

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Забайкальский государственный университет»

**СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ:  
МЕДИЦИНСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

**VII Международная  
научно-практическая интернет-конференция**

*г. Чита, 29 февраля – 5 марта 2016 г.*

•

•

Чита  
Забайкальский государственный университет  
2016

УДК 613(082)  
ББК 51.204.0я431  
С 667

Рекомендовано к изданию решением организационного комитета конференции

**ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ**

***Председатель***

*С.А. Иванов*, д-р техн. наук, профессор, ректор ЗабГУ

***Сопредседатель***

*Батбаатар Гунчин*, д-р мед. наук, профессор, ректор МНУМН

*С.А. Омельченко*, д-р пед. наук, профессор, ректор ДГПУ

***Заместитель председателя оргкомитета***

*С.Т. Кохан*, канд. мед. наук, доцент,  
зав. НОЦ «Экология и здоровье человека» ЗабГУ (отв. редактор)

***Члены оргкомитета***

*М.Ю. Швецов*, директор ИСНПП ЗабГУ

*А.В. Патеюк*, профессор кафедры СР ИСНПП ЗабГУ

*Д. Пурэвдорж*, клинический профессор Дарханской медицинской школы МНУМН,  
Монголия

*А.Э. Мелоян*, зав. кафедрой прикладной психологии ДГПУ, Украина

*С.В. Власова*, доцент факультета здорового образа жизни ПолесГУ, Республика Беларусь

*В.Л. Антонов*, ответственный секретарь, специалист по УМР кафедры СР ИСНПП ЗабГУ

С 667 **Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты:** VII Междунар. науч.-практ. интернет-конференция / Забайкал. гос. ун-т; отв. ред. С.Т. Кохан. – Чита : Забайкал. гос. ун-т, 2016. – 1484 с.

ISBN 978-5-9293-1574-9

Представленные в сборнике работы ученых, педагогов посвящены различным аспектам состояния здоровья, проблемам развития системы образования и воспитания на современном этапе; выявлению приоритетных направлений работы с молодежью; профессиональной подготовке специалистов, работающих в области сохранения здоровья, пропаганды здорового образа жизни, валеологической культуры и психологической адаптации подрастающего поколения в современном мире; определению концептуальных оснований и практической направленности медицинского и психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса.

Данная конференция является прекрасной школой профессионального роста, в формате этого мероприятия происходит широкий обмен новыми научными данными позитивным практическим опытом. Сборник содержит материалы авторов из различных регионов России, Украины, Монголии, Белоруссии, Узбекистана, Казахстана, Болгарии, Китая, Кипра, Тайланда.

УДК 613(082)  
ББК 51.204.0я 431

*Материалы сборника представлены в авторской редакции.*

ISBN 978-5-9293-1574-9

© Забайкальский государственный  
университет, 2016  
© Коллектив авторов, 2016

**Динамика показателей работоспособности студентов на  
оздоровительных занятиях по фитнесу**

**Наталья Николаевна Засим**

*преподаватель кафедры физической культуры,  
Брестский государственный университет  
им. А.С. Пушкина,  
г. Брест, Р. Беларусь*

**Иван Михайлович Гузаревич**

*преподаватель кафедры физической культуры,  
Брестский государственный университет  
им. А.С. Пушкина,  
г. Брест, Р. Беларусь*

**Сергей Сергеевич Лукашевич**

*преподаватель кафедры физической культуры,  
Брестский государственный университет  
им. А.С. Пушкина,  
г. Брест, Р. Беларусь*

*e-mail: Kuzjawka.555@yandex.by*

**Аннотация.** В статье описана динамика показателей работоспособности студентов на оздоровительных занятиях по фитнесу во вне учебное время. Определение функционального состояния студентов проводилось с помощью модифицированной пробы Руфье.

**Ключевые слова:** работоспособность студентов; проба Руфье; фитнес; функциональная система.

**Abstract.** The article describes the dynamics of the students' performance indicators on health fitness classes in outside school hours.

*Determination of the functional state of students was conducted using a modified sample Rufe.*

**Keywords:** *performance of students; Rufe standard; fitness; functional system.*

**Введение.** В настоящее время проблема здоровья населения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеется множество различных методик по оценке функционального состояния кардиореспираторной системы организма и как ее производного – аэробной выносливости, отражающей степень соматического здоровья индивида [2, с.152].

Фитнес является одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002, 2003). Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большого количества разработанных фитнес программ, анализ литературы показывает, что большинство из них не адаптированы к процессу физического воспитания вузов и не составлены с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности студенток [1, с.51].

Одним из способов определения реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку занимающихся является модифицированная проба Руфье [3, с.15].

Цель работы. Определить динамику работоспособности студенток непрофильных специальностей на занятиях по фитнесу с помощью пробы Руфье.

Нами использовался метод анализа литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование функциональной подготовки с помощью пробы Руфье.

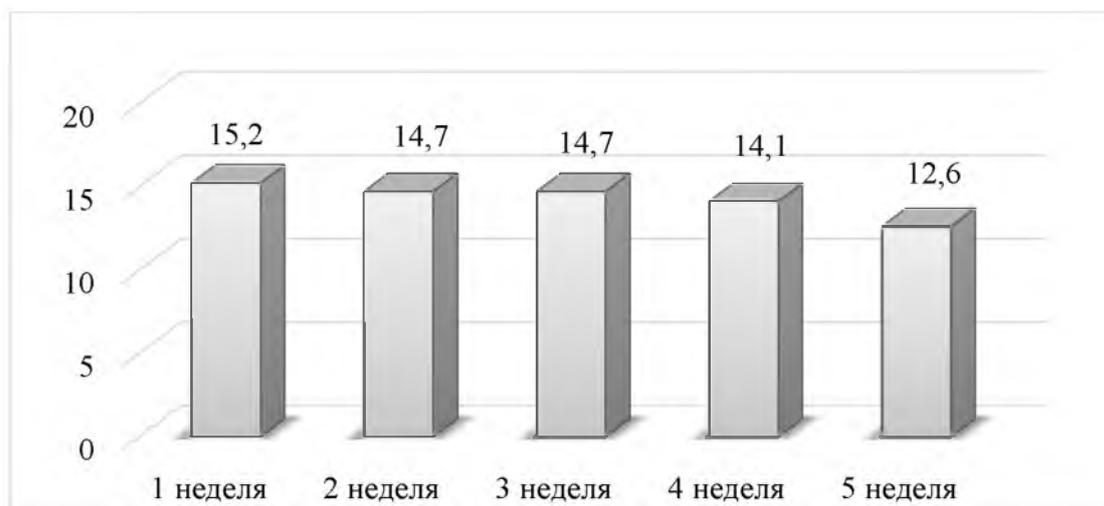
**Содержание.** На базе БрГУ имени А.С. Пушкина проводятся платные услуги для студентов непрофильных специальностей. Одним из таких занятий является фитнес, который проводится два раза в неделю в вечернее время. Нами было исследовано 31 человек основной группы здоровья с помощью пробы Руфье до тренировки и после тренировки. До тренировки после пятиминутного отдыха пальпаторным методом «прощитывали» частоту сердечных сокращений (ЧСС), затем студенты выполняли 30 приседаний за 45 секунд. Сразу после приседаний замерялась ЧСС, и третий замер проводился через 45 секунд отдыха. Данное исследование мы проводили каждый вторник в 17.30 (до тренировки) и в 18.20 (после тренировки) пять недель. Индекс Руфье считали по формуле:  $ИР = (4(P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ . Оценка индекса Руфье проводится по четырём категориям[2]:

- диапазон «0-10» – отлично
- «10-16» – хорошо
- «16-20» – удовлетворительно
- «20 и более» – неудовлетворительно. ●

Занятия по фитнесу длились 50 минут. Разминка имела аэробную направленность и длилась в течение 15 минут. В основной части занятия использовались статические и статодинамические упражнения на некоторые группы мышц, а именно: на мышцы ног, рук, спины и брюшного пресса. В заключительной части студенты выполняли упражнения на гибкость в медленном темпе, а затем 5 минут находились в спокойном состоянии.

Из всех занимающихся 15 человек пришло в первый раз и никаким видом спорта раньше не занимались. Их динамика показателя

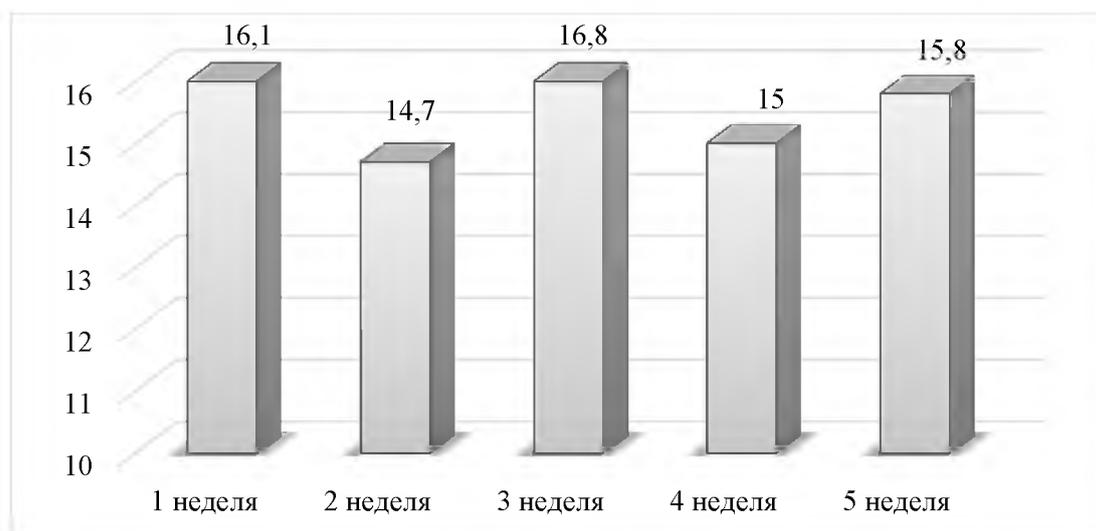
работоспособности по индексу Руфье за пять недель изменилась в лучшую сторону. Так, среднее значение индекса Руфье до тренировки практически у всех занимающихся улучшался каждую неделю на 0,5 единицы, что говорит о хорошем воздействии занятий по фитнесу на функциональную систему занимающихся (рисунок 1). На первом и на последующих занятиях показатели индекса Руфье были такими: 15,2, 14,7, 14,7, 14,1 и 12,6.



*Рис. 1. Динамика показателей работоспособности студентов 1 группы основной группы здоровья за 5 недель на занятиях по фитнесу до тренировки.*

После тренировки у этой же группы показатели нестабильны и имели «волнообразные» значения: 16,1, 14,7, 16,8, 15 и 15,8 (рисунок 2). Результаты до тренировки относятся к категории «хорошо», а после тренировки «удовлетворительно и хорошо» каждую неделю чередуется.

Ко второй группе относятся те студенты, которые кроме занятий по фитнесу ходят три раза в неделю на занятия по оздоровительному бегу и спортивному ориентированию. У этой группы прослеживается такая динамика: до тренировки показатели индекса Руфье (ИР) стабильны и колеблются в пределах одной единицы (12,3, 11,4, 10,6, 10,6 и 11,6).

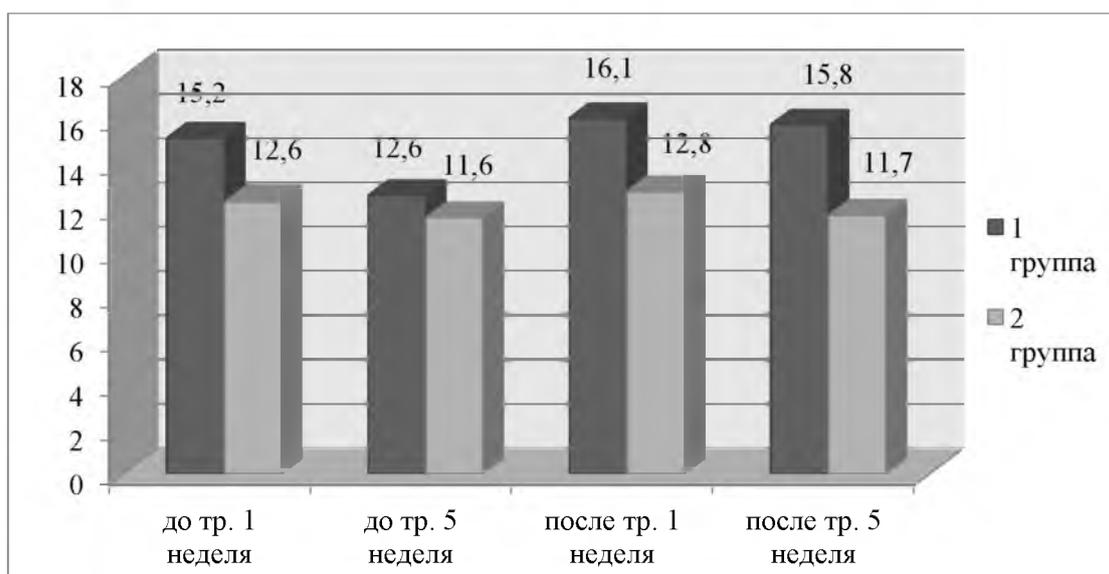


*Рис. 2. Динамика показателей работоспособности студентов 1 группы основной группы здоровья за 5 недель на занятиях по фитнесу после тренировки.*

Все показатели находятся в зоне «хорошо». После тренировки показатели незначительно выше, чем до тренировки, и, также, колеблются в пределах одной единицы (12,8, 12,2, 13, 12,3 и 11,7).

Данная разбежка не высока т.к. у студентов, занимающихся дополнительно в секции оздоровительного бега, выше уровень функциональной подготовленности. А это значит, что улучшить работоспособность функциональной системы более подготовленных студентов гораздо сложнее, чем улучшить состояние сердечнососудистой системы менее подготовленных студентов к физическим нагрузкам [1, 2].

Как мы могли заметить, колебания ИР первой группы более значительны, чем колебания ИР второй группы. Но, общие показатели этих групп отличаются показателем индекса Руфье. Так, у первой группы показатель до тренировки равен 15,2, а у второй группы 12,3, что, в среднем на 3 единицы лучше. А на пятой неделе тренировок показатели первой и второй группы улучшились, и стали соответственно 12,6 и 11,6 (рис. 3).



*Рис. 3. Изменения показателей индекса Руфье у первой и второй группы в первую и пятую неделю оздоровительных тренировок по фитнесу.*

А после тренировки в первую неделю показатель первой группы равен 16,1, показатель второй группы равен 12,8. После тренировок на пятую неделю ИР 1 группы равен 15,8 и ИР второй группы равен 11,7.

**Заключение.** По данному исследованию можно судить об адаптации студентов к физической нагрузке, а именно, у первой группы краткосрочная адаптация значительно ниже, чем у второй. Однако, долгосрочная адаптация на физическую нагрузку с каждым занятием становилась лучше, и лучше у первой группы. Также было установлено, что ЧСС у занимающихся спортом ниже, чем у не тренирующихся и восстановление проходит быстрее, следовательно реакция сердечно-сосудистой системы лучше у занимающихся спортсменом.

Таким образом, занятия по фитнесу благотворно влияют на функциональную систему занимающихся студентов.

#### Список литературы:

1. Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.

2. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Кузнецов А.А. Функциональная подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации / А.А. Кузнецов, И.Е. Корельская // Международный студенческий научный вестник, 2014. – №4 – С. 15.

УДК 614.23

**Взаимосвязь адаптации к социальной среде с профессиональным клиническим мышлением специалиста по уходу за здоровьем пациентов**

*Надежда Господинова Иванова*

*медицинский факультет,*

*Тракийский университет,*

*г. Стара Загора, Болгария*

*e-mail: albena.andonova@trakia-uni.bg*

*Аннотация.* Социальную среду, в условиях которой проходит обучение медицинского специалиста, и ту среду, в условиях которой осуществляется его профессиональная деятельность, можно будет определить как академическую и больничную. Моя работа над диссертацией выявила взаимосвязь профессионального клинического мышления студента с адаптацией к больничной среде, а равно и взаимосвязь профессионального клинического мышления специалиста с повышением качества защиты и ухода за здоровьем пациентов, взаимосвязь предоставления качественного ухода за здоровьем пациентов со степенью удовлетворенности пациента.