was conducted to determine the effect of cycling on physical recreation among students of the Bashkortostan State Medical University. Its results are: 6% do not affect their recreation, 22% have a moderate effect, 8% have a strong effect on calming their central nervous system.

Актуальность обоснована тем, что езда на велосипеде несет немалую пользу здоровью, особенно при современном темпе жизни, уровне интенсивности и тяжести труда.

Велосипедные прогулки на свежем воздухе — отличная альтернатива утреннему бегу и кардиоупражнениям в спортзале. Подобные занятия фитнесом помогают развить выносливость и способность быстро ориентироваться на местности, а также улучшают общее состояние здоровья.

Велопрогулка, улучшая сон, способствует нормализации пищеварения и кровообращения, улучшению мышечного тонуса, повышает выносливость, эффективно борется с лишним весом, уменьшает стресс, укрепляет нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы.

Добираясь до места назначения при помощи велосипеда, можно существенно сэкономить время, средства, а также укрепить организм.

Согласно исследованиям «66% студентов, считаю, что находятся в хорошей форме и чувствуют себя нормально, 18% находят себя полными, и 16% - худыми. 24% имели избыточный вес в детском возрасте, из них только 6% считают себя полными. Только 34% полноценно питаются. Фастфуд употребляют довольно часто 28% опрошенных. У 40% студентов имеются изменения в весе с приходом в университет. Они считают, что на это повлияло: 51% - стресс (новые люди, новое место учебы); 24% - сидячий образ жизни, нехватка времени, работа параллельно с учебой; 13% - причины, не касающиеся университета; 12% - большое количество точек питания рядом с университетом. Около 80% студентов для борьбы с лишним весом предпочитают заниматься спортом, а не применять жесткие диеты.»

Научная новизна заключается в том, что исследований влияния велосипедного спорта как способа рекреации среди студентов шести групп 5 курса лечебного факультета БГМУ ранее не проводилось. Установлено количественное соотношение катающихся на велосипеде к общему числу обучающихся в 6 группах

Цель работы: определить влияние езды на велосипеде на физическую рекреацию среди студентов БГМУ

Материалы и методы. Физическая рекреация – это: (по версии студентов)

- 1) Упражнения, приводящие к расслаблению организма
- 2) Вид отдыха, способствующий снятию нервно-эмоционального напряжения и восстановлению сил, успокоение ЦНС
- 3) Комплекс оздоровительных мероприятий, восстанавливающих нормальное самочувствие и работоспособность

Было проведено исследование с применением анкетного опроса студентов БГМУ, факультета лечебное дело (n=100). Средний возраст составил 21,2±1,3 года, мужчин 40% женщин 60%. Содержание анкеты включало определение отношения студентов к велосипедным прогулкам, их степень рекреации во время применения велосипеда. Статистические результаты были обработаны с применением пакета прикладных программ Microsoft Excel 2009.

Испытуемый прошел оценку уровня стресса по Методике «Шкала психологического стресса PSM-25». Затем испытуемый в течение недели каждый день ездил на велосипеде по часу в день по ровной дороге со средним темпом движения. По окончании недельной езды на велосипеде испытуемый снова прошел оценку уровня стресса по Методике «Шкала психологического стресса PSM-25».

Результаты и обсуждения: По результатам проведенного исследования установлено, что из общего количества опрошенных только 36% студентов используют велосипед в качестве инструмента отдыха летом в период летних каникул, остальные 64 человек либо не имеют велосипеда и навыков езды (24%), либо имеют его, но утратили интерес к велосипедным прогулкам (15%), либо имеют интерес, но финансовые возможности не позволяют его приобрести (30%)

Результаты опроса «Как влияет на ваш отдых (расслабление) езда на велосипеде»:

На вопрос «Кто на велосипеде хоть иногда катается. И как по-вашему это помогает расслабляться»: 6% опрошенных ответило, что велосипедные прогулки никак не влияют на их нервно-эмоциональное состояние, 22% опрошенных решили, что велосипедные прогулки в средней степени влияют на их рекреацию, 8% отметили что велосипедные прогулки в целом сильно влияют на успокоение их ЦНС, вызывая состояние расслабленности и умиротворения.

Метод параметрической статистики: Ошибка:  $6 \pm 2,4\%$

Результаты натурального эксперимента:

Получил более 125 баллов, что говорит о высоком уровне стресса

Получил менее 99 баллов, что говорит о низком уровне стресса

Факторы внешней среды, такие как погода (в течение эксперимента оставалась ясной, без осадков, уровень давления колебался в пределах 20 мм рт.ст.), уровень успеваемости в университете, уровень общего благополучия оставались неизменными.

Вывод: Установлено, что у 36 % опрошенных студентов велосипедные прогулки вызывают физическое расслабление и снимают нервно-эмоциональное напряжение, что подтверждено снижением уровня стресса у испытуемого в процессе эксперимента. Учитывая вышеизложенное, занятия велосипедные прогулки могут быть рекомендованы студентам БГМУ в период летних каникул для полного восстановления резервов здоровья

#### **Список литературы:**

1. Суровцева И.В., Яковлева Ю.С. ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(40). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/meghdis/5\(40\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/5(40).pdf) (дата обращения: 06.03.2019))
2. Шкала психологического стресса (PSM 25) (Шкала Лемура-Тесье-Филлиона) (Lemur-Tessier-Fillion) (Перевод и адаптация Н.Е. Водопьяновой). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://www.e-reading.club/chapter.php/1043537/49/Mandel\\_Psihologiya\\_stressa.html](https://www.e-reading.club/chapter.php/1043537/49/Mandel_Psihologiya_stressa.html) (дата обращения: 07.03.2019))

**А.Р.Ахмадеева**

### **ДЛЯ ЧЕГО СТУДЕНТЫ ПОСЕЩАЮТ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ?**

**Научный руководитель - доцент А.И. Хамидуллин**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: в целях выявления настоящей мотивации студентов посещать занятия по физкультуре был проведен онлайн-опрос, в котором приняло участие 280 студентов БГМУ различных курсов и факультетов. Обнаружено, что многие студенты не видят смысл в посещении занятий. Хотя физическая культура не является свободной для посещения, 131 человек (47%) не раз пропускали ее. Этому способствуют уважительные и менее уважительные причины. Такие как - болезнь, семейные обстоятельства, работа, нежелание. Сами же студенты знают, что может увеличить их посещаемость. Выяснилось, что изменение структуры занятий может этому поспособствовать.

Ключевые слова: посещаемость занятий, эффективность, мотивация, спорт, физические нагрузки, польза физкультуры.

**A.R. Ahmadeeva**

### **WHY STUDENTS ATTEND PHYSICAL EDUCATION?**

**Scientific Advisor – Assistant Professor A.I. Hamidullin**

**Department of Physical Culture, Bashkir state medical university, Ufa**

Abstract: in order to identify the real motivation of students to attend physical education classes, an online survey was conducted, which was attended by 280 students of BSMU of various courses and faculties. It is found that many students do not see the point in attending classes. Although physical education is not free to visit, 131 people (47%) have missed it more than once. This is facilitated by valid and less valid reasons. Such as illness, family emergency, work, reluctance. Students themselves know what can increase their attendance. It turned out that the change in the structure of employment can contribute to this.

Keywords: attendance, performance, motivation, sport, exercise, use of exercise.

Актуальность: Польза физической культуры, безусловно, огромная. Во-первых, она формирует физическое воспитание, которое, в свою очередь, тесно взаимосвязано с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и социальным развитием человека. Во-

вторых, физические нагрузки дисциплинируют, развивают силу воли, выносливость, стратегическое мышление. В-третьих, выполняют такие основополагающие функции, как моторную, творческую, тренирующую, защитную, терморегуляторную, корректирующую. В-четвертых, это отличная возможность отвлечься от учебных занятий. Ведь лучший отдых – это смена деятельности. Каждый студент, конечно же, знает об этом. Знает, что необходимо двигаться, выполнять норму физических нагрузок в день для нормальной жизнедеятельности. Но все же многие студенты пропускают занятия по физической культуре. Так какая же реальная мотивация у студента БГМУ посещать занятия по физической культуре? Разве уже знаний о пользе физических нагрузок не хватает, чтобы постоянно и безоговорочно идти заниматься?

Цель работы: определить цели посещения занятий по физической культуре студентами и сопоставить их с посещаемостью занятий.

Материалы и методы: онлайн-анкетирование студентов различных курсов и факультетов, опрос преподавателей о посещаемости студентов

Результаты и обсуждение: Все исследование основывается на опросе студентов. Онлайн - анкета состоит из 7 тестовых вопросов и 1 вопроса, требующего развернутого ответа.

1. Курс студента?

Таблица 1

Курс	1	2	3	4	5	6
Кол-во человек	47 (16,8%)	15 (5,4%)	78 (27,9%)	80 (28,6%)	45 (16,1%)	15 (5,4%)

Из таблицы видно, что участвовало в анкетировании всего 280 студентов. Из них самыми многочисленными группами стали студенты 3 и 4 курса (≈ по 28%).

Следующие вопросы относились непосредственно к теме исследования. Чтобы ответить на главный вопрос: почему студенты посещают занятия, сначала необходимо понять, почему же студенты их пропускают.

2. Пропускали ли вы занятия по физкультуре?



Диаграмма 1

Согласно диаграмме, 47% (это 131 человек) студентов пропускали занятия, но по уважительной причине. Основными причинами пропуска, со слов преподавателей, являются: болезнь, семейные обстоятельства, соревнования, конференции, участие в мероприятиях и т.д. Конечно, это случаи, когда студент вынужден пропустить занятие. Но все-таки 19% студентов (53 человека) признаются, что у них никакой уважительной причины нет. А значит, что единственной причиной в данной ситуации является – нежелание. Такая же ситуация складывается, хотя с малым процентом (5%-15 человек) , с теми, кто вообще не ходит на занятия по физической культуре.

3. Почему вы пропускаете/пропускали физическую культуру?

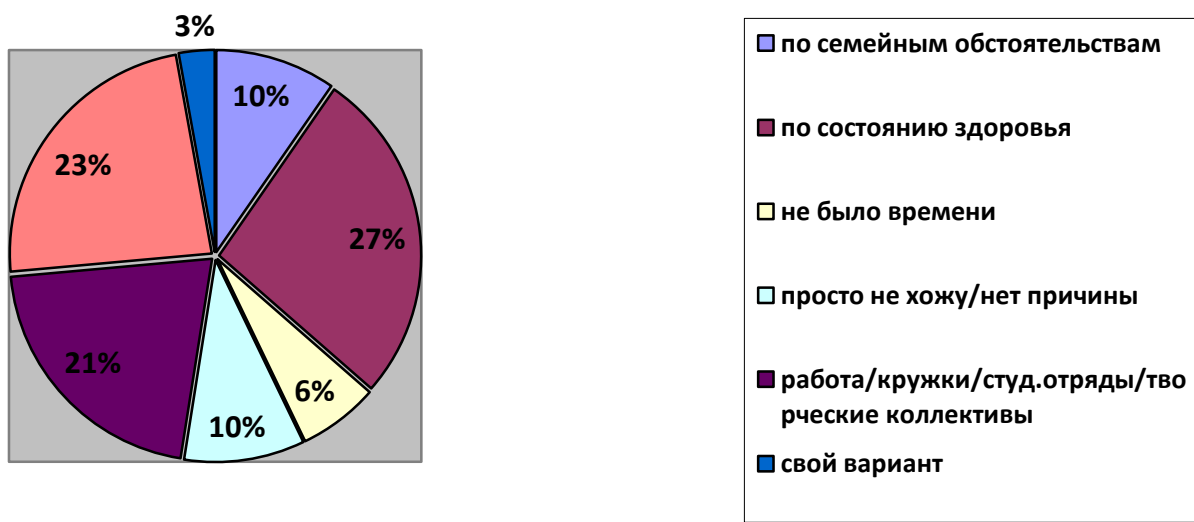


Диаграмма 2

Здесь выясняется именно причина пропусков. Согласно диаграмме 2, 3 самые распространенные причины – это по состоянию здоровья, работа/кружки/студенческие

отряды/творческие коллективы. Картина не совсем безнадежная, ведь процент людей, которые никогда не пропускают (24%), в 2 раза выше, чем процент людей, которые не ходят вообще (10%). Также здесь студенту можно было написать свой вариант. Поэтому список причин можно дополнить: вхожу в состав сборной БГМУ, официально освобожден, зачеты, «хотела спать».

4. Почему вы ходите на физическую культуру?

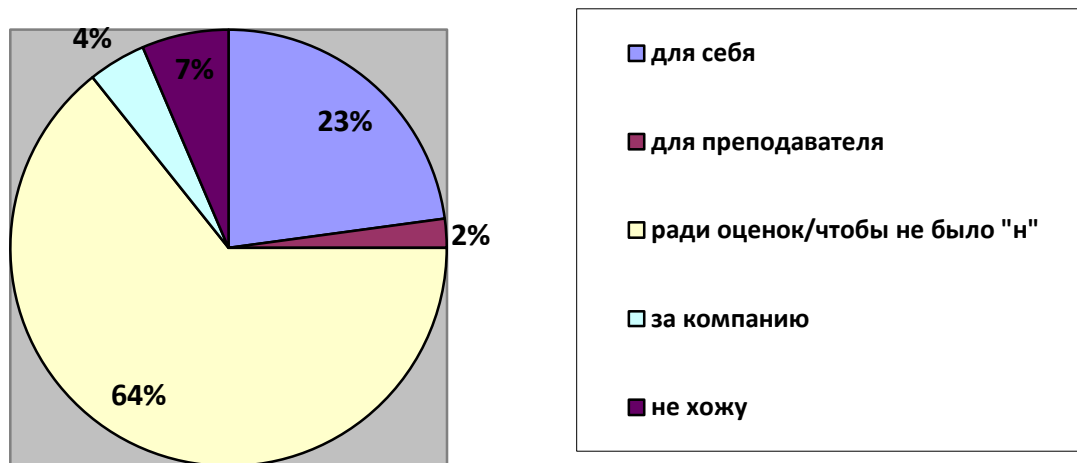


Диаграмма 3

В этом вопросе и видна вся мотивация студента. А именно 65 % отметили, что ходят на занятия только ради оценок, чтобы в дальнейшем не было проблем с учебой. Значит, что этой долей студентов движет лишь страх получить «н». А как же здоровье, баланс между внутренним и физическим развитием? Радует, что 24 % ходят на занятия для себя.

5. По-вашему, есть ли смысл посещать физическую культуру?

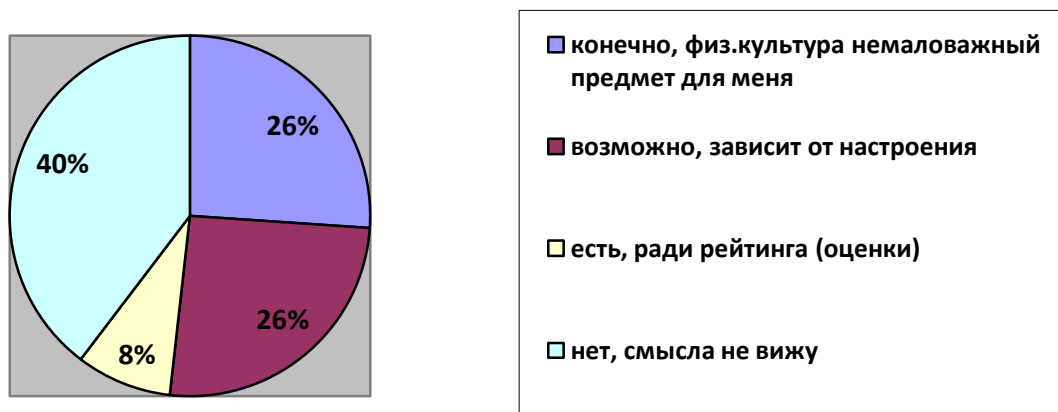


Диаграмма 4

110 человек (39%) уверены, что смысла в занятиях физической культурой нет. Поэтому эта тема сейчас очень актуальна. Необходимо найти смысл, пользу в этом предмете, показать это студентам.

6. Если бы занятия по физической культуре стали свободными для посещения, стали бы вы их посещать?

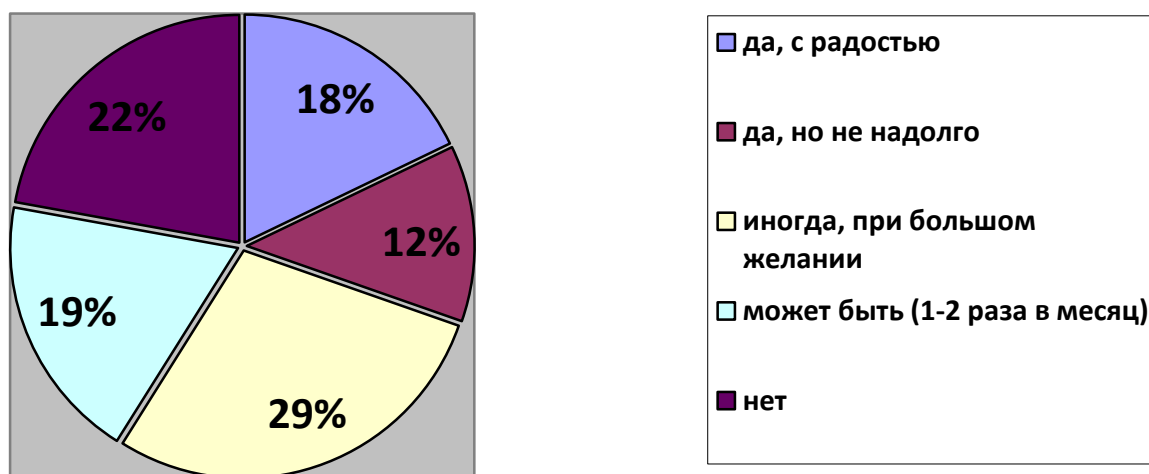


Диаграмма 5

Этот вопрос плавно вытекает из шестого, здесь, согласно диаграмме 5, 22% студентов не посещали бы занятия, если бы они были добровольными. Это показывает, что многие студенты не понимают, зачем же ходить на физическую культуру.

7. Что бы заставило вас посещать физическую культуру чаще?

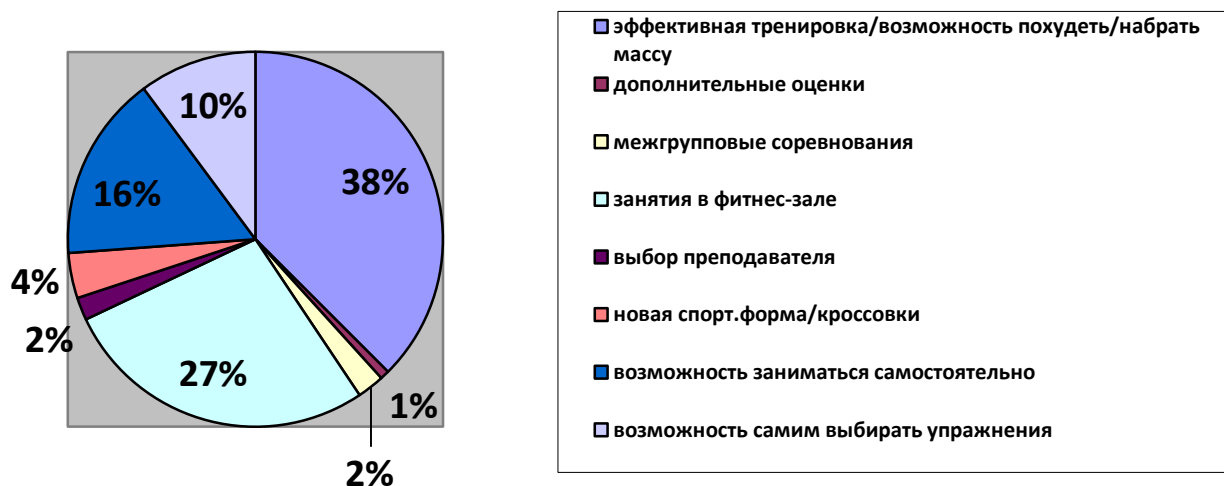


Диаграмма 6

Я составила именно такие ответы, потому что, как мне кажется, они на данный момент наиболее распространенные. Проблемы с весом, набором мышц, смена обстановки, занятия на тренажерах, новая спортивная форма, азарт игры, конкуренция. Это наиболее животрепещущие, как по мне, темы. Внедрение их в учебную программу помогло бы повысить уровень посещаемости. Как показывает диаграмма 6, включение эффективной тренировки на похудение/набор веса способствовало бы увеличению посещаемости на 38 %.



8. Последний вопрос давал возможность студентам написать предложение, совет или вовсе раскритиковать кафедру. Таким образом, сформировалось общее мнение студентов. Благодаря этому вопросу, стало понятно, что уровень посещения не зависит только от самого студента. Здесь так же играет роль сама кафедра физической культуры с преподавателями. Представляю самые распространенные жалобы и предложения:

- 1) Разрешать свободное посещение разных видов спортивной деятельности во время пары, хотя бы раз в месяц посещать бассейн, фитнес центр. Устроить неделю волейбола, баскетбола, гимнастики на выбор студента.
- 2) Слишком большая нагрузка
- 3) Недостаточно места для занятий
- 4) Относится с пониманием, т.к. учеба не самая лёгкая
- 5) Когда студенты чувствуют себя плохо, давать в этот день меньше нагрузок.
- 6) Более интересные и разнообразные занятия, посещения бассейна не только ради зачёта, возможность выбора интересующей физической подготовки, лояльное отношение к студентам старших курсов ввиду осознания их большей занятости (работа, научная деятельность)
- 7) Слишком сильный упор на дисциплину. Мы студенты, а не солдаты. Физическая культура должна приносить радость
- 8) Разделение учащихся по группам занятий как групповые занятия в фитнес клубах: силовая, бокс, йога и т.п.
- 9) Сделать занятия по физкультуре свободными для посещения.
- 10) Неудобное расписание
- 11) Больше инвентаря и свободное посещение фитнес-центра.

Выводы:

1. 71% из 280 студентов БГМУ хоть раз пропускали занятия по физической культуре.
2. У 43% нет уважительной причины для пропуска.
3. 182 человека посещают занятия только ради оценок/рейтинга.
4. 39 % студентов не видят смысла в занятиях и не стали бы их посещать, если бы они были добровольными.
5. Выяснилось, что уровень посещаемости можно поднять путем внедрения эффективных тренировок, межгрупповых соревнований, нового инвентаря, возможности студентам предлагать свои предложения по учебной программе по физической культуре.
6. Дальнейшая перспектива:
  - Донести все жалобы и предложения до кафедры и самих преподавателей

- Разработать план по изменению структуры занятий по физической культуре
- Пропаганда пользы физической культуры как способ повышения уровня посещаемости.

#### **Список литературы:**

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 288с.
2. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре. А: издательство АГТУ, 2006, 573 с.
3. Ильинич В.И. Учебник: Физическая культура студента, М. :Гардарики , 2000, 385 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта, учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования- Изд. четвертое, испр. и доп. - СПб. [и др.] : Лань, 2005, 377 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература, 2004, 820 с.
6. Жабиков В.Е., Жабикова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры, Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016, 195 с.

**Д.Р. Алибаев**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ**

**Научный руководитель: Р.Я. Абзалилов, И.Г. Кулагина, З.Г. Сулейманова.**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский Университет, г.Уфа.**

**Резюме:** В исследовании рассмотрена физическая активность как один из ключевых путей воздействия на циркадные ритмы, посредством которого возможно корректировать работу центральных клеточных часов, устраняя тем самым последствия нарушения режима дня. Рассмотрена биохимическая реализация работы клеточных часов, их место в регуляции метаболизма посредством сигналов внешней среды, в том числе затрат на физическую активность. Выявлены возможности применения оздоровительной физкультуры как способ нормализации работы клеточных часов при нарушениях в их работе.

**Ключевые слова:** оздоровительная физкультура, циркадные ритмы, джет-лаг.

**D.R. Alibaev**

**PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF EXPOSURE TO CIRCAD RHYTHMS**

**Scientific supervisor: R.Y. Abzalilov, I.G. Kulagina, Z.G. Suleymanova**

**Department of Physical Culture**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

**Summary:** The study examined physical activity as one of the key ways of influencing circadian rhythms, by means of which it is possible to correct the work of central cellular clocks, thereby eliminating the consequences of a violation of the daily pattern. The biochemical realization of the work of cellular clocks, their place in the regulation of metabolism by means of environmental signals, including the cost of physical activity, is considered. The possibilities of using recreational physical education as a way to normalize the work of cellular clocks with violations in their work are revealed.

**Key words:** recreational physical culture, circadian rhythms, jet-lag.

**Актуальность.** Трансмеридианные перелёты, посменная работа, поздний хронотип характеризуются фазовыми задержками в работе циркадных ритмов, губительно сказываются на здоровье человека, понижая сопротивляемость и устойчивость организма к заболеваниям. В то же время применение мелатонина и яркого света в ряде случаев является

затруднительным или малоэффективным, в связи с чем применение нормированной оздоровительной физкультуры в строго ограниченные интервалы времени может быть одним из альтернативных методов нормализации работы клеточных часов.

Цель исследования. Обозначить возможности применения физической культуры для нормализации работы циркадных ритмов.

Материалы и методы. Сравнительно-сопоставительный анализ исследований, направленных на изучение изменений циркадных ритмов при физической нагрузке.

Результаты и обсуждение. Организм человека – сложная и отлаженная система, которая нуждается в временном контроле происходящих в ней процессов. Эту функцию выполняют клеточные часы, которые позволяют привести состояние обменных процессов к оптимальному для данной среды уровню посредством циркадного контроля экспрессии некоторых генов, а также благодаря непосредственному участию в химических превращениях. Белки суточных ритмов взаимодействуют определённым образом между собой и формируют стойкие изменения своего соотношения в ядре, избирательно запуская процессы нашего организма. Центром этой системы является супрахиазматическое ядро гипоталамуса, ритмы клеток которых ориентируются на свет и посредством нервных импульсов и гормонального влияния корректируют метаболизм в других тканях [1].

Помимо света существуют другие стимуляторы, позволяющие воздействовать на эту систему, в частности, регуляция питания и физической нагрузки. Различные органы по-разному зависят от этих влияний, в связи с чем суточные ритмы клеток ряда тканей и даже систем органов могут быть нарушены. А при регулярном таком воздействии, например, при позднем хронотипе, встречающимся у лиц с посменным и вахтовым режимом работы или часто засиживающихся до поздней ночи или утра, в центральных часах также может произойти фазовая задержка, что приведёт к тому, что ещё большее количество влияний окружающей среды (в первую очередь, естественный свет) будут идти вразрез внутреннему метаболизму. В перспективе такое состояние вызывает снижение иммунитета, подверженность различного вида эрозиям ЖКТ, инфекционным и онкологическим заболеваниям, сахарному диабету и ожирению помимо постоянного стресса и снижения самочувствия на фоне нарушений в гормональном фоне [5].

Основные подходы к устранению нарушений циркадных ритмов подразумевают употребление мелатонина либо воздействие света в определённые часы в зависимости от характера и степени нарушения, воздействуя таким образом на центральные часы. Эффекты от их воздействия аналогичны, но противопоставлены друг другу примерно на полдня. При этом вечерний мелатонин и утренний свет вызывают фазовый переход (ускорение ритмов), а

утренний мелатонин и вечерний свет, напротив, вызывают фазовые задержки (замедление ритмов) (см. рис. 1) [3].

Рисунок 1. Кривая изменения фазы циркадных ритмов. В ответ на вечерний мелатонин и утренний свет происходит фазовый переход (верхняя часть графика). Утренний мелатонин и вечерний свет вызывают фазовую задержку (нижняя часть графика) [3].

Однако, не смотря на эффективность данных методов, в случае, например, при регулярных трансмеридианных перелётах или при индивидуальной непереносимости яркого света или мелатонина (или ввиду его побочных эффектов), при слепоте, а также в других ситуациях, когда их применение может быть затруднено, существует возможность использования физических упражнений. Это обусловлено, во-первых, большой массой скелетной мускулатуры относительно всего тела, во-вторых, особенностями метаболизма. Работа скелетных мышц требует высоких энергетических затрат, что активирует работу таких органов, как печень, поджелудочная железа. Кроме того, в мышцах имеются дополнительные метаболические датчики, связывающие энергетический баланс клетки с клеточными часами и определяющие пути метаболизма углеводов, белков и липидов клетки [1]. Это означает, что физическая активность наравне со светом, пищей и гормонами может корректировать работу центральных часов, в частности, вызывая в вечернее время задержки, сопоставимые по силе с действием света в аналогичный период [6]. Например, для лиц, проживающих в условиях полярного дня и ночи отсутствие суточного фотопериодизма, может быть компенсировано физическими нагрузками, приходящимися на одно и то же время. Это приведёт к увеличению амплитуды изменений концентраций циркадных белков, что вызовет усиление суточных колебаний активности физиологических процессов и приведение их в норму [4]. Это, в свою очередь, актуально для пожилых людей, у которых наблюдается возрастное снижение амплитуды концентраций циркадных белков [2]. Кроме того, данный подход является общедоступным в отличие от недешёвых гормональных препаратов.

Следует учитывать другую сторону циркадных ритмов в мышцах – их собственный метаболизм, способный привести к изменениям функциональных возможностей в определённые интервалы дня, что может быть использовано как в оздоровительных целях для борьбы с избыточным весом, так и для составления плана тренировок спортсменов. В утреннее время отмечается большая скорость сокращений. Вечером повышается сила, благодаря усиленному выходу кальция, повышенной активности ферментов и чувствительности к кальцию сократительных белков, и выносливость из-за большей стимуляции анаэробных процессов. Для лечения ожирения рекомендуется натошак

проводить постпрадиальные упражнения. Благодаря истощению имеющихся запасов гликогена на тренировке, последовавшая с пищей порция жиров пойдёт на  $\beta$ -окисление, избежав высоких концентраций триглицеридов в крови. При этом отмечается снижение аппетита, а окисление жиров продолжается в течение всего дня, приводя к снижению исходных концентраций липидов в крови [7].

Выводы. Таким образом, запланированная физическая активность играет важнейшую роль в синхронизации циркадных ритмов на уровне организма посредством изменения энергетического баланса, повышая стабильность работы клеточных часов, а также способствуя нормализации липидного обмена. Это открывает новые возможности для более эффективного применения оздоровительной физкультуры и распределения нагрузки для спортсменов.

### Список литературы:

1. Kelly Glazer Baron. Circadian Misalignment and Health – [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4677771/> (Дата обращения: 10.02.2019).
2. Gretchen Wolff. Scheduled Exercise Phase Shifts the Circadian Clock in Skeletal Muscle – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3414645/> (Дата обращения: 10.02.2019).
3. Ehren R. Dodson. Therapeutics for Circadian Rhythm Sleep Disorders – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3020104/> (Дата обращения: 10.02.2019).
4. Isabella M. Hower. Circadian Rhythms, Exercise, and Cardiovascular Health – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6083774/> (Дата обращения: 10.02.2019).
5. A. Mayeux- Louchart. Skeletal muscle functions around the clock — [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/dom.12517> (Дата обращения: 10.02.2019).
6. Ralph E. Mittleberger Nonphotic Entrainment in Humans? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0748730405277982> (Дата обращения: 10.02.2019).
7. Shigenobu Shibata. Circadian rhythm and exercise – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpfs/3/1/3\\_65/\\_article/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpfs/3/1/3_65/_article/-char/en) (Дата обращения: 10.02.2019).

**А.А. Алексеева, Е.В. Полянина**

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

**Научный руководитель – Р.З. Хадиятов**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа**

Резюме: в данной статье проанализирован тренерский вклад в успех курируемой им команды, изучены особенности темперамента спортсменов, даны рекомендации по способам психологической тренировки спортсменов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, темперамент, рекомендации, спортсмены.

**A.A. Alekseeva, E.V. Polyagina**

## **THE ROLE OF A COACH IN PSYCHOLOGICAL TRAINING SPORTSMEN**

**Scientific Advisor – R.Z. Hadiyatov**

**Department of physical education, Bashkir state medical university, Ufa**

Abstract: In this article, the coaching contribution to the success of the team, which he supervises, is analyzed, features of athletes's temperament are studied, recommendations are given on the methods of psychological training of the sportsmen.

Keywords: psychological preparation, temperament, recommendation, sportsmen.

Актуальность: каждое соревнование для спортсмена – стресс. Даже технически подготовленный спортсмен не всегда может справиться с волнением, поэтому психологическая подготовленность спортсмена – важная составляющая его успеха на соревнованиях. В последнее время данному вопросу уделялось мало внимания. Однако психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования решает задачи, поставленные как перед отдельным спортсменом, так и перед всей командой. Как сказано в «Психологии физического воспитания и спорта» [2]: «психологическое обеспечение спортивной деятельности - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена». При этом следует выделять 4 блока психологического обеспечения: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. В нашей статье мы акцентируем внимание на первых двух пунктах, без которых невозможно перейти к самой психологической подготовке. При этом подготовка

может осуществляться как спортсменом, так и тренером. Как пишет А.Д. Захаров [4], что «правильно организованный учебно-тренировочный процесс способствует сохранению нервно-психической свежести спортсменов. Однако по целому ряду причин, связанных с чрезмерной нагрузкой, условиями быта, волнением перед соревнованиями и т.д. в психологическом состоянии спортсмена могут возникнуть нарушения. Важно обнаружить их вовремя и изменить характер нагрузки, условия тренировки и другие факторы, которые будут способствовать нормализации психического состояния спортсмена. И главная роль в этом принадлежит тренеру». В статье Худякова В.П. и Кищенко С.Э. подробно анализируются необходимые качества тренера, необходимые для его педагогической деятельности, соотносятся темперамент и позиция в команде. [10] А в статье «психологические особенности подготовки спортсменов» рассказывается о методах психомышечной и аутогенной психологических тренировках. [3] В интересующем нас вопросе следует упомянуть и исследование по подготовке к соревнованиям, где говорится о том, что ограничивающим спортсмена в достижении его целей зачастую являются психические возможности спортсмена, для чего и применялись методы суггестии для устранения негативных установок перед соревнованиями. [1] Таким образом, изучение вопроса психологической подготовки спортсмена является актуальным и востребованным, так как позволит совершенствовать результаты спортсменов.

Цель исследования: изучить особенности темперамента спортсменов командных видов спорта, проанализировать тренерский вклад в психологическую подготовку команд и дать рекомендации по улучшению результативности, основываясь на изученных методах психологической подготовки.

Материалы и методы: Был изучен темперамент 20 баскетболистов: 10 студентов БГМУ и 10 студентов БГУ (г.Уфа). Тип темперамента определялся по Личностному опроснику Г. Айзенка с учетом экстраверсии и интроверсии личности, а также эмоциональной устойчивости. Предлагалось ответить на 57 вопросов. Результаты оценивались на основе психологических характеристик, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных. [6]. Для тренера использовалась созданная нами анкета для анализа, какие методы психологической подготовки использует тренер в своей педагогической деятельности. Были опрошены при помощи данной анкеты двое тренеров. Уточнялся стаж педагогической и тренерской деятельности, предлагалось ответить на вопросы, какие методы психологической подготовки используются тренером и применяются ли разные методы на основе темперамента членов команд. Изучалась литература по вопросам психологической подготовки спортсменов.



Результаты и обсуждение: по результатам Личностного опросника Г. Айзенка выявлено, что 57,1% спортсменов баскетбольных команд уфимских ВУЗов (БГМУ, БГУ) - сангвиники, 28,6% - холерики, 14,3% - меланхолики. Среди спортсменов флегматики обнаружены не были. Распределение спортсменов по типу темперамента отражено на рис.1. Проведенный



анализ данных показывает, что спортсмены баскетбольных команд обладают разными типами темперамента, следовательно, для их подготовки перед соревнованиями необходимы разные методы психорегуляции и саморегуляции.

Рис. 1. Распределение спортсменов баскетбольных команд БГМУ и БГУ по типу темперамента согласно Личностному опроснику Г. Айзенка.

В ходе анализа анкетных данных тренеров баскетбольных команд БГМУ и БГУ были получены следующие результаты: тренерский стаж составил 3 года и 38 лет для тренера БГМУ и тренера БГУ соответственно. Тренер баскетбольной команды БГУ использует такие приемы, как соревновательный метод, метод гандикапа и метод дополнительных затруднений, но для спортсменов с разными типами темперамента применяет только активизирующие средства психологического воздействия (убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение). Тренер баскетбольной команды БГМУ использует в своей деятельности мотивационные речи, но при работе со спортсменами-флегматиками использует психоэмоциональную разрядку, то есть подходит к подготовке спортсменов более индивидуально.

Для повышения эффективности выступления на соревнованиях мы советуем дифференцированный и индивидуальный подход в подготовке спортсменов в предсоревновательном периоде с учетом типа темперамента. Свои рекомендации мы предлагаем, основываясь на монографию Кузнецова А. С., Закирова Д. Р. [5] Для спортсменов-холериков требуются методы психорегуляции, которые могли бы способствовать уменьшению эмоционального возбуждения, например, дыхательные техники, медитацию. Темперамент сангвиников предполагает применение успокаивающих средств, отвлекающих приемов от мыслей о соревнованиях. А меланхолики, обладающие тревожностью, требуют отвлекающих средств психологического воздействия.

Заключение и выводы: в результате проведенного анкетирования мы делаем вывод, что требуется более дифференцированный подход к спортсменам с разным типом темперамента. Командные виды спорта требуют от спортсменов высокой психологической устойчивости, выдержки, самообладания, способности длительно соревноваться при высоком напряжении сил, поэтому тренеру необходимо самостоятельно изучать возможные методы психологической подготовки и обучать спортсменов этим методам. Помимо методов общей психологической подготовки (проведение упражнений соревновательным методом, метод дополнительных затруднений, метод гандикапа, метод определенного задания), которые направлены на воспитание мотивов занятия спортом, морально-волевых качеств, но могут не учитывать личностные особенности спортсменов, требуется применять методы специальной психологической подготовки. Специальная психологическая подготовка направлена на непосредственно предсоревновательный период для достижения наивысшей психологической готовности. Так как разные темпераменты обладают разной степенью эмоциональной устойчивости, требуются разные методики для каждого темперамента. Для еще более углубленного дифференцированного подхода к спортсменам возможно также оценить уровень ситуативной тревожности, измерить уровень предсоревновательного состояния. [7] Для ориентировки в методах психологической подготовки можно использовать классификацию, представленную в «Психология физического воспитания и спорта». [9]. В качестве примера расслабляющих методов, которые могут быть применимы на предсоревновательном этапе для стабилизации эмоционального состояния спортсмена, можно рассмотреть применение функциональной музыки, описание данного метода представлено в учебно-методическом пособии «Психологическая подготовка спортсменов». [8]. То есть для успешного выступления команды требуется учет особенностей личности каждого спортсмена, подход к тренировочной деятельности должен быть дифференцированным, должны применяться разные методы психологической подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. - КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
2. Гилев Геннадий Андреевич, Гладков Вадим Николаевич, Владыкина Василиса Владимировна Психологическая подготовка спортсмена / Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №1 (155).
3. Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с., стр 220-221

4. Ермоленко С.А., Лычагина Ю.А. Психологические особенности подготовки спортсменов /Вестник БелЮИ МВД России. 2015. №1
5. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 1971. - 104 с.
6. Кузнецов А. С., Закиров Д. Р. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2015. - 164 с.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. — М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. — 576 с
8. Худяков В.П., Кищенко С.Э. Психологическая подготовка спортсменов в командных видах спорта к тренировочному процессу и соревнованию / Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. №2.
9. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224
10. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).

**Апсалимов И.Р., Кузнецов К.О.**

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ К РАБОТЕ ПОСЛЕ  
ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО И КОЛЕННОГО СУСТАВОВ**

**Научный руководитель — Закиев А.М.**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Значительную долю пациентов, проходящих эндопротезирование конечностей составляют люди трудоспособного возраста. Общее число операций по эндопротезированию нижних конечностей увеличивается. Основными целями данного исследования было определить, когда пациенты возвращаются на работу, и если они возвращаются к нормальной жизни, изменилось ли рабочее время и обязанности после эндопротезирования нижних конечностей. Мы определяли время и условия ВВР (время возвращения на работу) путем опроса пациентов, перенесших 3 различных типа эндопротезирования. В нашем исследовании 91,4% пациентов вернулись на работу после эндопротезирования. ВВР было 5,9 недели для АКС, 6,4 недели для ЭТС и 7,7 недели для ЭКС. Реабилитация, желание и необходимость способствовали ускорению ВВР. Боль, усталость и медицинские ограничения препятствовали ВВР.

Ключевые слова: эндопротезирование, реабилитация, работа, мотивация, тазобедренный сустав, коленный сустав

**Apsalyamov I.R., Kuznetsov K.O.**

**FACTORS AFFECTING THE TIME OF RETURN TO WORK AFTER ENDOPROTESIS  
OF THE CALVE AND KNEE JOINT**

**Scientific Advisor — Zakiev A.M.**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: A significant proportion of patients undergoing endoprosthetics of the extremities are people of working age. The total number of operations for endoprosthetics of the lower limbs is increasing. The main objectives of this study were to determine when patients return to work, and if they return to a normal life, whether working hours and responsibilities have changed after the replacement of lower limbs. We determined the time and conditions of TRW (time to return to work) by interviewing patients who underwent 3 different types of endoprosthetics. In our study,

91.4% of patients returned to work after arthroplasty. TRW was 5.9 weeks for ACN, 6.4 weeks for ETS, and 7.7 weeks for EX. Rehabilitation, desire and necessity contributed to the acceleration of TRW. Pain, fatigue, and medical restrictions prevented TRW.

Keywords: arthroplasty, rehabilitation, work, motivation, hip joint, knee joint

Актуальность: Значительную долю пациентов, проходящих эндопротезирование конечностей составляют люди трудоспособного возраста. Национальный реестр показал, что пациенты в возрасте до 65 лет на момент операции составляют 40%, эндопротезирование тазобедренного сустава (ЭТС) и 32% эндопротезирование коленного сустава (ЭКС). Общее число операций по эндопротезированию нижних конечностей увеличивается. Например, в 2016 году артропластика тазобедренного сустава увеличилась на 3,7%, и артропластика коленного сустава на 3,5% в соответствии с данными Ассоциации травматологов – ортопедов России.

Большинство пациентов успешно возобновляют работу в год проведения артропластики с показателями до 87% и 85% для ЭТС и общей артропластики коленного сустава (АКС), соответственно. Время возврата на работу (ВВР) варьируют от 1 до 14 недель после эндопротезирования тазобедренного сустава и от 8 до 12 недель после эндопротезирования коленного сустава.

Пациенты и хирурги не уверены в оптимальном времени для ВВР после артропластики. Мало исследователей, которые изучали факторы, влияющие на ВВР после эндопротезирования.

Цель исследования: Основными целями данного исследования было определить, когда пациенты возвращаются на работу, и, если они возвращаются к нормальной жизни, изменилось ли рабочее время и обязанности после эндопротезирования нижних конечностей. Вторичной целью было выявить, какие факторы влияют на послеоперационное ВВР.

Гипотеза состоит в том, что нет разницы во времени возвращения на работу между различными типами операций по эндопротезированию и отсутствие разницы ВВР в зависимости от физических требований работы.

Материалы и методы: Мы определяли время и условия ВВР путем опроса пациентов, перенесших 3 различных типа эндопротезирования (тазобедренного сустава, коленного сустава и однокомпонентная артропластика коленного сустава). Все операции были проведены в ГБУЗ РКБ им. Г.Г. Куватова в период с 2015 по 2017 год.

Пациентам отвечающим приведенным ниже критериям, было предложено завершить опросный лист.

Критерии включения были: -возраст  $\leq 65$  лет на момент выполнения операции;

-операция проводилась в течение последних 6–12 месяцев; основные ЭТС, ЭКС или АКС;

-Оплачиваемая работа.

Была разработана анкета из 13 пунктов смешанного типа. В анкете были собраны данные о демографии пациентов, статусе занятости, ожидаемом и фактическом количестве недель работы возобновленным после операции, типа операции, обязанностей и часов.

Первоначально возобновился относительно обычных, и восприятие целесообразности времени, затраченного на ВВР. Свободные текстовые ответы требовали от пациентов описания того, что ускорило их ВВР после операции и что ограничивало или предотвращало их более раннее возвращение.

ВВР был определен как возобновление оплачиваемой работы на любой должности. Время измерялось в неделях. Пациенты ответили, какое действие преобладает в их работе.

Вопросник был разослан пациентам в возрасте до 65 лет, которые проходили ЭТС, ЭКС или АКС с 2015 по 2017; он был отправлен в электронном виде и по почте для тех, кто не имеет электронной почты. Анкета была разослана 250 пациентам и 160 (64%) пациентов ответили. Из этих респондентов 41 (25,6%) не имели работы за 3 месяца до операции и поэтому были исключены из анализа. Оставшиеся 116 (72,5%) респондентов соответствовали критериям приемлемости. Анализ результатов проводили в программе «STATISTICA 17.0». Для проведения корреляционного анализа использовался коэффициент Спирмана.

Результаты и обсуждение: Было 116 пациентов (64 мужчины, 52 женщины) с средним возрастом 56 лет ( $\pm 7,3$ ). Тридцать один пациент (26,7%) были работающими не по найму, а 85 (73,3%) были работниками. До операции пациенты работали в среднем 41 ч. в неделю. Из 116 пациентов 58 прошли ЭТС, 31 - ЭКС, 27 -подверглись АКС

#### *Время ВВР*

Сто шесть пациентов (91,4%) вернулись на работу, и 10 (8,6%) пациентов этого не сделали. Пять (4,3%) указали причину выход на пенсию, 3 (2,6%) сообщили о причинах физического здоровья, а 2 (1,7%) были сокращены.

Среднее ВВР составило  $6,4 \pm 3,8$  недели для ЭТС,  $7,7 \pm 3,9$  недели для ЭКС и  $5,9 \pm 3,2$  недели для АКС.

Был проведен множественный регрессионный анализ и ВВР не зависело от типа операции ( $p = 0,18$ ). Ранговая корреляция Спирмана обнаружила незначительную корреляцию между физическими требованиями работы в зависимости от ВВР ( $p = 0,28$ )

Множественный регрессионный анализ также выявил значительно более раннее ВВР, если это возможно были возобновлены ( $p = 0,003$ ). Кроме того, пациенты с менее физически тяжелой работой (сидячая работа, легкие и средние условия труда) были более склонны к раннему ВВР по сравнению с теми, кто занимается более сложным физическим трудом (тяжелые, очень тяжелые условия труда) (49,5% против 11,8%).

Тридцать пять (30,2%) пациентов возобновили «более легкие» обязанности, в то время как 71 (61,2%) пациент вернулся к своим обычным обязанностям. 40 пациентов (38,8%) возобновили работу с сокращенными часами в неделю, в то время как 61 (52,6%) пациент возобновил свои обычные часы.

#### *Работа.*

Шестьдесят восемь (58,6%) пациентов назвали лечащего врача как причину более раннего выхода на работу. Другие пациенты называли их физиотерапевта, других пациентов и интернет.

Восемьдесят шесть (74,1%) пациентов почувствовали что ВВР было примерно правильным, в то время как 12 (10,3%) пациентов сообщили о возвращении на работу слишком рано и 8 (6,9%) пациентов считали, что они могли бы вернуться на работу раньше.

#### *Факторы, влияющие на ВВР*

Активное восстановление (например, ходьба / езда на велосипеде) и формальные сеансы физиотерапии были ключевыми факторами для 71 (61,2%) пациентов. Психологические факторы, такие как желание вернуться на работу и избавление от скуки позволило 24 (20,7%) пациентам ускорить ВВР.

Необходимость возвращения на работу по прагматическим причинам, например, финансовая потребность была зарегистрирована 12 (10,3%) пациентов.

#### *Факторы, препятствующие ускорению ВВР*

Шестнадцать (13,8%) пациентов сообщили, что не имели никаких барьеров или ограничений на их способность к ускорению ВВР. Физические последствия операции, например, боль у 33 (28,4%) пациентов и усталость для 10 (8,6%) пациентов, были основными барьерами для выхода на работу.

Связанные с работой факторы препятствовали ускорению ВВР в 26 (22,4%) пациентов. Нарушение способности выполнять служебные обязанности было отмечено у 14 (12,1%) пациентов, причем в качестве наиболее частой причины приводятся тяжелые физические нагрузки.

Двадцать (17,2%) пациентов были ограничены медицинскими комиссиями, диктующее, когда они могут выходить на работу.

В нашем исследовании 91,4% пациентов вернулись на работу после эндопротезирования. ВВР было 5,9 недели для АКС, 6,4 недели для ЭТС и 7,7 недели для ЭКС. Реабилитация, желание и необходимость способствовали ускорению ВВР. Боль, усталость и медицинские ограничения препятствовали ВВР.

Footetal. [1] сообщили о большом количестве пациентов (82%) возвращающихся на работу после АКС/ЭКС. Не было существенного различия в «физической интенсивности» предоперационного занятия по сравнению с послеоперационным занятием. Однако их когорта имела более длительное ВВР - 11 недель для АКС и 12 недель для ЭКС.

В исследовании Lyalletal. [2], 40/41 (97,6%) пациентов в возрасте <60 лет, которые работали до операции, вернулись на работу после ЭКС. Среднее время ВВР было 10 недель. Из их пациентов 30/41 (73,2%) работали умственным трудом, который сопоставим с 69,8% пациентов в нашем исследовании сидячих / легких работ. Jornetal. [3] представили объединенные данные о пациентах в возрасте <60 лет после АКС / ЭКС; 52/88 (59,1%) пациентов вернулись на работу после операции. В отличие от нашего исследования они обнаружили, что предоперационная легкая нагрузка была связана с более коротким послеоперационным отпуском по болезни, чем средняя или тяжелая нагрузка. Наше исследование показало, что 45/116 (38,8%) пациентов работали меньше часов при возвращении на работу. Tilburyetal. [4] отметил значительное снижение рабочего времени на 1 год в послеоперационном периоде при ЭТС и ЭКС у пациентов в возрасте <65 лет

В нашем исследовании было более быстрое ВВР, чем в большинстве других исследований. Это, вероятно, отчасти связано с 30,2% пациентов берут на себя более легкие обязанности и 38,8% работают меньше часов после возвращения на работу.



Наши пациенты воспринимали физическую реабилитацию как самый важный фактор, способствующий ускорению ВВР. Этот тренд поддержал Барджетт и соавт. [5]. Пациенты сообщили улучшение психологического и физического восстановления после сеансов послеоперационной реабилитации. Психологические факторы, включая мотивацию и скуку были важны в ускорении ВВР у наших пациентов. Styron et al. [6] обнаружили, что желание срочно вернуться на работу было самым важным фактором. В аналогичном исследовании Marciniowski et al. [7] определили сочетание решимости, доверия и оптимизма самым важным фактором в реабилитации,

Физические последствия операции (например, боль / усталость) были основными барьерами для ВВР в нашем исследовании. Все пациенты в исследовании Maillette et al. [8] кто не вернулся на работу после ЭКС сообщили о наличии большей боли, чем те, кто вернулся на работу.

Sankar и соавт. [9] обнаружили, что пациенты, которые вернулись на работу в 1 месяц, испытывали меньше болевых ощущений и более лёгкую адаптацию к условиям труда, чем те, кто вернулся на работу позже. Это означает, что они тоже могли вернуться на работу рано и, возможно, полностью адаптироваться.

Ограничениями этого исследования были небольшой размер выборки, что ограничивало силу количественных результатов. Для сбора качественных данных использовался опрос пациентов. Это не позволило добиться максимальной точности ответов. Также не было контрольной группы. Пациенты не были рандомизированы.

Важность этого исследования заключалась в том, что оно предоставило количественные данные о том, когда пациенты вернулись на работу, их характер работ, выполняемых после эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов. Также мы предоставили мнение пациентов о том, что повлияло на их ВВР.

В заключение, ВВР не зависело от типа операции или физических требований работы. Это исследование показало, что 91% пациентов достигают своей цели возобновления работы, на в среднем за 6 недель после их эндопротезирования суставов.

Ключевыми факторами, положительно влияющими на ВВР, были реабилитация, желание, необходимость и трудоспособность. Боль, усталость, медико-правовые ограничения и неспособность выполнять рабочие обязанности негативно влияют на пациентов, возвращающихся на работу после эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов.

### Список литературы:

1. Bardgett M, Lally J, Malviya A, Deehan D Return to work after knee replacement: a qualitative study of patient experiences. 2016 *BMJ Open* 6(2): e007912
2. Jorn LP, Johnsson R, Toksvig-Larsen S Patient satisfaction, function and return to work after knee arthroplasty. 1999 *Acta Orthop Scand* 70(4):343–347
3. Lyall H, Ireland J, El-Zebdeh MY The effect of total knee replacement on employment in patients under 60 years of age. 2009 *Ann R Coll Surg Engl* 91(5):410–413
4. Maillette P, Coutu M-F, Gaudreault N Workers' perspectives on return to work after total knee arthroplasty. 2017 *Ann Phys Rehabil Med* 60(5):299–305
5. Marcinkowski K, Wong VG, Dignam D Getting back to the future: a grounded theory study of the patient perspective of total knee joint arthroplasty. 2005 *Orthop Nurs* 24(3):202–209
6. Sankar A, Davis AM, Palaganas MP, Beaton DE, Badley EM, Gignac MA Return to work and workplace activity limitations following total hip or knee replacement. 2013 *Osteoarthritis Cartilage* 21(10):1485–1493
7. Styron JF, Barsoum WK, Smyth KA, Singer ME Preoperative predictors of returning to work following primary total knee arthroplasty. 2016 *J Bone Joint Surg Am* 93(1):2–10
8. Tilbury C, Leichtenberg CS, Tordoir RL, Holtslag MJ, Verdegaal SHM, Kroon HM et al Return to work after total hip and knee arthroplasty: results from a clinical study. 2015 *Rheumatol Int* 35(12):2059–2067
9. Foote JAJ, Smith HK, Jonas SC, Greenwood R, Weale AE Return to work following knee arthroplasty. 2010 *Knee* 17(1):19–22

**З.А. Шангареева, Р.Р. Гафурова, С.М. Попова**

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Научный руководитель - д.м.н. профессор Р.М. Файзуллина**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: В работе представлены сравнительные данные физиометрии (функциональные пробы: ортостатическая и Мартинэ-Кушелевского) с уровнем физического развития детей дошкольного возраста и степени его гармоничности, выявленных при соматометрии. Авторами отмечается, что индекс Робинсона («двойного произведения в покое») является показателем высокой способности ( $\chi^2=15,3631$ ;  $p=0,0007$ ) выполнения физической нагрузки у детей с гармоничным физическим развитием.

Ключевые слова: функциональные пробы, физическое развитие, дети дошкольного возраста

**Z.A. Shangareeva, R.R. Gafurova, S.M. Popova**

**ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRESCHOOL CHILDREN**

**Scientific advisor - Ph.D. Professor R.M. Faizullina**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Summary: The paper presents comparative data of physiometry (functional tests: orthostatic and Martine-Kushelevsky) with the level of physical development of children of preschool age and the degree of its harmony, identified by somatometry. The authors note that the Robinson index (“double work at rest”) is an indicator of high ability ( $\chi^2 = 15.3631$ ;  $p = 0.0007$ ) to perform physical activity in children with harmonious physical development.

Keywords: functional tests, physical development, children of preschool age

Актуальность: Гиподинамия и плохая переносимость физических нагрузок значительно снижает качество жизни, как у детей, так и у взрослых. Дефицит двигательной активности у детей является важным фактором уменьшения функциональных резервов физиологических систем организма. В исследовании Кузиной Е.Н. продемонстрировано возрастное снижение двигательной активности как предпочтительной для детской деятельности: с 75,9% у дошкольников до 30,7% у подростков [1].

Для правильной оценки физического развития, физической подготовленности и уровня здоровья детей, а также организации физического воспитания дошкольников целесообразно проводить оценку функционального состояния организма путем проведения функциональных проб, поскольку отсутствует унифицированная методика определения уровня физической активности для конкретного ребенка.

Цель исследования: сравнить данные физиометрии (функциональные пробы: ортостатическая и Мартинэ-Кушелевского) с уровнем физического развития детей и степени его гармоничности, выявленных при соматометрии.

Материалы и методы исследования: Оценка физического развития детей проводилась центильным методом (схема Дорохова – Бакваха).

Методика проведения ортостатической пробы: после 5 минут пребывания ребенка в горизонтальном положении у него регистрируют частоту сердечных сокращений (ЧСС) по 10-секундным интервалам и артериальное давление (АД). Затем производят те же измерения в вертикальном положении (сразу после вставания и через 1 минуту).

Оценка результатов ортостатической пробы: типичной реакцией на ортопробу является учащение ЧСС. Показателем хорошей реакции будет учащение ЧСС в пределах 5-16 уд./мин., средней – 17-20 уд./мин., ниже средней – более 20 уд./мин. Систолическое давление увеличивается на 5-10 мм рт. ст., по сравнению с исходным уровнем, а диастолическое давление сохраняется неизменным или несколько снижается (на 5 мм рт. ст.).

Методика проведения функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского: ребенку в покое до нагрузки каждые 10 секунд определяют ЧСС до получения 2-3-х близких показателей, измеряют АД. После окончания дозированной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд, а детям 3-4-х лет 10 приседаний за 15 секунд) в течение первых 10 секунд определяют ЧСС и измеряют АД. Далее продолжают подсчет ЧСС по 10-ти секундным интервалам до возвращения ее к исходной и повторно измеряют АД.

Оценка результатов функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского: в норме после функциональной пробы отмечается учащение ЧСС на 25-50% по отношению к исходной величине, ЧД – на 4-6 в минуту, повышение систолического давления на 5-15 мм рт. ст., а диастолическое давление не меняется или снижается на 5-10 мм рт. ст. Время возвращения всех показателей к исходным величинам: менее 3 минут – хороший результат, от 3 до 4 минут – средний, более 4 минут – результат оценивается ниже среднего.

Реакцию системы кровообращения на функциональную пробу у детей оценивали путем использования следующих формул:

1. Формула Б.П. Кушелевского – показатель качества реакции (ПКР):

ПКР=  $(P_{D2}-P_{D1})/(P_2-P_1)$ , где  $P_{D1}$  – пульсовое давление до нагрузки,  $P_{D2}$  – пульсовое давление после нагрузки,  $P_1$  – пульс до нагрузки,  $P_2$  – пульс после нагрузки. Принято считать, что ПКР в пределах от 0,5 до 1 является показателем хорошего функционального состояния системы кровообращения. Отклонения в ту или иную сторону свидетельствуют об изменении функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

2. Индекс Робинсона, или «двойное произведение в покое» (ИР):  $ИР=(ЧСС \times САД)/100$ , где ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление. Чем ниже ИР в покое, тем выше способность организма к выполнению физической нагрузки.

При статистической обработке результатов достоверность различий в частотах встречаемости изучаемых признаков определяли по критерию  $\chi^2$  с коррекцией Йэйтса.

Результаты и обсуждение: За период с сентября по декабрь 2018 года нами были обследованы дети 3-7 летнего возраста (n=123), проходившие лечение в дневном стационаре Городской детской клинической больницы №17 г.Уфа. Среди обследованных детей мальчики составили 61,6% (n=74), девочки 39,4% (n=46).

Клиническое обследование включало в себя сбор жалоб и анамнеза, физикальные, лабораторные и инструментальные методы диагностики. По клиническому диагнозу больные распределились следующим образом: Расстройство вегетативной нервной системы выявлено у 67 детей (54,5%), Хронический гастродуоденит, обострение - 46 детей (37,4%), Острый бронхит, период реконвалесценции - 7 ребенка (5,7%), Гипертрофия миндалин и аденоидов 1-2 степени - 3 детей (2,4%).

Физическое развитие 64 детей (52,1%) гармоничное, из них 56 детей (87,5%) имеют среднее, гармоничное, 8 детей (12,5%) - выше среднего, гармоничное развитие. У 59 детей (47,9%) выявили дисгармоничное и резко дисгармоничное физическое развитие, при этом у 19 пациентов (32,2%) за счет дефицита массы тела I степени, у 16 детей (27,1%) за счет дефицита массы тела II степени, у 24 больных (40,7%) за счет избытка массы тела I степени. Таким образом, преобладали дети с дефицитом массы тела I и II степени - 35 человек (59,3%), по сравнению с группой детей с избытком массы тела I степени – 24 человека (40,7%).

При оценке результатов ортостатической пробы у всех обследованных детей (n=87) вне зависимости от уровня физического развития детей и степени его гармоничности отмечались показатели хорошей реакции.

При оценке результатов функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского в группе детей с гармоничным физическим развитием (n=45) хороший результат получен у 17 детей (37,8%), средний результат у 21 детей (46,6%), результат ниже среднего у 7 детей (15,6%).

Распределение результатов данной пробы в группе детей с дисгармоничным физическим развитием (n=42) было следующим: хороший результат у 16 детей (38,1%), средний результат у 18 детей (42,9%), результат ниже среднего у 8 детей (19,0%). При сравнении результатов пробы Мартинэ-Кушелевского с уровнем физического развития детей и степенью его гармоничности каких-либо существенных различий не отмечалось ( $\chi^2=0,005$ ;  $p=1,0005$ ).

При оценке показателя качества реакции (ПКР) по формуле Кушелевского в группе детей с гармоничным физическим развитием (n=45) были получены показатели хорошего функционального состояния системы кровообращения у 16 детей (35,6%), показатели изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у 29 детей (64,4%), в основном, за счет маленькой разницы пульсового давления до и после нагрузки. В группе детей с дисгармоничным физическим развитием (n=42) показатели хорошего функционального состояния системы кровообращения выявлены у 23 детей (54,8%), показатели изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы у 19 детей (45,2%). При сравнении данных показателей у детей с гармоничным и дисгармоничным физическим развитием каких-либо существенных различий также не выявлено ( $\chi^2=2,5106$ ;  $p=0,1133$ ).

При оценке индекса Робинсона, или «двойного произведения в покое» (ИР) в группе детей с гармоничным физическим развитием (n=45) были получены средние результаты у 18 детей (40,0%), выше среднего у 27 детей (60,0%). В группе детей с дисгармоничным физическим развитием (n=42) средние результаты выявлены у 35 детей (83,3%), выше среднего у 7 детей (16,7%). При сравнении данных показателей было выявлено существенное повышение способности к выполнению физической нагрузки у детей с гармоничным физическим развитием ( $\chi^2=15,3631$ ;  $p=0,0007$ ).

Заключение и выводы: Таким образом, при сравнении полученных данных физиометрии (функциональные пробы: ортостатическая и Мартинэ-Кушелевского) с уровнем физического развития детей и степени его гармоничности значимых различий не выявлено ( $\chi^2=0,005$ ;  $p=1,0005$ ). Показатель качества реакции (ПКР) Кушелевского отражает одинаково хорошее функциональное состояние системы кровообращения в обеих группах детей ( $\chi^2=2,5106$ ;  $p=0,1133$ ). Индекс Робинсона («двойного произведения в покое») является показателем высокой способности ( $\chi^2=15,3631$ ;  $p=0,0007$ ) выполнения физической нагрузки у детей с гармоничным физическим развитием.

### Список литературы:

1. Кузина Е.Н. Физическая активность у детей с atopической бронхиальной астмой / [Е.Н. Кузина и др., // Вестник Всероссийского общества специалистов по медико-социальной экспертизе, реабилитации и реабилитационной индустрии. – 2018. – №2. – С.100 – 105.
2. Кузина Е.Н. / Алгоритм выбора персонализированных реабилитационных программ у детей с atopической бронхиальной астмой / [Е.Н. Кузина и др.] // Вопросы практической педиатрии. – 2018. – Т.13, №2. – С. 17 – 21.
3. Черная Н.Л. Врач детского дошкольного образовательного учреждения. – Ростов – на – Дону, 2017.

**У.Р. Сагинбаев**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С  
ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

**Научный руководитель - д.м.н., профессор Т.Р. Зулкарнаев**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: В статье приведены результаты анализа макро- и микронутриентного состава рациона кадетского корпуса г. Уфы. Проведен сравнительный анализ энергетической ценности фактического меню в осенне-зимний и весенне-летний периоды.

Ключевые слова: школьное питание, повышенная физическая нагрузка.

**U.R. Saginbaev**

**CATERING SERVICES IN EDUCATIONAL INSTITUTION WITH THE INCREASED  
PHYSICAL ACTIVITY**

**Scientific Advisor – Ph. D. in Medicine, Full professor T.R. Zulkarnaev**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Results of the analysis macro- and micronutrientic structure of a diet of military school of Ufa are given in article. The comparative analysis of power value of the actual menu is carried out to the autumn and winter and spring and summer periods.

Keywords: school food, increased physical activity.

Актуальность. Состояние здоровья человека складывается из множества факторов, среди которых одним из ведущих является питание [1]. Правильное питание должно включать пять основных требований: регулярность питания, разнообразие, соответствие энерготратам, безопасность и доставление удовольствия [4]. При этом особое внимание заслуживает обеспечение оптимального питания детского населения [2]. В общеобразовательных организациях с заведомо повышенной физической нагрузкой (например, кадетский корпус) потребность обучающихся в макро-, микронутриентах также возрастает [3].

Цель: провести анализ рациона питания обучающихся 11 - 18 лет в условиях круглосуточного пребывания в общеобразовательной организации с повышенной физической нагрузкой (на примере кадетского корпуса г. Уфы).



Материалы и методы: Изучены примерное меню для возрастных групп 11-17 лет, меню-раскладка, ведомость контроля за рационом питания (форма 6), журналы бракеража готовой кулинарной продукции (ф.2), режим дня, расписание уроков кадетского корпуса. Проведен сравнительный анализ полученных результатов с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, МР 2.3.1.2432-08. Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета Microsoft Excel 2007.

Результаты и обсуждение. В кадетском корпусе строго соблюдается регламентированный распорядок дня: подъем в 07:00, занятия начинаются в 08:50 и длятся по 40 мин, отбой в 22:00. Ежедневно предусмотрены 2,5 часа внеурочных занятий с повышенной двигательной активностью.

Согласно расписанию уроков, количество уроков физической культуры в 5-9 классах – 3 раза в неделю, 10-11 классах – 4 раза. Распределение кадетов по группам здоровья следующее: I группа – 12,79%, II группа – 77,78%, III группа – 9,43%; 100% обучающихся относятся к основной группе по физическому развитию.

В учреждении организовано шестизразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин). Сравнительный анализ двухнедельного меню для детей в возрасте 11 лет и старше с нормами, регламентированными СанПиН 2.4.5.2409-08, показал, что в рационе недостаточное количество хлеба ржаного (на 45,30 г в осенне-зимнем периоде и 63,90 г в весенне-летнем периоде) и пшеничного (на 42,80 г и на 26,20 г, соответственно), овощей свежих (на 35,00 г и на 36,80 г), фруктов свежих (на 38,20 г и на 5,92 г), рыбы (на 63,80 г и 41,00 г), молока (на 39,50 г и 24,70 г), творога (на 70,00 г и на 27,60 г). Избыточное содержание отмечено для таких продуктов, как крупы и бобовых (на 89,60 г в осенне-зимнем и на 77,90 г в весенне-летнем периоде), соки и напитки (на 40,00 г и 10,00 г), кондитерские изделия (на 13,75 г и 26,70 г).

Анализ фактического рациона кадетского корпуса по пищевым веществам и калорийности установил, что их содержание колебалось в отдельные дни, но усредненные значения были таковыми: в осенне-зимний период - количество белков –  $99,71 \pm 4,35$  г, что на 10,8% больше по сравнению с физиологическими нормами; количество белков животного происхождения -  $30,68 \pm 3,20$  г, что на 48,0% меньше от рекомендуемых норм; уровень жиров составил  $104,43 \pm 6,76$  г, что на 13,50% больше физиологических норм; содержание жиров растительного происхождения составило  $21,77 \pm 1,20$  г, что на 27,41% ниже усредненной нормы; количество углеводов –  $399,58 \pm 16,21$  г, что на 4,31% больше физиологических норм;

энергетическая ценность составила  $2942,53 \pm 119,14$  ккал, что на 8,46% выше рекомендуемых норм.

Содержание минеральных веществ и витаминов в суточном рационе кадетов также варьировало: количество Ca  $995,44 \pm 42,95$  мг, что на 17,05% ниже нормы; содержание P составило  $1759,54 \pm 57,39$  мг, что на 2,25% ниже нормы; количество Mg в среднем составило  $586,60 \pm 16,33$  мг, что на 95,53% выше нормы; количество Fe составило  $31,30 \pm 0,72$  мг, что на 84,12% выше нормы; количество витамина B<sub>1</sub> составило  $1,62 \pm 0,01$  мг, что на 15,71% выше нормы, количество витамина C составило  $64,61 \pm 4,33$  мг, что на 7,70% ниже нормы.

В весенне-летний период в общеобразовательной организации с повышенной физической нагрузкой содержание белков в среднем составило  $151,11 \pm 4,85$  г, что на 67,90 % выше усредненной нормы, белков животного происхождения составило  $62,85 \pm 3,40$  г, что на 6,53% выше усредненной нормы, жиров составило  $141,96 \pm 4,78$  г, что на 54,30% выше усредненной нормы, жиров растительного происхождения  $28,54 \pm 1,40$  г, что на 4,87 % ниже усредненной нормы, углеводов составило  $461,40 \pm 16,08$  г, что на 20,47% выше нормы, энергетическая ценность рациона составила  $3702,21 \pm 97,47$  ккал, что на 36,46% выше нормы.

Содержание минералов и витаминов в суточном рационе кадетов тоже неоднородно: количество Ca  $1355,07 \pm 78,51$  мг, что на 12,92% выше нормы; содержание P составило  $2363,91 \pm 75,06$  мг, что на 31,33% выше нормы; количество Mg в среднем составило  $679,90 \pm 21,51$  мг, что на 126,63% выше нормы; количество Fe составило  $35,67 \pm 0,61$  мг, что на 109,82% выше нормы; количество витамина B<sub>1</sub> составило  $1,87 \pm 0,01$  мг, что на 33,57% выше нормы, количество витамина C составило  $96,63 \pm 6,62$  мг, что на 38,04% выше нормы.

Выводы. 1. В ходе сравнения полученных результатов анализа двухнедельного меню для детей в возрасте 11 лет и старше с нормами на 1 ребенка в день, отмечено, что в рационе недостаточное количество хлеба ржаного и пшеничного, овощей свежих, фруктов свежих, рыбы, молока, творога. Избыточное содержание отмечено для таких продуктов, как крупы и бобовые, соки, кондитерские изделия.

2. Анализ фактического рациона кадетского корпуса в осенне-зимний период показал, что энергетическая ценность, содержание белков, жиров и углеводов было выше рекомендуемых норм на 8,46%, 10,80%, 13,50%, 4,31% соответственно. Количество кальция и фосфора на 17,05% и 2,25% ниже, а магния и железа - на 95,53% и 84,12% выше физиологических норм. Количество витамина B<sub>1</sub> на 15,71% выше, а витамина C на 7,70% ниже физиологических норм. В весенне-летний период энергетическая ценность, количество белков, жиров,

углеводов на 36,46%, 67,90%, 54,30% и 20,47% выше нормы, соответственно. Количество кальция, фосфора, магния, железа на 12,92%, 31,33%, 126,63% и 109,82% выше физиологических норм. Количество витамина В<sub>1</sub> на 33,57%, витамина С на 38,04% выше норм.

#### **Список литературы:**

1. Зилькарнаева А.Т., Поварго Е.А., Зилькарнаев Т.Р. Физическое развитие школьников г. Уфы // Медицинский вестник Башкортостана, 2012, Т. 7, № 5. – С. 20-23.
2. Конь И.Я., Волкова Л.Ю. Питание детей дошкольного и школьного возраста: современные проблемы. Санитарный врач. 2007. №12. С. 27-28.
3. Кучма В.Р., Горелова Ж.Ю., Звездина И.В. Программный подход к обеспечению детей овощами и фруктами в школе. Российский педиатрический журнал. 2014. №3. С. 51-53.
4. Макеева А.Г., Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формирование основ культуры питания у детей и подростков – методические аспекты // Вопросы детской диетологии, 2013, Т.11, №2. – С. 44-47.

**Р.С. Кулешов**

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ВНИМАНИЯ И МОТИВАЦИИ У  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

**Научный руководитель – д.п.н., доцент Л.Р. Макина**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: В данной статье представлен анализ динамики развития показателей уровня внимания и мотивации легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента, в котором применялась разработанная нами методика повышения мотивации.

Ключевые слова: развитие внимания, повышение мотивации, дети с нарушением интеллекта, легкая атлетика, адаптивная физическая культура.

**R.S. Kuleshov**

**DYNAMICS OF CHANGING THE ATTENTION AND MOTIVATION AT ATHLETES 10-  
12 YEARS WITH INTELLECTUAL DISABILITY**

**Scientific adviser - Ph.D., Associate Professor L.R. Makina**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Summary: This article presents an analysis of the dynamics of development of the indicators of the level of attention and motivation of athletes from the control and experimental groups during a pedagogical experiment in which the method of increasing motivation developed by us was used.

Keywords: attention development, motivation increase, children with intellectual disabilities, athletics, adaptive physical culture.

Актуальность: По мнению С.В. Курдыбайло (2004), безусловно, подход, контроль и проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с детьми 10-12 лет с нарушением интеллекта имеют характерные различия от проведения подобных занятий со здоровыми людьми. Одной из главных особенностей психологического состояния данной категории детей является нарушение обобщенности восприятия, так как им тяжело воспринимать информацию, обобщать ее, выделять главное и на ее обработку у них уходит

гораздо больше времени, чем у здоровых детей. Это обуславливает их замедленный темп обучения [3].

Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов (2011), пишут, что физическое развитие является одной из самых важных составляющих общей системы воспитания, обучения и лечения детей с отклонениями развития. Коррекция и совершенствование движений у детей с отклонениями в интеллектуальной сфере являются необходимым условием осуществления физического воспитания в целом. Значение движений для организма детей, имеющих отклонения в развитии, так велико, что двигательная активность выделена как ведущий фактор жизнедеятельности этих детей [5].

Ю.К. Бабанский (1989) полагает, что чем больше занимающиеся сконцентрированы на занятии, чем меньше они отвлекаются, тем выше требуемый от занятия результат [1]. Е.А. Котова (2011) отмечает, что хорошая работа головного мозга, высокая степень концентрации внимания во время учебно-тренировочных занятий положительно сказываются на уровне физической подготовленности спортсменов [2].

Необходимо уделять особое внимание повышению мотивации у детей с нарушением интеллекта, так как интерес к выполнению физических упражнений у детей данной категории низок, физические нагрузки представляют для них большую преграду, чем для здоровых сверстников, однако являются необходимыми для укрепления здоровья, психической реабилитации и социальной адаптации. [6].

В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что с повышением мотивации повысится уровень внимания и физической подготовленности спортсменов. В ходе педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы была включена разработанная нами методика повышения мотивации.

Цель исследования: выявить влияние разработанной методики повышения мотивации на уровень развития внимания и мотивации у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта.

Материалы и методы: Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы;

Психологическое тестирование;

Педагогический эксперимент;

Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение: Для определения уровня развития внимания у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта, в течение педагогического эксперимента проводилось тестирование по методике «корректирующей пробы Бурдона». В тестировании приняли участие 20 легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта.

В таблице 1 представлены показатели уровня развития внимания легкоатлетов исследуемых групп в течение педагогического эксперимента.

Показатели уровня развития внимания легкоатлетов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) в течение педагогического эксперимента

(по методике «корректирующей пробы Бурдона»)

Таблица 1

Качества внимания	группы	Сентябрь 2016 г M±m	Ноябрь 2016 г M±m	Февраль 2017 г M±m	Май 2017 г M±m
Концентрация (баллы)	КГ	15,39±1,26	15,87±1,12	16,03±1,04	16,12±2,11
	ЭГ	14,84±1,93	15,77±1,23	17,12±1,15	19,96±1,52
P <sub>1</sub> -межгрупповое		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05
Устойчивость (баллы)	КГ	8,19±0,59	7,93±0,35	7,54±0,16	7,36±0,14
	ЭГ	7,56±0,31	7,42±0,43	6,72±0,36	6,12±0,15
P <sub>2</sub> -межгрупповое		p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05
Переключаемость (%)	КГ	73,28±2,28	72,61±2,12	71,76±2,37	71,19±2,34
	ЭГ	72,11±2,35	70,59±1,79	64,39±2,06	60,19±2,27
P <sub>3</sub> -межгрупповое		p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; P– достоверность различий между группами по критерию Манна-Уитни.

Из таблицы 1 следует, что в сентябре 2016 года у испытуемых контрольной и экспериментальной групп во всех показателях уровня развития внимания различия недостоверны: концентрация внимания (15,39±1,26; 14,84±1,93; p>0,05); устойчивость внимания (8,19±0,59; 7,56±0,31; p>0,05); переключаемость внимания (73,28±2,28; 72,11±2,35;

$p > 0,05$ ). В обеих группах уровень внимания находился на низком уровне, следовательно, до начала педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

После завершения педагогического эксперимента, в мае 2017 года, были обнаружены достоверно значимые различия во всех показателях уровня развития внимания спортсменов контрольной и экспериментальной групп: концентрация внимания ( $16,12 \pm 2,11$ ;  $19,96 \pm 1,52$ ;  $p < 0,05$ ); устойчивость внимания ( $7,36 \pm 0,14$ ;  $6,12 \pm 0,15$ ;  $p < 0,05$ ); переключаемость внимания ( $71,19 \pm 2,34$ ;  $60,19 \pm 2,27$ ;  $p < 0,05$ ). В контрольной группе уровень внимания остался на низком уровне, в экспериментальной группе показатели развития внимания возросли до среднего уровня.

Для определения динамики повышения мотивации у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта был проведен сравнительный анализ показателей уровня мотивации легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента.

Мотивация оценивалась по методике оценки уровня мотивации Н.Г. Лускановой [4].

В таблице 2 представлены показатели уровня мотивации обеих групп в течение педагогического эксперимента.

Уровень мотивации у детей 10-12 лет с нарушением интеллекта контрольной и экспериментальной групп в течение эксперимента (в баллах),

Таблица 2

Группы	Сентябрь 2016 г M±m	Ноябрь 2016 г M±m	P <sub>1-2</sub>	Февраль 2017 г M±m	P <sub>2-3</sub>	Май 2017 г M±m	P <sub>3-4</sub>
КГ(n=10)	17,30±2,11	17,58±2,04	$p > 0,05$	18,06±1,78	$p > 0,05$	18,42±1,41	$p > 0,05$
ЭГ(n=10)	18,14±1,23	18,19±1,53	$p > 0,05$	22,52±1,42	$p < 0,05$	25,51±1,15	$p < 0,05$
P	$p > 0,05$	$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p < 0,05$	

(по методике Н.Г. Лускановой)

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; M – среднее арифметическое вариационного ряда; m – стандартная ошибка среднего арифметического; P – достоверность различий между группами по критерию Манна-Уитни; P<sub>1-2</sub> -

достоверность различий внутри групп между показателями сентября 2016 г. и ноября 2016 г.;  $P_{2-3}$  - достоверность различий внутри групп между показателями ноября 2016 г. и февраля 2017 г.;  $P_{3-4}$  - достоверность различий внутри групп между показателями февраля 2017 г. и мая 2017 г.

Межгрупповой анализ показал, что в контрольной группе до начала педагогического эксперимента, в сентябре 2016 года уровень мотивации составлял  $17,30 \pm 2,11$  баллов, что является средним показателем мотивации. В экспериментальной группе уровень мотивации составил  $18,14 \pm 1,23$  баллов, что также свидетельствует о среднем уровне мотивации.

Из этого следует, что до начала педагогического эксперимента в показателях уровня мотивации испытуемых контрольной и экспериментальной групп не было обнаружено статистически достоверных различий, следовательно, группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В мае 2017 года в результате межгруппового анализа выявлены достоверно значимые различия после педагогического эксперимента в уровне мотивации спортсменов экспериментальной и контрольной групп ( $18,42 \pm 1,41$ ;  $25,51 \pm 1,15$ ;  $p < 0,05$ ). В контрольной группе мотивация осталась на среднем уровне, в экспериментальной группе мотивация возросла до высокого уровня.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами методика повышения мотивации положительно сказалась на развитии уровня внимания и уровня мотивации испытуемых экспериментальной группы.

#### **Список литературы:**

- 1) Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. – 1989 – Электронная библиотека ГНПБУ  
[Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=babanskiy\\_izbrannye-pedagogicheskie-trudy\\_1989&bookhl](http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=babanskiy_izbrannye-pedagogicheskie-trudy_1989&bookhl) (Дата обращения: 07.08.2016)
- 2) Котова, Е.А. Использование показателя уровня постоянного потенциала головного мозга для определения состояния спортивной формы спортсменов / Е.А. Котова, И.С. Баскаков, Е.Е. Биндусов // Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов: сб. материалов Международ. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 23-27.



- 3) Курдыбайло, С.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С.В. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – Москва: Советский спорт, 2004. – 184 с.
- 4) Лусканова Н.Г. «Методика оценки уровня мотивации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru> (Дата обращения: 12.05.2016).
- 5) Миндиашвили, Д.Г. Формирование спортивно-образовательного общества / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск, 2011. – С. 60-61.
- 6) Motivation disabled people to access sport and physical activity // Advocacy & Activity Buddy Shame / English Federation of Disability Sport [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.efds.co.uk/core/core\\_picker/download.asp?id=26](http://www.efds.co.uk/core/core_picker/download.asp?id=26). (Дата обращения 28.01.2015)

**О. В. Коновалова**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВРЕМЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Научный руководитель – доцент А.Л. Линтварев**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Высшее образование оказывает влияние на формирование профессионального и нравственного поведения человека, поэтому от его качества зависит не только компетентность специалиста, но и успешность становления его как личности, что в последующем отразится на обществе в целом. По итогам проведенного исследования мы можем уверенно заявлять о значимости физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании не только субъективной позиции, но и создании профессиональных навыков. Можно сделать вывод, что учебный процесс может выступать приемом для формирования системы личностных и профессиональных качеств необходимых будущему специалисту для эффективности рабочей деятельности.

Ключевые слова: субъективная позиция, студенты, образовательный процесс, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность.

**O. V. Konovalova**

**IMPACT OF PHYSICAL TRAINING DURING THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE  
FORMATION OF SUBJECTIVE POSITION OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY**

**Scientific Director-associate Professor A. L. Lintvarev**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Higher education has an impact on the formation of professional and moral behavior of a person, so its quality depends not only the competence of the specialist, but also the success of its formation as a person, which later will affect society as a whole. According to the results of the study, we can confidently declare the importance of sports and recreational activities in the formation of not only the subjective position, but also the creation of professional skills. It can be

concluded that the educational process can be a method for the formation of a system of personal and professional qualities necessary for the future specialist for the effectiveness of working activities.

Key words: subject position, students, educational process, physical culture, physical culture and health-improving activity.

Актуальность. Высшее образование оказывает влияние на формирование профессионального и нравственного поведения человека, поэтому от его качества зависит не только компетентность специалиста, но и успешность становления его как личности, что в последующем отразится на обществе в целом.

Обучаясь в высшем учебном заведении, студент является не только объектом обучения, так как к нему предъявляются общепринятые требования, которые он должен выполнять в ходе обучения, но также и субъектом процесса обучения. Такой подход к обучению позволяет развивать человека не только в профессиональном плане, но и дает возможность самосовершенствоваться.

Во всех профессиях на этапе обучения в университете важно заложить такое качество, как профессиональное саморазвитие, ведь выстраивая собственный путь образования, студент учится развиваться не только в будущей профессии, но и получать удовольствие от учебной деятельности.

Существуют различные педагогические средства, которые помогают формировать субъектную позицию. Среди преподавателей одного из высших учебных заведений был проведен опрос: «Что необходимо в процессе обучения будущего врача для формирования субъектной позиции?» В статье И.Р.Юсупова представлены результаты опроса. Самыми актуальными ответами были:

1. наличие мотивов самоутверждения в профессиональной деятельности и отношениях;
2. стремление к самосовершенствованию;
3. признание необходимости постоянного повышения своего профессионального потенциала;
4. гибкое и чуткое отношение к коллегам и пациентам;
5. самоанализ, саморегуляция в профессиональных и жизненных ситуациях.

Немаловажную роль в учебном процессе играют занятия физической культуры. Именно на них учат самостоятельности, ответственности, приспособленности к изменению окружающего мира, умению принимать решения в экстренных ситуациях, формируют позицию ведения здорового образа жизни.

Цель работы. Целью работы является определение влияния физической культуры на формирование личностных качеств студентов.

Главной задачей, которая представлена перед преподавателями физической культуры, стоит не только получение профессиональных, личностных качеств, но и закрепление их во время оздоровительной деятельности.

Этому процессу способствуют разработки новых обучающих методик, которые отходят от классического информационно-накопительного принципа к личностно-ориентированной модели.

Преподаватели в наше время большей частью направляют учебную деятельность студентов, создают для обучения благоприятную обстановку, занимаются координационной работой, тем самым помогая учащимся самим заниматься познавательной деятельностью, раскрывая свои возможности, способности и талант.

В университетах города Уфы уделяется большое количество учебных часов для занятий по физической культуре, проводится масса физически оздоровительных мероприятий и соревнований не только вузовского значения, но и между учебными заведениями города.

Материалы и методы. Методы исследования включали лонгитюдный метод, непосредственное наблюдение и шкалы-опросники.

Исследование было проведено среди 100 студентов.

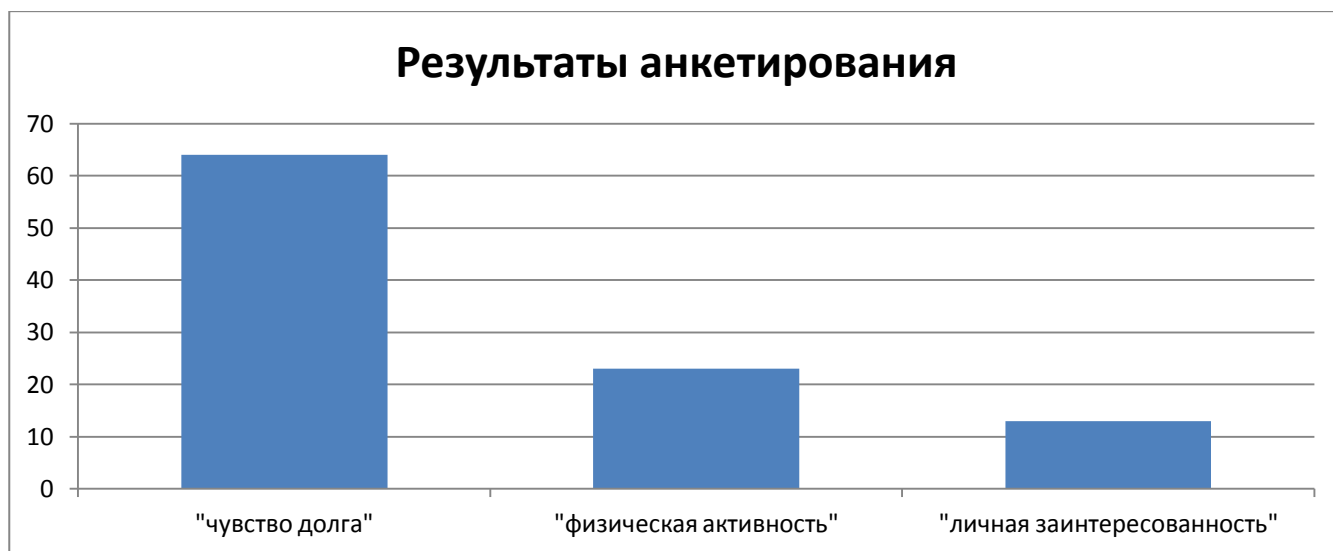


Рис.1. Результаты анкетирования респондентов.

По итогам анкетирования было выявлено, что большинство студентов- 64% опрошенных- посещают занятия из-за чувства долга; 23%- из-за осознания необходимости физической активности, так как отмечали негативные последствия сидячего образа жизни; и только 13% респондентов высказали личную заинтересованность.

В течение месяца после проведения анкетирования среди респондентов были распространены информационные буклеты о пользе физической нагрузки, проводилась агитационная работа. Студенты приняли участие в соревнованиях различных видов спорта, где смогли проявить не только свою индивидуальность, но и умение работать в команде. По окончании месяца было проведено повторное анкетирование, в ходе которого были получены следующие результаты:



Рис. 2. Результаты повторного анкетирования респондентов.

Многие опрошенные отмечали, что после того как начали активно заниматься физической культурой, улучшилось их общее состояние, увеличился уровень самоконтроля.

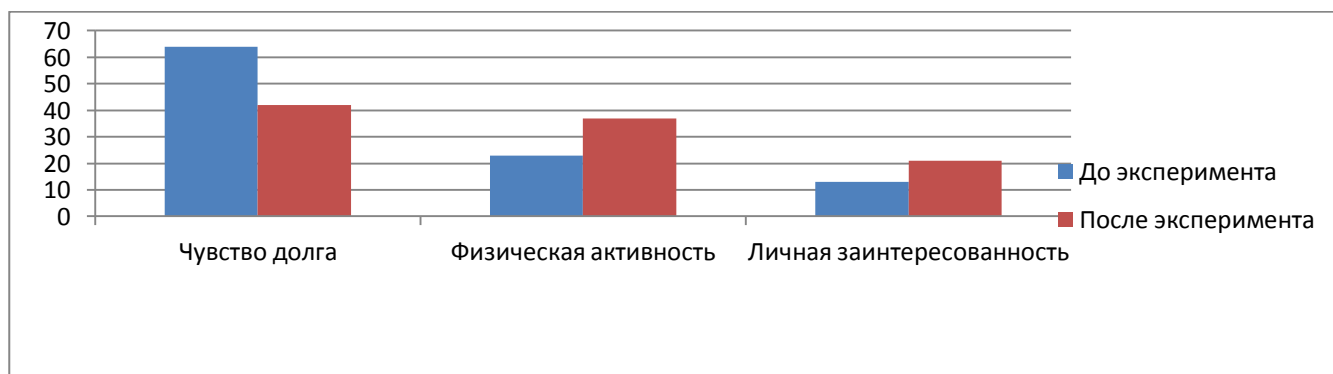


Рис. 3. Сравнение результатов, полученных данных в ходе опроса респондентов до начала исследования и после проведения эксперимента.

По результатам полученных данных мы наглядно можем отметить, что изменилось мнение о посещении занятий физической культуры. Чувство долга так и осталось преобладающим мнением, однако при повторном анкетировании респондентов уменьшился до 42%.

На втором месте оказались личная заинтересованность студентов и осознание необходимости физической активности. Положительный рост этих данных составил 60,1%.

Результаты и обсуждение. Данное исследование показало, что после проведения эксперимента студенты смогли осознать необходимость физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе становления их как субъекта. Это подтверждается тем, что они стали более осознанно относиться к своему здоровью, появились новые навыки и умения, которые позволят им по-новому взаимодействовать с окружающей средой.

По итогам этого исследования мы можем уверенно заявлять о значимости физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании не только субъектной позиции, но и создании профессиональных навыков.

Выводы. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что учебный процесс может выступать приемом для формирования системы личностных и профессиональных качеств необходимых будущему специалисту для эффективности рабочей деятельности.

#### Список литературы

1. Абдалина Л.В., Полухина О.П. Субъектная позиция как совокупность отношений личности студента-психолога // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2010. № 4(84). С. 103-107.
2. Басов Н.Ф. Основы социальной работы. М.: Физкультура и спорт, 2008. 213 с.
3. Мурзагалина Л.В. Первичная профессиональная социализация будущих врачей на этапе обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Уфа, 2010. 53 с.
4. Хаджиева М.В. Субъектная позиция учителя: сущность и особенности ее развития // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 3(46). С. 136-139.
5. Юсупов И.Р., Гизетдинова Л.Р. Профессиональные компетенции будущего врача // Инновационное развитие современной науки. Сборник статей Международной научнопрактической конференции. Часть 7. Уфа: РИЦ БашГУ, 2014. С. 153-155.
6. Юсупов И.Р. Сущностные характеристики и формирование субъектной позиции будущего врача в физкультурно-оздоровительной деятельности // Педагогический журнал. 2016. № 3. С. 90-97.

**Ю. С. Зайнуллина**

**ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНОСТЬЮ У  
СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Научный руководитель – ст. преподаватель Э.Г. Усманов**

**Кафедра Физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: В статье приводятся результаты исследования половых различий удовлетворенности внешностью у спортивной молодежи. Методами исследования стали: скрининговый опросник образа собственного тела. Выявлено, что лица женского пола менее удовлетворены собственным телом, чем лица мужского пола.

Ключевые слова: образ тела, спорт, внешность.

**Y.S. Zaynullina**

**SEXUAL DIFFERENCES OF SATISFACTION WITH EXTERNAL VIEW BY SPORT  
YOUNGSTERS**

**Scientific Advisor — head lecturer E.G. Usmanov**

**Department of Physical Education, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: In the article results of research of sexual differences of satisfaction with external view by sport youngsters. The methods of investigation were a screening questionnaire of the body image. It was revealed that females are less satisfied with their own bodies than males.

Keywords: body image, sport, appearance.

Актуальность. Как указывают некоторые исследователи, восприятие телесной внешности и отношение к ней оказывают значительное влияние на эмоциональную и межличностную сферы жизни человека, и, в целом, задают динамику протекания объективных жизненных процессов [1]. В условиях индустриального общества, где активно пропагандируются идеалы красоты, люди вынуждены более критично подходить к оценке собственной внешности. Данная тенденция нашла свое отражение во введении в употребление зарубежными психологами термина «нормативная неудовлетворенность», который описывает состояние глобального неприятия своей внешности западным обществом [3]. Отношение к собственной внешности является одной из актуальнейших проблем для лиц женского пола, кроме того, растет число мужчин также, обеспокоенных своей внешностью [6].

Широко известно, что физическая активность является неотъемлемым элементом здорового образа жизни, корректировки различных заболеваний и способствует формированию положительных психологических установок. При этом, зачастую, именно физическая нагрузка выступает в качестве инструмента создания «желанной» физической формы. Такая тенденция порой может иметь аддиктивный характер [2]. Молодые люди перестают замечать, когда тренировки начинают приносить и отрицательные результаты, дестабилизируя физическое и психическое здоровье. Также некоторые исследователи указывают на распространенность пограничных расстройств, в частности расстройств пищевого спектра, связанных с недовольством собственным телом [5]. Все вышесказанное, а также тот факт, что восприятие собственного тела является неотъемлемым компонентом качества жизни человека, делают актуальными исследования удовлетворенности собственной внешностью у спортивной молодежи.

Цель исследования: выявить половые различия удовлетворенности внешностью у спортивной молодежи.

Материалы и методы. В исследовании принимало участие 46 молодых людей, активно тренирующихся в тренажерном зале, из них 27 женского пола и 19 мужского пола. Средний возраст респондентов составил  $20,03 \pm 2,45$  года. При статистической обработке респонденты были поделены на две группы по половому признаку. Все исследуемые проходили анонимное анкетирование с применением дистанционных технологий. Для обработки информации были использованы компьютерные программы: Google Формы, Microsoft Excel 2010, STATISTICA 10. Обработка проводилась методами непараметрического анализа ( $p < 0,05$ ).

Для достижения цели был использован скрининговый опросник образа собственного тела, разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой, 2006 г. [4].

Результаты. При сравнении двух групп по половому признаку с применением U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что лица женского пола менее удовлетворены собственным телом, чем лица мужского пола ( $p=0.0024$ ).

Выводы. Данные предварительного исследования позволили установить, что лица женского пола менее удовлетворены собственным телом и внешностью, чем лица мужского пола. Требуется более углубленное изучение этого феномена с использованием многофакторного подхода.



### Список литературы:

1. Карабина Ю.С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного я у женщин / Ю.С. Карабина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Том 16. – С. 144-148.
2. Психофизиология спортивных аддикций (аддикция упражнений) Кривошеков С.Г., Лушников О.Н. Физиология человека. 2011. Т. 37. № 4. С. 135-140.
3. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – Спб: Питер, 2009. – 256 с.
4. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. Психологический журнал №2, 2006 год.
5. Филинова В.С., Ефремов И.С., Юлдашев В.Л. Личностные особенности у лиц с нарушениями пищевого поведения // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электр. сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8(36).
6. Harris D., Carr. A. Prevalence of concern about physical appearance in the general population / D. Harris., A. Carr // British Journal of Plastic Surgery. – 2001. – № 54. – Pp. 223-226

**В. В. Щербакова, Е. А. Комарова**

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Научный руководитель – Старший преподаватель Г. А. Бартдинова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа**

Аннотация: С целью подобрать подходящий вид тренировок для студентов мы провели опрос. В статье рассматриваются различные точки зрения на тренировочный процесс, плюсы и минусы занятий самостоятельно и с тренером, что позволяет выявить причину трудностей в достижении поставленной цели и судить о роли тренера в физической подготовке. Подводя итоги, мы можем утверждать, что работа с профессиональным тренером является наиболее эффективной, нежели самостоятельная тренировка, которая чревата травмами и отсутствием результатов.

Ключевые слова: Тренер, физическая культура, спорт, тренировочный процесс.

**V. V. Shcherbakova, E. A. Komarova**

## **THE ROLE OF THE COACH IN TRAINING PROCESS OPTIMIZATION**

**Scientific Advisor – Senior Lecturer G. A. Bartdinova**

**Department of physical training, Bashkir state medical university, Ufa**

Annotation: We have interviewed students of BSMU to find an appropriate sort of physical exercises. This article discusses the different points of view on the training process, the pros and cons of classes independently and with coach that allows you to identify the cause of the difficulties in achieving this goal and to judge the role of coach in physical training. Summarizing, we can say that working with a professional trainer is the most effective than self training, which is fraught with injuries and lack of results.

Keywords: Coach, physical education, sport, training process.

Актуальность: На протяжении всего учебного периода студенты высших учебных заведений ведут малоподвижный образ жизни, так как проводят большую часть своего времени за учебой, которая год за годом усложняется. Кроме того, в настоящее время, в связи со значительным развитием компьютерных технологий, студенты гораздо больше времени стали проводить, сидя за ноутбуком или планшетом. Они стали использовать технику в роли помощников в учебном процессе или работе, а также, начали злоупотреблять современными

гаджетами. Всё это в целом может привести к ряду заболеваний, основным из которых является гиподинамия [1,2]. Это в значительной степени портит здоровье молодежи, а также влияет на умственную деятельность, что является очень важным аспектом качественного получения знаний в университете. Сейчас разработано множество методик занятия спортом, которые выставлены на общее пользование в интернете, но порой студенту сложно подобрать подходящий ему вид тренировки. Причиной может быть незнание своих возможностей, недостаток свободного времени, силы воли или низкая социальная адаптивность. В настоящее время в этом может помочь опытный тренер, который способен подобрать подходящий вид тренировок, разработать удобное расписание, подобрать систему питания и помочь справиться со стрессами.

Цель исследования: Выявить, какой тип тренировок является наиболее предпочтительным для студентов медицинского университета – под руководством тренера или в свободной форме.

Материалы и методы: Объектом нашего исследования являются студенты 2 курса Лечебного Факультета медицинского университета. В качестве метода мы выбрали специально разработанный опросник, который прошли в общей сложности 24 человека. В опросе участвовали 12 парней и 12 девушек в возрасте от 18 до 23 лет.

Опросник состоит из 21 вопроса и делится на блоки. В первом блоке содержатся общие вопросы, которые выявляют общие сведения о типе тренировки участника опроса. В следующем блоке вопросов мы выясняем, каким должен быть тренер, по мнению опрошенных, а в третьем подобраны вопросы для тех, кто занимается самостоятельно. Кроме предложенных нами вариантов ответа студент может выбрать свой, вписав его в строке «свой ответ». Это помогло нам более правильно понять мысли опрошенных.

Результаты и обсуждение: С помощью первого вопроса «Как вы предпочитаете заниматься спортом?» было выяснено, что большинство, а именно - 17 человек, тренируется самостоятельно, и меньшая часть - 7 человек с тренером. (Рис. 1.) Но по результатам следующих вопросов было выявлено, что, по мнению студентов, занятия с тренером более эффективны и качественны, так как большинство опрошенных ответили в пользу тренера, а четверо проголосовали за самостоятельные тренировки. (Рис.2.) Заданные первые два вопроса дали нам информацию о том, что у многих нет возможности пользоваться услугами тренера.

### Как занимаются студенты

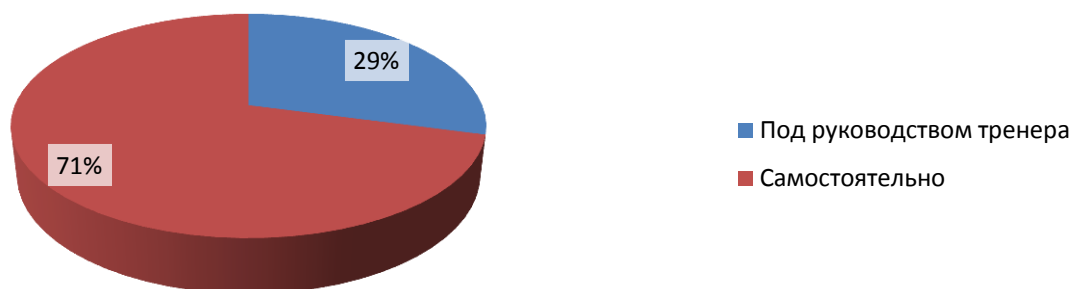


Рис. 2. Как занимаются студенты

### Как предпочитают заниматься студенты

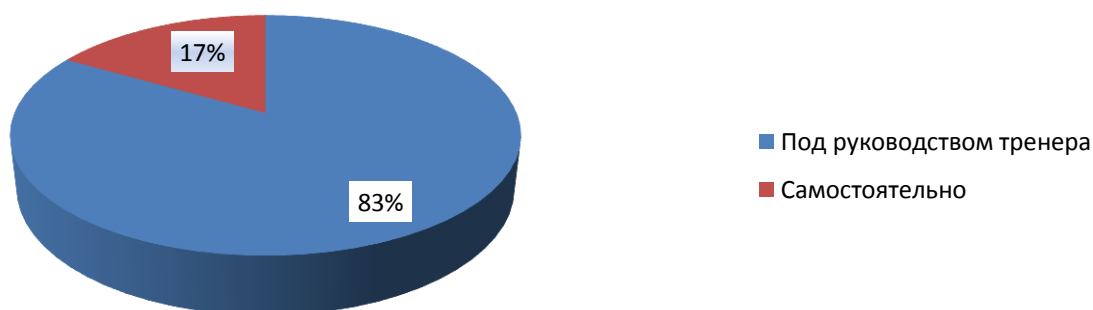
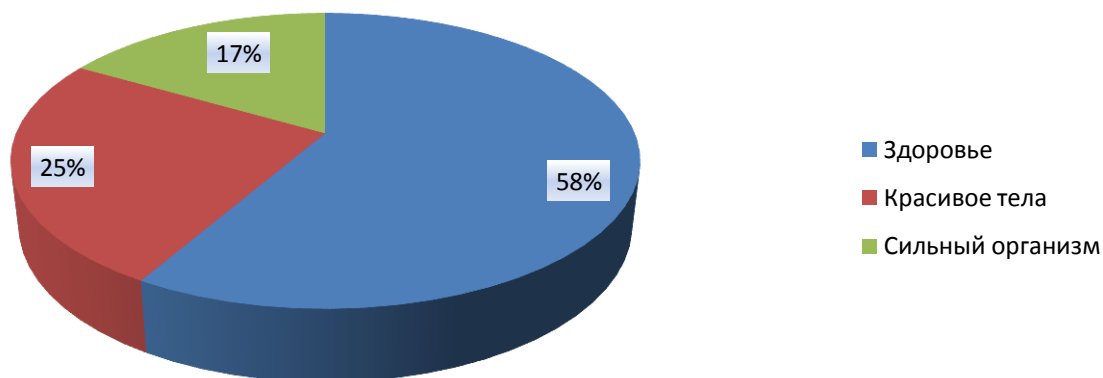


Рис. 3. Как предпочитают заниматься студенты

Результаты общих вопросов показали, что большинство студентов занимаются спортом раз в неделю и реже. В качестве источника информации опрошенные, которые занимаются с тренером, используют исключительно его советы, а те, кто занимается самостоятельно, используют статьи из интернета. Процесс занятия спортом для каждого строго индивидуален, но существуют некоторые аспекты, которые необходимы каждому – мотивация. На первом месте в качестве мотивации у студентов медицинского университета стоит здоровье. В вопросе о том, где предпочитают заниматься спортом студенты, мы получили ответы в равном соотношении - зале и домашних условиях. (Рис.3.)

### Что выступает в качестве мотивации у студентов



**Рис. 3. Что выступает в качестве мотивации у студентов**

На вопросы о внешнем виде тренера, о его возрасте и половой принадлежности большинство ответили, что это не имеет значения. Кроме того, опрашиваемые выделили несколько отрицательных качеств тренера, основным из которых является чрезмерное унижение во время занятия и требовательность. Среди плюсов занятий с тренером значительная часть участников опроса выделила индивидуальный подход к спортсмену. Исходя из этих результатов можно судить о существенной роли тренера в жизни спортсмена, так как именно он может качественно подобрать правильное питание и физические нагрузки индивидуально для каждого организма [4].

Далее мы проанализировали результаты опроса 3 блока, которые направлены на выявление специфики занятия спортом самостоятельно. Среди плюсов на первом месте стоит возможность заниматься спортом по личному свободному расписанию, а среди минусов лидирует незнание эффективности своих тренировок, и сопутствующая возможность получить травмы.

Мы попросили студентов оценить их умения и выяснили, что больше половины опрашиваемых «умеют самостоятельно придерживаться правильного питания и дозировать физические нагрузки».

В настоящее время существует большое разнообразие видов спорта и каждый может подобрать именно свой. Основная часть опрошенных отметили анаэробный тип тренировок. Такие тренировки требуют глубоких знаний, для того, чтобы тренироваться правильно и не навредить своему организму, поэтому к ним нужно подходить особенно осторожно [3].

Заключение и выводы: В настоящее время в современном мире все больше внимания уделяется физической культуре. Проанализировав результаты нашего исследования можно сделать вывод о том, что тренировка с тренером является наиболее эффективной. Его задача

– оптимизировать тренировочный процесс, дать правильное направление, продемонстрировать правильность выполнения упражнений, дать советы по питанию. Однако каждый в праве выбрать для себя ту методику, которая ему больше подходит, например, самостоятельные занятия. В эру информационных технологий у людей появляется все больше возможностей выбрать то, что подходит именно ему. Но зачастую они сталкиваются с такими трудностями, как нехватка руководства над собой, отсутствие системных тренировок, отсутствие мотивации, недостаток знаний, что может быть причиной риска для здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Беликова О. Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов. – Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. - № 11(часть 4) – С. 619-620.
2. Заливан Д. О., Савчук А. Н. Отношение студентов средних специальных учебных заведений к самостоятельным занятиям физической культурой. – Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева. – 2012. - С. 67-70.
3. Лилов А.П. Роль спортивного тренера как фактор формирования нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. – Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева. – 2016.
4. Овчаренко Л. И., Бган С. И., Кухарева Н. Г. «ОТЕЦ» ИЛИ «РУКОВОДИТЕЛЬ»? - Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта. – Донецк, 2008.

**И. И. Закарина**

**«САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ БГМУ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,  
ИХ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ»**

**Научный руководитель - старший преподаватель кафедры физической культуры И.В. Самсонова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Студенты являются достаточно представительной общественной группой молодежи страны, находящейся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости. Для поддержания динамичного образа жизни, активной общественной, социальной, научной и других видов деятельности студентам приходится не только поддерживать на достаточно высоком уровне состояние здоровья, быть заинтересованными в предполагаемой деятельности, но и иметь упорство, характер, воля и другие качества для достижения высоких результатов, получать желаемый итог. Данные качества очень хорошо воспитываются в спорте. В статье приводятся мотивации и примеры подобного влияния спорта не только на физическую и спортивную часть жизни человека, приводится список наиболее действенных средств, способствующих решению этих проблем, таких как разумно организованная двигательная активность, здоровый мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры.

Ключевые слова: ЗОЖ, спортивные секции, студенты в спорте, спорт

**I.I. Zakarina**

**SELF-REALIZATION OF THE STUDENTS THROUGH SPORT ACTIVITY, THEIR  
EMPLOYMENT AT EXTRACURRICULAR TIME.**

**Scientific Advisor — senior teacher of the Physical Education department, I.V. Samsonova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: Students are enough representative public group of youth of our country. They are located at the period of forming social and physiological maturity. For supporting dynamic lifestyle, active social, scientific and any other type of activities students should not only support at enough high level health status, to be interested at supposed activity but also to have perseverance, character, will and any other properties to get high results and desired total. These properties are

usually trained in sport. In this article are given motivation, examples of such influence on physical an sport parts of human life, the list of more effective ways to decide such popular problems like properly organized activity, healthy and motivated lifestyle, competent using methods for this.

Keywords: healthy lifestyle, sport sections, students in sport, sport

Актуальность: сохранение и укрепление здоровья на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества. Для этого важно заниматься спортом. Но если же спорт помогает самореализоваться, то он приобретает ещё более высокий смысл, чем тот, который мы привыкли с ним ассоциировать.

Цель исследования: обобщить значение спорта в общественной деятельности, выявить заинтересованность студентов в улучшении состояния своего физического развития, выявить процент студентов БГМУ, вовлеченных в спортивные секции.

Материалы и методы: объектом исследования явились студенты БГМУ; для оценки состояния здоровья и физического развития использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, наблюдение, методы математической статистики, обобщение, абстрагирование.

Спорт – это исключительный социальный институт развития, продвижения и познания культуры двигательной деятельности человеком и человечеством. Так однобоко звучит определение спорта, которое не содержит и малой толики того, что на самом деле оно подразумевает. Влияние спорта на становление личности неоднозначно. Говорится, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека не только физических. Поэтому как спортсмены, так и люди, просто заинтересованные в спорте, видят положительные стороны не только в отношении здоровья, но и в отношении других сторон, которые неоднозначны. Здесь работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются не только со спортивной позиции, но и с позиции общественной и духовной [3].

Многие спортсмены говорят о годах, проведённых в спорте как о годах борьбы. К примеру, одно из высказываний самого известного баскетболиста на планете Майкла Джордана: «Если меня что-то и двигает вперед, то только моя слабость, которую я ненавижу и превращаю в мою силу» только конкретизирует и завершает мысль о силе влияния спорта на человека. Спорт постепенно убеждает, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Спорт делает человека более совершенным, более закалённым, более приспособленным, почти идеальным.



Спорт совершенствует самого спортсмена, его силу, выносливость, гибкость, умение делать движения быстро, точно, сильно. Спортсмен работает над собой. Годы тренировок закаляют характер, учат морально справляться с любыми препятствиями [4,6]. Спорт – деятельность, где происходит совмещение и сопоставление физических и интеллектуальных способностей. Спорт для человека – мощный способ самореализации, самопознания, самовыражения, самоутверждения. Спортсмен упражняется рядом с другими спортсменами, состязается с соперниками и непременно наживается опытом человеческого взаимодействия, учится признавать других [2].

Спорт – это большая школа воспитания и испытания мужества, характера, воли. Правда ли, что люди, регулярно занимающиеся спортом, более успешны, чем те, кто пренебрегает им? Бесспорно, спортивная деятельность сильно помогает человеку справляться с трудностями, воспитывает веру в свои силы, а также честолюбие, инициативу, целеустремленность, концентрацию, мышление, реакцию, чувство контроля, умение абстрагироваться, благородство, трудолюбие, терпение. Большинство людей утверждает, именно спорт сделал их личностью [5].

Результаты и обсуждение: Для выявления заинтересованности студентов БГМУ в спортивной деятельности было проведено анкетирование, в ходе которого было выявлено, что из 96 респондентов активно в спортивных секциях занимаются 29 человек, что составляет около 30%. В качестве респондентов выступили студенты 3 курса лечебного факультета. В списке наиболее интересующих спортивных секций находятся: плавание (10 человек), танцы (9 человек), пауэрлифтинг и тяжёлая атлетика (2 человека), настольный теннис (1 человек), волейбол (2 человека), баскетбол (2 человека), лёгкая атлетика (2 человека). Кроме этого, ещё 5 человек периодически посещают тренажёрный зал. В качестве основной мотивации для этих студентов явились: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности после усиленной умственной работы (10 человек), потребность в эстетическом наслаждении (6 человек), стремление стать сильным, здоровым (5 человек) и пр.

Для всех студентов в ходе опроса стал актуальным следующий список мотиваций, побуждающий к занятиям спортом:

1. Мотивация стать сильным, здоровым
2. Выказать себя в сложных ситуациях
3. Стремиться к общественному признанию, самовыразиться
4. Почувствовать пресыщение мышечной активностью

5. Подготовиться к практической деятельности с помощью спорта
6. Добиться рекордных для себя результатов, доказать спортивные навыки
7. Эстетическое наслаждение

На вопрос: «каково влияние спортивной активности в повседневную жизнь студентов» все 34 респондента, вовлечённые в ту или иную секцию ответили в положительном ключе. Для них спорт, несомненно, играет только положительные роли, а именно: даёт эмоциональную выдержку, терпение и эмоциональную отдушину. Несомненно, регулярные тренировки и занятия корректируют некоторые качества и тот необходимый результат, который регистрируется внутренней самооценкой как уже достигнутый уровень в выполнении не только определённых спортивных навыков, а уже и других сфер, в которые вхож человек. Данное утверждение верно не только для спортивного направления, но и для физически трудоёмких, требующих напряжения областей, таких как туристические походы, танцы. Для человека в процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

В ходе опроса студентов, не посещающих спортивные секции выяснилось, что основной причиной отсутствия заинтересованности во внеучебной спортивной активности указывалась высокая загруженность.

Таким образом, процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Занятия любым видом спорта дают навыки концентрации, и навыки регуляции своего психофизического состояния. Спорт даёт тот процесс самоутверждения, самореализации, помогает найти и утвердить свой особый путь в этом мире, и реализовать свои ценности. Процесс самореализации предполагает воспитание необходимых качеств и стремления к предполагаемому результату для осуществления конечной цели. Удовлетворенность самореализацией осуществляется через самооценку и самопознание. Именно поэтому в составе самопознания через активно-двигательную деятельность определяется явное и скрытое измерения [1,5]. Институт спорта в таких условиях возрождается и становится общественно значимым, социально высокооцениваемым явлением. Современная модель спорта даёт человеку возможность объективно оценить собственные возможности, конкретизировать и планомерно устанавливать планку некоего «идеала», к которому нужно стремиться.

### Список литературы:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Коршунов, А.В. Профессионально-прикладные умения студентов, формируемые средствами аэробики/ А.В.Коршунов// Инновационные технологии в науке нового времени. Сборник статей международной научно-практической конференции в 2-х частях. - 2016. - С. 129-131.
3. Коршунов, А.В. Мотивационная потребность студентов к физическому совершенствованию/ А.В. Коршунов // Синтез науки и общества в решении глобальных проблем современности: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. -С. 101-103.
4. Козырева О.А. Культура самостоятельной работы личности в конструктах педагогической методологии // Интернетнаука. 2016. №5. С. 478-488.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособие/Лубышева Л.И. - М.: Академия, 2004. -240с.
- 6.Цитаты великих спортсменов, которые помогут достичь цели:  
[https://anysports.tv/journal/fitness/motivation\\_athletes/](https://anysports.tv/journal/fitness/motivation_athletes/)

**Н.Р. Дашдамирова, Л.И. Шайхисламова**

## **ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА**

**Научный руководитель — ст. преп. И.В.Самсонова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: в данной научно-исследовательской статье рассмотрены эффекты занятий йогой на опорно-двигательный аппарат человека и предлагается комплекс упражнений

Ключевые слова: йога, мышцы, гимнастика, физическая культура, спорт, медитация

**N.R. Dashdamirova, L.I. Shaikhislamova**

## **EFFECT OF YOGA ON THE HUMAN MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

**Scientific Advisor — senior lecturer I. V. Samsonova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: in this scientific research the effects of yoga on the human musculoskeletal system are reviewed and a set of exercises is proposed.

Keywords: yoga, muscles, gymnastics, sport, health, meditation

Актуальность: В последние несколько лет увеличилось количество жалоб на боли в спине, таких диагнозов как сколиоз, остеохондроз, причиной которых нередко является ослабление глубоких мышц спины. Ослабление мышц вдоха и выдоха влечет за собой гиповентиляцию легких и плохой газообмен тканей кислородом. Именно йога помогает поддерживать тонус и укреплять группы мышц, которым редко посвящены упражнения в традиционных тренировках. В работе представлен комплекс упражнений, направленных на различные группы мышц

Цель исследования: рассмотреть эффекты упражнений йоги на опорно-двигательный аппарат человека и составить комплекс упражнений

Материалы и методы: анализ литературы и исследований на тему влияния йоги на организм человека, опрос студентов 2 курса БГМУ, моделирование движений в суставах при действии различных мышц

**Йога** — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и фи

зиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В России йога интересовала ученых с 19 века. Б. Л. Смирнов – один из первых врачей, изучавших йогу как механизм укрепления организма. Позже в 60 годах XX века стали распространяться различные клубы и школы йоги. В конце 1980-х годов в Москве появилась лаборатория по изучению нетрадиционных методов оздоровления. В том же 1989 году в СССР впервые приехал гуру кундалини йоги Бхаджан. Позже он дал инициацию Якову Маршаку, который начал с помощью техник йоги помогать наркозависимым подросткам.

За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой и её асанами. Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы). Цели, которых можно достичь, практикуя хатха-йогу, весьма разнообразны. Это может быть, как хорошее здоровье и долголетие, так и даже просветление и освобождение. Движение тела и течение мысли неразрывно связаны с дыханием. Поэтому особо пристальное внимание уделяется обучению практике правильного дыхания, как во время занятий, так и в жизни. Хатха-йога учит сознательно и внимательно относиться к своему здоровью, учит практикам внешнего и внутреннего очищения тела и ума, способам поведения в мире и системе правильного питания.

Асана — это положение тела, в котором, с позиций индийской философии и религии, управление энергией и физиологическими процессами в организме осуществляется за счёт перераспределения натяжений, сжатий и напряжений в теле. Она может иметь специально обусловленную последовательность входа и выхода, однако обязательным является статическое пребывание в позе в течение некоторого времени. Асана воздействует преимущественно на физическое и эфирное тело и мало затрагивает эмоциональную сферу человека.

Большинство асан задействуют такие группы мышц и в определенных последовательностях, которые практически не используются в повседневной жизни. В отличие от всех прочих упражнений, они направлены на локальное воздействие на разные части физического тела. Также данные комплексы оказывают механическое воздействие на внутренние органы и их стимуляцию за счет специфических деформаций формы тела. Для других видов физических упражнений, направленных преимущественно на мышечную систему, внутренние органы практически недоступны. Комплексы для спины и позвоночника, например такие позы как поза лотоса(сидя, скрестив ноги, причём ноги находятся на противоположных бедрах), поза кузнечика(в положении лёжа на животе, прогнувшись, нередко используют второе название-

«лодочка»), березка(перевернутое положение с опорой на плечи, корпус поддерживают с помощью ладоней, при этом локти желательнее располагать как можно ближе друг к другу, чтобы разгрузить шею, подбородок касается груди, копчик втянут внутрь, лопатки сведены, стопы вместе — всё тело выпрямлено в одну прямую линию). Они направлены на: увеличение силы множества разнородных мышц шеи, плеч, спины и груди, которые образуют мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб в правильном положении; естественное вытяжение позвоночника, при котором укрепляются околопозвоночные сухожилия и происходит растяжка мышц выпрямителей спины и придания ей гибкости.

Существует ряд рефлекторных механизмов, обеспечивающих дополнительное влияние асан. Наиболее простым из этих механизмов является изменение локальной гемодинамики - компенсаторного усиления кровообращения после растяжения или сжатия. Более сложными являются кожно-висцеральные и моторно-висцеральные рефлексы, позволяющие напрямую влиять на функции различных органов. Их существование основано на том, что чувствительные нервы внутренних органов, участков кожи (зоны Захарьина-Геда) и мышц пересекаются на уровне сегментов спинного мозга. Как следствие, напряжение определённых мышц и стимуляция определённых участков кожи воздействуют на внутренние органы.

Упражнения йоги значительно влияют на объёмы полостей организма, а значит, и на уровень давления в них. Таким образом, подобные упражнения позволяют провести своеобразный внутренний гидравлический массаж органов. Другим гуморальным механизмом влияния асан является изменение гидростатического давления. В большинстве асан имеет место изменение гидростатических давлений на различные органы. Особенно это выражено в перевернутых позах. Исследование этого механизма влияния асан было проведено Д. Эбертом.

На дыхательную систему йога также оказывает значительное влияние, но наиболее эффективен конкретный вид - пранаяма. Пранаяма — специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека, посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а также на эмоциональную составляющую, воздействуя на неё через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания. Механизмы действия дыхательных упражнений включают:

- 1)Изменение соотношений концентрации газов в организме;
- 2)Включение в работу в процессе дыхания различных групп дыхательных мышц;
- 3)Рефлекторное воздействие на мозг посредством воздействия на рецепторы;

4)Массаж внутренних органов;

5)Рефлекторное воздействие на патическую нервную систему.

В стрессовых ситуациях, мы обычно дышим слишком быстро. Это приводит к накоплению кислорода в крови и соответствующему уменьшению относительного количества углекислого газа, что в свою очередь нарушает идеальный уровень кислотно-щелочного баланса крови. Такое состояние приводит к подергиванию мышц, тошноте, раздражительности, головокружению, спутанности сознания и беспокойству. Лечение достаточно простое — задержка дыхания повышает уровень углекислого газа в крови, который возвращает уровень рН к нормальному состоянию.

Укрепления же мышц дыхания как основных, так и вспомогательных способствуют следующие позы:

I. Поза кобры:

1)Лечь на живот на пол.

2)Ноги расположить параллельно, вытянув носки. При первых исполнениях ноги не смыкать для упрощения.

3)Руки должны быть расположены так, чтобы при подъеме корпуса локти оказались под плечевыми суставами.

4)Поднять верхнюю часть корпуса, опираясь на локти и вытягивая шею.

Голову не запрокидывать, а стараться максимально вытягивать заднюю поверхность шеи и позвоночник, направляя подбородок вниз, к груди.

II.Поза колеса («мостик»):

1)Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела.

2)Ноги согните в коленях, ступни разместите как можно ближе к ягодицам, ноги чуть уже ширины бёдер.

3)Разместите ладони под плечами, пальцы рук направлены к стопам, локти — вверх.

4)На вдохе приподнимите корпус, упритесь макушкой в пол и прогнитесь в грудном отделе.

5)Оторвите голову от пола, выпрямите руки и ноги, ещё сильнее делая прогиб и двигая корпус ближе к голове.

6)Дышите глубоко, с выдохом вернитесь в исходное положение.

В соответствии с полученными данными в ходе контент-анализа был составлен комплекс упражнений, направленный на укрепление мышечного каркаса, улучшение работы всех

основных систем организмы. Ниже представленные упражнения можно выполнять даже дома:

1)Поза сапожника (БадхаКонасана) представляет собой положение тела, позволяющее растянуть внутреннюю поверхность бедер: подошвы стоп соединены, слегка надавливая на колени, касаются коленями пола.

2)Поза ребенка: сидя на ногах, согнув их в коленном суставе, вытянуться руками вперед при прямой спине

3)Поза кузнечика: в положении лёжа на животе, прогнувшись, слегка раскачиваться в направлении спереди-назад

4)Березка: перевёрнутое положение с опорой на плечи, корпус поддерживают с помощью ладоней, при этом локти желательно располагать как можно ближе друг к другу, чтобы разгрузить шею, подбородок касается груди, копчик втянут внутрь, лопатки сведены, стопы вместе — всё тело выпрямлено в одну прямую линию.

5)Поза колеса: опершись на ладони и стопы, поднять корпус, прогнув спину, зафиксировать положение

6)УпавиштхаКонасана: выполнение наклонов в сидячем положении с широко расставленными в сторону ногами, спина при этом прямая

7)Поза Скрутки лежа: Лечь на спину, вытянуть руки в стороны на одной линии с плечами так, чтобы тело приняло форму креста, поднять и согнуть левую ногу в колене, не отрывая плеч, рук и правой ноги от пола повернуться на правый бок, Левым коленом достать пола с правой стороны от корпуса. Если колено не достает, то следует положить правую кисть на левое колено и слегка надавить.

8)Поза дерева (поза на равновесие): стоя на одной ноге, положить другую подошвой на внутреннюю сторону бедра выпрямленной ноги, руки поднять над головой и соединить ладонями

9)Поза третьего воина: перенесите вес на правую ногу, а левую отведите максимально назад, сохраняя при этом прямое положение бедер. Перенесите вес тела вперед, увлекая за собой левую ногу, чтобы корпус и нога образовали прямую, параллельную полу линию. Если это сложно, опустите кончики пальцев на пол, чтобы удерживать баланс. Задержитесь на 5-10 дыханий.



10) Дыхательная йога (Пранаяма): вдох, задержка вдоха, выдох, задержка.

Результаты: данная программа нацелена на комплексный подход к развитию труднодоступных для обычной тренировки, но не менее важных групп мышц, увеличение силы, упругости и степени растяжимости как мышц, так и кожи. Совместно с научным руководителем ведется наблюдение за изменением физического состояния студентов, занимающихся согласованно с представленным комплексом упражнений.

Заключение и выводы: Многие серьезные заболевания берут истоки с ослабления основных систем организма и нарушения их базовых функций, поэтому необходимо укреплять их. Так, по результатам нашего исследования, можно утверждать, что йога - один из несложных и эффективных способов предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата, значение которого для нашего организма не может быть преувеличено. Также из исследования можно вынести взаимосвязь физиологического здоровья с нервным здоровьем, которые вместе составляют общее здоровье человека согласно определению ВОЗ.

#### **Список литературы:**

- 1) Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия: Монография. - М.: Имедис, 1998. -68с
- 2) Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений, 2009 — 187с
- 3) Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. -480с
- 4) Минвалеев Р.С. «Очерки прикладной физиологии», 2006
- 5) Эберт Д. Физиологические аспекты йоги, 1999 -160с
- 6) <http://all-yoga.ru/books/1190188369/1>

**В.Ф.Гайсина, Р.А. Кулясова, В.И. Мальцева, А.И. Мухамедьянова**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕС ЦЕНТРОВ В ВОСПИТАНИИ И  
ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ**

**Научный руководитель – старший преподаватель И.И. Гумеров**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский  
университет, г. Уфа**

Резюме. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция повышения заинтересованности у молодого поколения к ведению здорового образа жизни. Увеличилось количество спортивно-оздоровительных комплексов, так называемых фитнес центров. Исходя из этого, роль физической культуры и фитнес центров в воспитании общем развитии личности подростков и студентов имеет как психологическое, так и практическое значение.

Ключевые слова. Спорт, фитнес центр, студенты, подростки, здоровье.

**V.F. Gaisina, R.A. Kulyasova, V.I. Maltseva, A.I. Mukhamedyanova**

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND FITNESS CENTERS IN EDUCATION AND  
GENERAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS AND  
STUDENTS**

**Scientific Advisor –Lecturer I.I. Gumerov**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Summary. In recent years, there has been a steady trend towards increasing interest among the younger generation in maintaining a healthy lifestyle. The number of sports and recreation complexes, the so-called fitness centers, has increased. On this basis, the role of physical culture and fitness centers in the education of the overall development of the personality of adolescents and students is of both psychological and practical importance.

Keywords. Sport, fitness center, students, teenagers, health.

Актуальность. В последние годы увеличился интерес к здоровому образу жизни среди подростков и студентов. При этом показатели посещаемости физической культуры и фитнес

центров, как у подростков, так и у студентов варьируются. На это влияют множество факторов, в том числе и психологические.

Исходя из вышеизложенного, сравнительное изучение роли физической культуры и фитнес центров в воспитании и общем развитии личности подростков и студентов, является весьма актуальным.

Цель исследования. Изучить заинтересованность, посещаемость, выявить причины у подростков и студентов в отношении физической культуры и фитнес центров.

Материалы и методы. Нами было проведено исследование на актуальность физической культуры и фитнес центров у подростков 10, 11 класса Гимназии №3 (г. Мелеуз) и студентов 1, 4 курса Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ) (г.Уфа). В количестве 80 человек (подростки и студенты). Было предусмотрено два этапа сбора информации (тестирование и анкетирование): I этап - ноябрь 2018 год, II этап – декабрь 2018 год. С помощью анализа предоставленных данных, мы смогли оценить заинтересованность, посещаемость и определить причины таких результатов.

Результаты и обсуждение. В результате исследования выявлено, что показатели у подростков в школе и студентов в университеты значительно отличаются. Показатели заинтересованности и посещаемости физической культуры и фитнес центров расценивались в виде теста по бальной системе (от 1 до 10 баллов). По итогам тестирования мы получили данные представленные в таблице 1 и в таблице 2.

Физическая культура, как актуальный показатель у молодого поколения по итогам исследования.

Таблица 1.

Физическая культура	Подростки 10 класса	Подростки 11 класса	Студенты 1 курса	Студенты 4 курса
Заинтересованность (балл)	7	4	9	3
Посещаемость (%)	100	100	90	50

Фитнес центр, как актуальный показатель у молодого поколения по итогам исследования.

Таблица 2.

Фитнес центр	Подростки 10 класса	Подростки 11 класса	Студенты 1 курса	Студенты 4 курса
Заинтересованность (балл)	3	4	6	9
Посещаемость (%)	20	20	50	80

В ходе проведения второго этапа – анкетирования, были выявлены, так называемые причины результатов первого этапа исследования. Три причины у подростков заинтересованности и посещаемости физической культуры: «полезно» - так ответили 25 человек, «заставляют родители» - 7 подростков, «нравится, как преподают физическую культуру» - 8 подростков. Три причины у студентов заинтересованности и посещаемости физической культуры: «полезно» - так ответили 15 человек, «аттестация по предмету» - 23 студента, «нравится, как преподают физическую культуру» - 2 студента. Три причины у подростков заинтересованности и посещаемости фитнес центров: «полезно» - так ответили 4 человека, «ходим вместе с парнем/девушкой» - 2 подростков, «получаю удовольствие» - 2 подростков. Четыре причины у студентов заинтересованности и посещаемости фитнес центров: «полезно» - так ответили 25 человек, «ходим вместе с парнем/девушкой» - 17 студентов, «получаю удовольствие» - 30 студентов, «модно» - 9 студентов.

Отметим, что в анкетах подростками и студентами было указано, что на показатели исследования физической культуры и фитнес центров влияют: настроение, состояние здоровья, тенденции телосложения (чаще у девушек), преподавание физической культуры, финансовые возможности посещения фитнес центра.

Заключение и выводы. Таким образом, мы рассмотрели роль физической культуры и фитнес центров в воспитании и общем развитии личности подростков и студентов. Данное исследование полезно для мониторинга психологического состояния подростков и студентов, актуализации и пропагандирования здорового образа жизни молодёжи, оценки преподавания физической культуры в учебных учреждениях.

#### **Список литературы:**

1) Гумеров И.И., Юсупова Л.Р., Заболотный О.А. Мотивационная сфера и ее особенности у студентов-спортсменов Башкирского государственного медицинского университета //

Научная электронная библиотека elibrary.ru2000 – 2019. URL:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=29195341> (Дата обращения: 28.09.2018)

3)Тухватулина Г.И., Гумеров И.И., Сулейманова И.Ф. Психология физического воспитания //  
Научная электронная библиотека elibrary.ru2000 – 2019. URL:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=26485930> (Дата обращения: 16.02.2019)

2)Хамидуллин А.И., Гумеров И.И., Штакельберг В.И. Статистика спортивных достижений //  
Научная электронная библиотека elibrary.ru2000 – 2019. URL:  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=26043050> (Дата обращения: 05.12.2018)

**З.Р.Валитова**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ**

**Научный руководитель — ст. преп. З.Г. Сулейманова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: в данной статье рассматривается влияние физической культуры на образовательный процесс студентов, воздействие учебной нагрузки на организм обучающихся и влияние на умственную и духовную деятельность

Ключевые слова: физическая культура, спорт, образовательный процесс, студенты

**Z.R. Valitova**

**INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS**

**Scientific supervisor —sen. lect. Z.G. Suleymanova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: This article discusses the impact of physical culture on the educational process of students, the impact of training load on the body of students and the impact on mental and spiritual activity

Key words: physical culture, sports, educational process, students

Актуальность: В настоящее время в образовательных кругах является насущной проблема физической культуры и спорта в системе высшего образования. Эти два важных и взаимосвязанных вида человеческой деятельности играют не только важную роль в формировании личности, укреплении здоровья, обогащении знаниями в этой области, но и в воспитании патриотизма, жизненных ценностей, расширении умственного кругозора. Для всего этого необходим правильный и современный подход физического обучения и воспитания молодежи. [1]

Цель физической культуры направлена на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, все это является неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. [2]

В условиях интенсивной, повышенной учебной нагрузки; нервно-психической напряженности; физическая культура является основой полноценной жизни студентов, продуктивной научной и профессиональной деятельности. В процессе профессионального становления будущих специалистов, студенты должны достичь гармонии знаний и умений, физического и духовного; развиваться с культурой общества; научиться использовать средства физической культуры для организации активного отдыха; поддерживать необходимый уровень физической активности. [3]

Цель исследования: Таким образом, целью нашего исследования стало изучение влияния физической культуры и спорта на образовательный процесс студентов Башкирского Государственного Медицинского Университета.

Материалы и методы: В ходе нашего исследования было опрошено 100 студентов БГМУ первого курса от 18 до 20 лет. Нами была составлена анкета, по результатам которой удалось установить влияние физической культуры на образовательный процесс студентов, влияние на работоспособность и состояние психоэмоциональной сферы.

Результаты и обсуждение: В результате проведенного нами исследования из 100 опрошенных нами студентов 80% считают, что занятия физической культурой помогают расслабиться и отвлечься от учебы, 15% отрицают, 5% не посещают занятия по тем или иным причинам.

Кроме того, 64% студентов считают, что физическая нагрузка способствует лучшему усвоению учебного материала, 36% не отмечают такого влияния.

Также, 72% студентов отмечает прилив сил и энергии после занятий физической культурой, 28% чувствуют себя уставшими.

И в дополнении к этому, 45% принимают участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях внутри ВУЗа, а 55% не принимают.

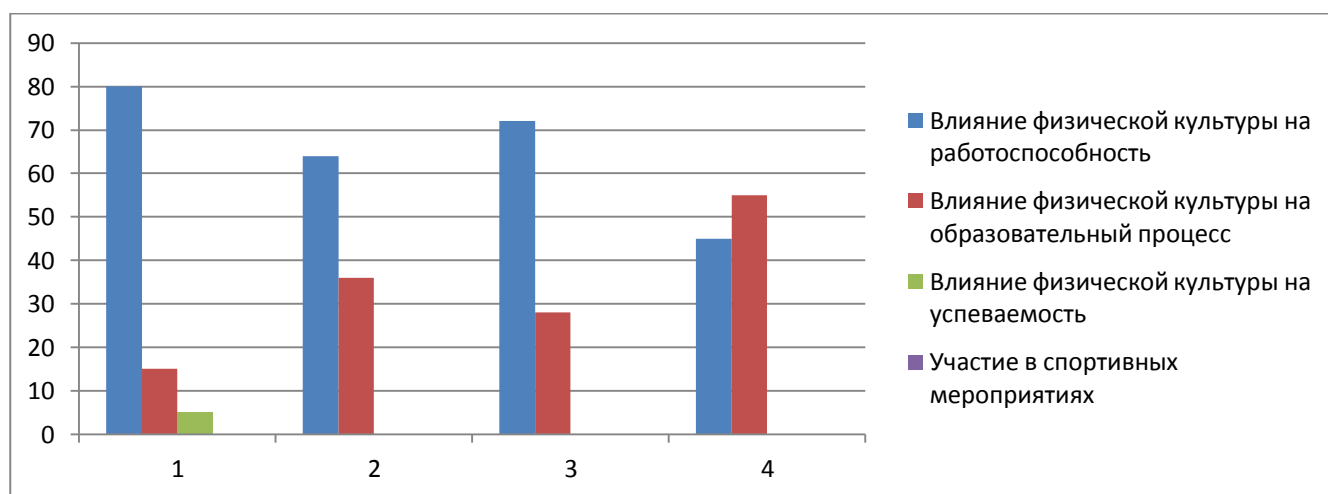


Рис. 1 Влияние физической культуры на образовательный процесс студентов

Заключение и выводы:

Таким образом, в ходе нашего исследования нам удалось установить, что занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на образовательный процесс студентов и способствуют высокому физическому развитию и функциональному состоянию; сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; сохранению и повышению работоспособности и успеваемости; росту функциональной деятельности всех органов и систем организма; быстрой и легкой адаптации и восстановлению.

#### **Список литературы:**

- 1)Э. Ф. Зуфарова, О.Н. МакусевФизическая культура в системе высшего образования // Инновационная наука – Москва, 2018. – №5-2. С. 85-86.
- 2)Сбитнева О.А. Воздействие учебного процесса на организм студентов // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 1(43).
- 3)Хазеева А.С. Физическая культура в системе высшего образования / А.С. Хазеева, Д.А. Шатунов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 март 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 54-56.



УДК 614.8.014

**К.А. Афолина, С.А. Петрова, Э.М. Шамсутдинова**

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БГМУ**

**Научный руководитель — ст. преподаватель Г.А. Бартдинова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: спортивный травматизм является довольно распространенной проблемой и может привести к серьезным последствиям для здоровья. Для большого спорта травмы являются профессиональными рисками, но для людей, занимающихся физической культурой в рамках учебной программы, они часто бывают следствием многих факторов, которые обусловлены несоблюдением техники безопасности во время занятий. Проведенное исследование позволяет оценить степень травматизма среди студентов БГМУ во время занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная травма, последствия травматизма, профилактика травматизма, студенты, спорт.

**K.A. Afonina, S.A. Petrova, E.M. Shamsutdinova**

**EVALUATION AND PREVENTION OF SPORTS INJURIES IN PHYSICAL EDUCATION  
IN BSMU.**

**Scientific advisor – Assistant Professor G.A. Bartdinova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: sports injuries are quite common problem. They can lead to serious health consequences. Sports injuries are occupational hazard for professionals, but for people engaged, practicing in physical education in the curriculum, they are often the result of many factors that are that are non-compliance with safety during training. The research allows to define the level of injuries among students of BSMU during physical education.

Key words: physical education, sports injury, consequences of injuries, prevention of injuries, students, sport.

Актуальность. Спорт является важной частью физической культуры и необходим для улучшения физико-психических характеристик человека. Регулярные занятия спортом благоприятно воздействуют на самочувствие и внешний вид, здоровье, состояние иммунитета, повышают качество жизни, помогают в реализации умственной и творческой деятельности. Однако несмотря на все достоинства, любые спортивные упражнения требуют соблюдения определенного порядка, контролирующего правильность выполнения и предупреждающего получения травм. Поэтому даже незначительные нарушения учебно-тренировочного процесса могут привести к травматизации [1].

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

Спортивный травматизм по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Некоторые разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит как от травмоопасности спорта, так и от интенсивности занятий спортом опрашиваемых людей. В определенной мере этот процесс управляемый. Спортивный хирург Владимир Федорович Башкиров утверждает, что возникновение в процессе тренировок и соревнований заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата не являются фатальными, что позволяет разработать ряд мер, предупреждающих их возникновение [3].

Спортивным травмам чаще всего подвержены суставы – около 38% всех травм, отмечается большое количество ушибов – 31%, переломов – 9%, вывихов – 4%. В зимнее время количество и частота травматизации повышается [2,3].

По мнению Башкировой В.Ф., причины возникновения спортивной травмы можно разделить на две категории: непосредственные (или организационные) причины и опосредованные, связанные с индивидуальными особенностями человека и уровнем его физической подготовки [3].

Актуальность нашего исследования подтверждается тем, что травмы являются проблемой не только большого спорта, но и учебно-образовательных учреждений, в чью программу включены занятия физической культурой, - детских садов, школ, высших учебных заведений.

Целью нашего исследования является систематизация данных об уровне и структуре спортивного травматизма на занятиях физической культурой в Башкирском

Государственном Медицинском Университете на основании анализа опроса, проведенного среди студентов, а также определить комплекс мероприятий по профилактике спортивного травматизма.

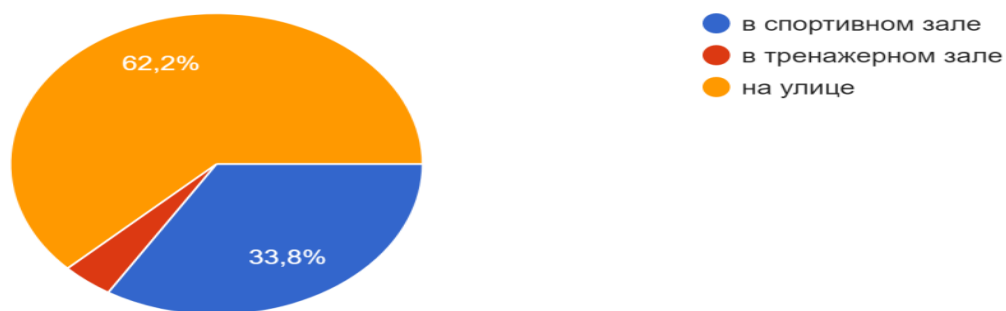
Материалы и методы: в исследовании участвовало 74 студента медицинского университета (20 юношей и 54 девушек). Нами был проведен опрос с использованием анкеты, составленной на базе платформы GoogleForms, с последующей обработкой данных с использованием данного сервиса. Анкета содержала в себе основные вопросы, позволяющие выявить факты травматизма на занятиях физической культуры, оценить локализацию травм, их тяжесть и осложнения.

Результаты исследования. По результатам исследования большинство студентов БГМУ (62,2%) отметили, что занятия по физической культуре у них проводятся на улице (Рис. 1).

По словам 82,4% студентов, необходимый инструктаж проводится в начале каждого семестра. Несмотря на это, анализ полученных данных показывает, что на занятиях физической культурой в Башкирском государственном медицинском университете

### Где проходят ваши занятия по физкультуре?

74 ответа



присутствует факт травматизма.

Рис. 1. Места проведения занятий по физической культуре.

Из 74 опрошенных студентов 12 человек (16,2%) подтвердили, что получили травму сами и еще 30 человек (40,5%) были свидетелями ее получения. (Рис.2)

## ФАКТ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

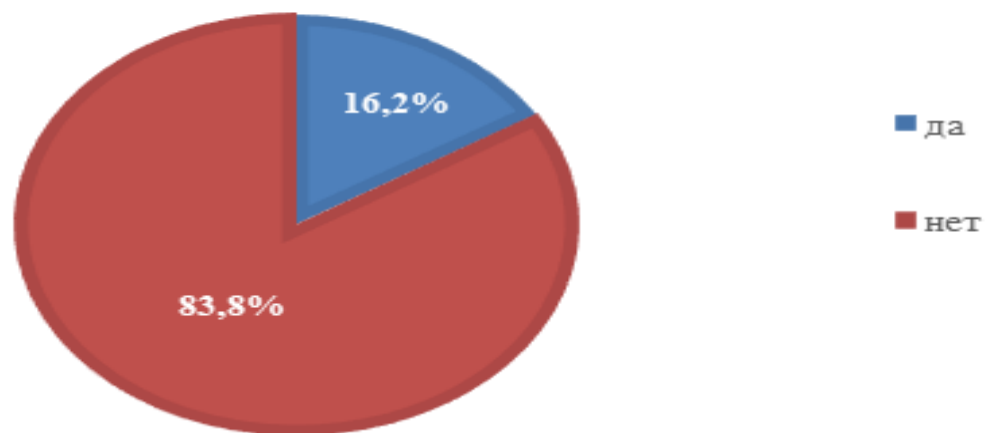


Рис.2 Факт получения травмы на занятиях.

В момент получения травмы 46,9% студентов находились на улице. И только 28,6% из опрошенных были на занятии в спортивном зале на момент получения травмы.

Одной из главных причин получения травм является нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий, так ответили 32,6% опрошенных (15 человек). На втором месте неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия - 19,6% (9 человек). Еще 10,9% студентов считают, что травматизация произошла из-за неправильной организации занятия.

Наиболее часто травмам подвержены конечности, в частности травмы ноги были у 41,7% (20 человек), а руки - у 21,7% (13 человек). Только 7 (14,6%) опрошенных студентов получали травмы головы на занятиях физической культурой.

По характеру повреждения лидирующие позиции занимают легкие ушибы, так считают 34,8% опрошенных студентов (16 человек). А 23,9% (11 человек) проголосовали за переломы. Также распространенным повреждением является вывих, за него отдали свой голос 10,9% опрошенных (5 человек).

Тем не менее, большинству травмированных студентов (42,2%) не потребовалась медицинская помощь, а 22,2% студентов ограничились использованием медицинской аптечки преподавателя. К сожалению, результаты опроса выявили, что 26,7% пострадавших

обратились за специализированной медицинской помощью и вызвали бригаду скорой помощи.

30 человек (63,8%) ответили, что после получения травмы осложнений не было. В то же время 11 студентов (23,4%) были вынуждены отказаться от посещения занятий физической культурой на некоторое время. Всего 3 студента (6,4%) перевелись из основной группы в специальную после получения травмы.

Выводы. В течение 20 лет проводился анализ населения, занимающегося физической культурой и спортом. Его результаты свидетельствуют о том, что спортивный травматизм - в определенной мере процесс, управляемый [1]. В сохранении физического и психического здоровья лиц, занимающихся спортом или посещающих занятия физической культуры, большую роль играет организация спортивного процесса.

Итак, 12 опрошенных студентов получили травму во время занятий и еще 30 человек видели, как кто-то ее получает. Несмотря на проводимый в начале каждого семестра инструктаж по технике безопасности, примерно в 30% случаев травмирование происходило из-за нарушения дисциплины на занятии. Большинство из них получили легкую травму ноги (41,7%) и большинству из них не потребовалась медицинская помощь (42,2%). Анализируя полученные результаты, мы приходим к выводу, что от травм не застрахован никто, и при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждение средней тяжести и тяжелые.

К основным рекомендациям по профилактике травм относятся следующие положения: все спортивные мероприятия обязательно должны проводиться в присутствии тренера или педагога в местах, которые строго соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и имеют соответствующий сертификат, оборудованных аптечками для оказания первой медицинской помощи. Тренер или педагог должен уметь оказать необходимую первую медицинскую помощь при травмах и неотложных состояниях.

Перед занятиями физическими упражнениями необходимо провести полноценную разминку не только сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но и опорно-двигательного аппарата (связки и суставы). Хорошая разминка подготовит весь организм к дальнейшей физической нагрузке и предотвратит получение травм [5,6]. Кроме того, необходимо регулярное медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой на наличие заболеваний, которые требуют смягчения или исключения физических нагрузок. Спортивная форма для тренировок должна быть комфортной, не стеснять движения, подходить по

размеру. Для занятий, проводимых на улице, необходимо иметь одежду, соответствующую погодным условиям.

Несоблюдение основных рекомендаций на занятиях физической культуры ведет к повышению риска получения травм.

#### **Список литературы:**

- 1) Агранович В. О., Агранович Н. В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. – № 2.
- 2) В.Ф. Башкиров Профилактика травм у спортсменов. – М.: физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
- 2) В.К. Велитченко «Физкультура без травм» - М.: Просвещение, 1993.
- 4) Жильникова А.Ю. Формирование системы здоровьесбережения обучающихся в образовательной организации // Синергия. 2016. №3. С. 31-36.
- 5) Миронова З. С., Хейфейц Л. З. Профилактика и лечение спортивных травм // М.: Медицина. – 1965. – С. 51-53.
- 6) Присакарь И. Ф. Травматизм и его профилактика: (Социально-гигиенические аспекты). – Штиинца, 1981.

**Э.Р. Абезгильдина, Э.Р.Шаяхметова**

**ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА**

**СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.**

**Научный руководитель – старший преподаватель Г.А.Бартдинова**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме. Данная статья посвящена актуальной проблеме нашего времени – гиподинамии, а также ее влиянию на состояние здоровья студентов медицинского вуза. Проанализированы основные составляющие образа жизни и здоровья студентов, произведена оценка степени их влияния на физическую активность.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, состояние здоровья, физическая культура, образ жизни.

**E.R. Abezgildina, E.R. Shayahmetova**

**HYPODYNAMIA AS A RISK FACTOR**

**STATE OF HEALTH OF STUDENTS OF BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY**

**Academic advisor –Senior Lecturer G.A.Bartdinova**

**Department of physical culture, Bashkir State Medical University, Ufa**

Abstract: This article is devoted to the actual problem of our time - physical inactivity, as well as its impact on the health of medical students. Analyzed the main components of the lifestyle and health of students, assessed the degree of their influence on physical activity.

Key words: hypodynamia, physical activity, state of health, physical culture, lifestyle.

Актуальность: В настоящее время гиподинамия считается «болезнью цивилизации», так как ее распространённость возрастает с каждым годом. Это связывают с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Гиподинамия – это снижение функций мышц опорно-двигательного аппарата, систем кровообращения, дыхания, пищеварения и др. систем из-за ограничения двигательной активности.

Малоподвижный образ жизни в студенческие годы нередко связан с несоблюдением режима дня, нерациональным питанием, перегрузкой учебного процесса и зависимостью от социальных сетей вследствие чего остается мало времени для прогулок и занятий спортом.

Последствиями такого образа жизни являются нарушения в функционировании различных органов и систем организма, что часто приводит к развитию как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний, а также к дальнейшему прогрессированию уже имеющихся хронических состояний.

Цель: изучить влияние гиподинамии и составляющих образа жизни на состояние здоровья студентов 1-6 курсов Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ).

Задачи:

1. Оценить результаты анкетирования студентов 1-6 курсов БГМУ.
2. Изучение механизмов формирования гиподинамии.
3. Выявление частоты возникновения наиболее распространенных заболеваний.

Материалы и методы исследования:

В качестве материала исследования послужили результаты анкетирования 131 студента БГМУ.

Возраст студентов составил от 17-24 лет, причем самая высокая степень опрошенных пришлась на студентов в возрасте 21 года.

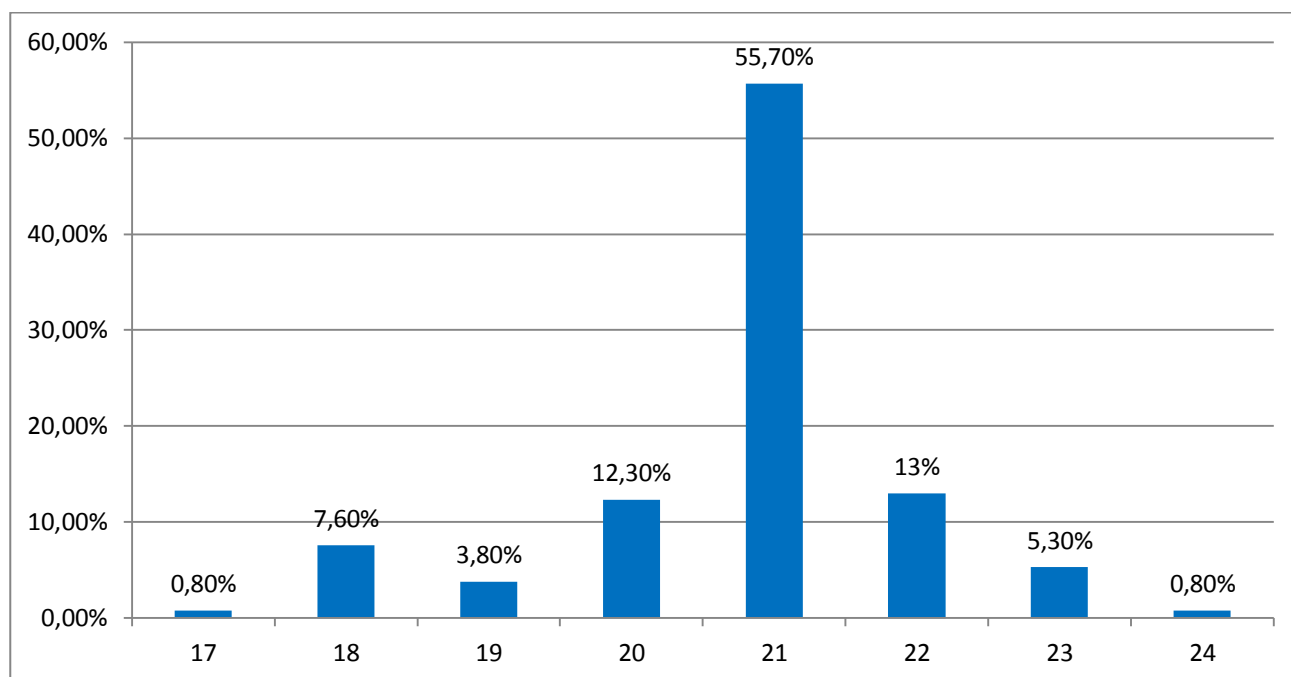


Рис.1. Возрастное распределение студентов.

Доля девушек составила – 70,2%, доля молодых людей -29,8%. Так же было отмечено, что преобладают студенты 4 курса.



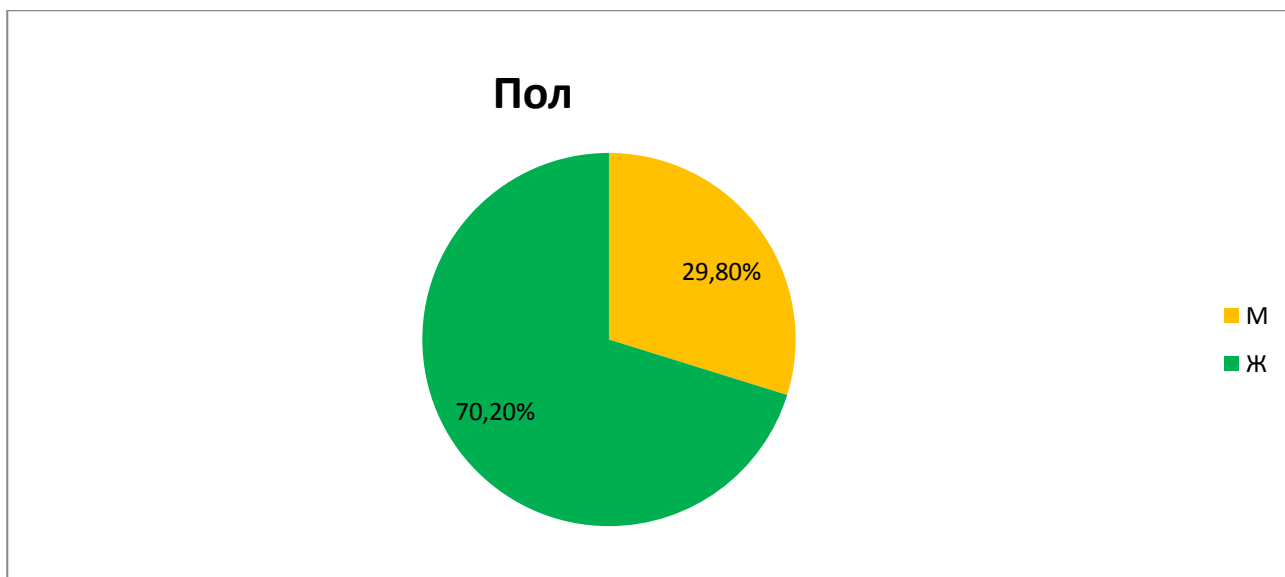


Рис.2. Половое распределение студентов.

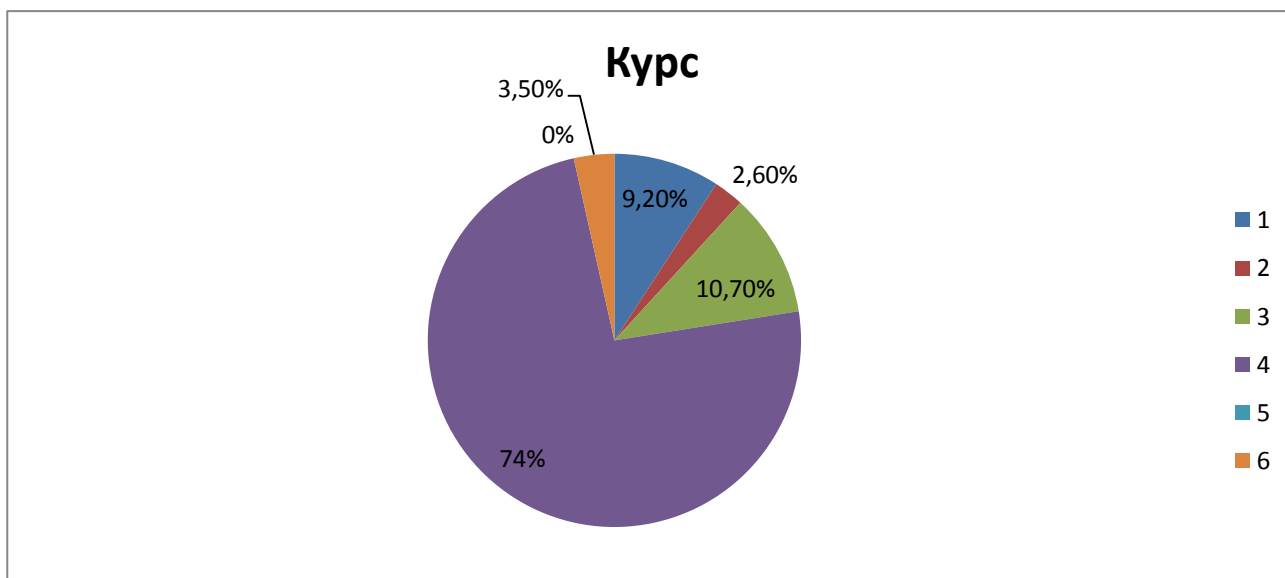


Рис.3. Распределение студентов по курсам.

Результаты и обсуждение:

Анализ анкет по изучению аспектов здоровья показал, что большинство студентов (51,9%) регулярно занимаются спортом, 21,4% - планируют начать и 26,7% - не занимаются. Основными причинами низкой физической активности являются отсутствие мотивации и силы воли (75%), нехватка времени (56,5%) и высокочатотность (23,6%). Вместе с тем было выявлено, что 64,9% респондентов посещают занятия по физической культуре, из которых 61,8% входят в основную группу физического здоровья, 12,2% - в подготовительную и 26% - в специальную. Остальная часть студентов (19,1%) - ходят по мере возможности и 16% - не ходят совсем.

В результате проведенного исследования было установлено, что большинство студентов стараются соблюдать режим дня, но это не всегда получается. Отмечено, что 51,2%

студентов спят оптимальное количество часов (7-8 ч), 36,6% - «когда как» и только 12,2% - менее 6 часов. На вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового питания?» 62,1% ответили «Да», 20,5% - «Ни в чем себе не отказываю» и 17,4% - «Нет». Также, было выявлено, что 81,8% опрошенных студентов употребляет алкоголь, но большая часть по праздникам. Курят – 18,9%, 32,6% - балуются, остальные 48,5% не курящие.

Оценка уровня физической и умственной усталости показала, что ровно половина (50%) устают часто, 31,8 % - изредка, 15,9% - ежедневно и 2,3% не устают совсем.

Рассматривая вопросы, касающиеся факторов риска гиподинамии, было выявлено, что у 32% тестируемых регистрируется отклонение массы тела от должной (у 13,6% отмечается ее избыток, а у 17,4% - недостаток). Основная часть студентов имеют хронические заболевания. Наиболее распространенными нарушениями являются проблемы со зрением (65,1%), желудочно-кишечным трактом (49,3%), остальная часть приходится на сердечно - сосудистую и дыхательную систему (по 2 5,5% каждая).

Вывод: Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что к факторам риска развития гиподинамии относятся низкие физические нагрузки, соматические заболевания, вредные привычки и недостаточная масса тела. Сравнительный анализ данных показал, что наибольший уровень гиподинамии приходится на студентов 1-4 курсов, в связи с большим объемом изучаемого материала.

#### **Список литературы:**

1. Груздев А.Н. Гиподинамия, гипокинезия и их влияние на организм человека. Методические указания. Тамбов: ТГТУ, 2013. 16 с.
2. Давлетшин Ш. Ш. Образ жизни и здоровье студентов как целевые ориентиры физической культуры. БГАУ, РБ, Уфа. 2007. 4 с.
3. Даутова М.Б., Жетписбаева Г.Д., Абишева З.С., Асан Г.К., Журунова М.С., Раисов Т.К., Искакова У.Б., Исмагулова Т.М. Влияние гиподинамии на жизнь человека. Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова. Алматы, 2016. 2 с. Солодков А.С.,
4. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок: учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 196 с.
5. Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник, 7-е издание. Санкт-Петербург, 2017. 520 с.

**А.Р. Абдуллина, А.И. Салахутдинова**

## **ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Научный руководитель- ст. преподаватель Ф.Х.Галимов**

**Кафедра физической культуры, Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа**

Резюме: Целью нашего исследования является определение возможности и эффективности совмещения заболевания железодефицитной анемией с занятиями лечебной физической культурой, посредством опроса, наблюдения и эксперимента. Нами выдвинута следующая гипотеза: учет наличия у студентов БГМУ железодефицитной анемии и правильно подобранная физическая нагрузка может улучшить состояние здоровья и дать положительную динамику в сторону оздоровления.

Железодефицитная анемия (ЖДА) — гематологический синдром, обусловленный недостаточностью железа и приводящий к нарушению гемоглобинопоэза и тканевой гипоксии.

Гипоксия – это кислородное голодание, которое случается при недостаточном снабжении тканей человеческого организма кислородом или сбоях в тканевых процессах.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных.

Ключевые слова: железодефицитная анемия, гемоглобин, тканевая гипоксия, физические нагрузки, малокровие

Исследование данной работы лежит в области гематологии, и посвящено исследованию данного заболевания под призмой физической культуры. Актуальность исследования состоит в том, что ЖДА в Республике Башкортостан до настоящего времени является одной из наиболее серьезных проблем в связи с ее широкой распространенностью и влиянием на жизнь и самочувствие человека. Целью исследования является определение возможности и эффективности совмещения заболевания с занятиями лечебной физической культурой. Объектом исследования являются: студенты БГМУ с ЖДА, спортсмены БГМУ, студенты БГМУ, больные гематологического отделения РКБ им. Куватова. Предметом исследования является профилактика железодефицитной анемии, улучшение состояния здоровья при

данном заболевании в лучшую сторону при помощи лечебной физической культуры. Гипотеза исследования звучит следующим образом: учет наличия у студентов БГМУ железодефицитной анемии и правильно подобранная физическая нагрузка может улучшить состояние здоровья и дать положительную динамику в сторону оздоровления. Перед нами стоят следующие задачи:

- 1) Дать определение заболеванию ЖДА, выяснить этиологию и симптоматику заболевания
- 2) Провести исследование среди студентов на выявление у них ЖДА
- 3) Выявление основных проблем у больных ЖДА при физической нагрузке
- 4) Разработка теоретических и практических путей улучшения состояния здоровья больных ЖДА при помощи физической культуры.
- 5) Установление динамики в лечении и профилактики болезней ЖДА.

#### **Список литературы:**

- 1) В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура». 2001. — 608 с.
- 2) Романова А.Ф., Выговская Я.И., Логинский В.Е. и др. Справочник по гематологии. - Киев: Здоровье, 1997. - 319 с.
- 3) Цымбал И.Н. Железодефицитная анемия у детей / И.Н. Цымбал // Лечащий врач. - 2001. - №10 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.lvrach.ru/2001/10/4529083/>
- 4) Shaskey DJ. Green GA: Sports hematology. SportsMed 2000;1:27.