

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ –
ОСНОВЫ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ**

**III Международная научно-практическая конференция
18–19 февраля 2016 г.
г. Чита**

Чита
Забайкальский государственный университет
2016

Рекомендовано к изданию
Советом по научной и инновационной деятельности
Забайкальского государственного университета

Редакционная коллегия

Е. Г. Фоменко, канд. биол. наук
Е. И. Овчинникова, канд. пед. наук
М. Ю. Федорова, канд. пед. наук
Е. В. Альфонсова, канд. мед. наук

**Физическая культура и спорт – основы здоровой
нации** : III Междунар. науч.-практ. конф. / Забайкал. гос.
ун-т ; отв. ред. Е. Г. Фоменко. – Чита : ЗабГУ, 2016. – 272 с.
ISBN 978-5-9293-1527-5

Сборник содержит статьи исследовательского, методического и практического характера, отражающие исторические, медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

ISBN 978-5-9293-1527-5

© Забайкальский государственный
университет, 2016

Юлия Владимировна Волкова,
ассистент

Руслана Анатольевна Федорченко,
ассистент,

*Запорожский государственный медицинский университет,
Запорожье, Украина*

**Анализ работоспособности
студентов медицинского факультета
в зависимости от интенсивности физической нагрузки**

В статье раскрыто влияние систематических занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов-медиков. Проанализирована работоспособность студентов двух групп наблюдения в течение учебной недели с использованием корректурных методик.

Ключевые слова: физическая культура, периоды умственной работоспособности, учебная деятельность студентов, концентрация и избирательность внимания.

In the article was described the influence of systematic physical training on the mental performance of medical students, was analyzed the features of performance of two groups students during the school week with attention analysis tests.

Keywords: physical education, periods of mental capacity; learning activities of students, the concentration and selective attention.

Физическая культура и спорт, используемые в процессе обучения и воспитания студентов, обладают широким спектром воздействия на формирование личности. Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности – важное условие обеспечения всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения и повышения работоспособности в учебно-трудовой деятельности студентов [2].

Умственный труд протекает в условиях малой двигательной интенсивности. Это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия [3–5].

Повышение умственной работоспособности за счёт функционального перенапряжения весьма опасно для организма и, как правило, оказывает длительные неблагоприятные последствия. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны: чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Фактор здоровья оказывает определённое влияние на выполнение студентами учебного труда [1].

В исследовании принимали участие 102 студента третьего курса I медицинского факультета специальности «Лечебное дело» Запорожского государственного медицинского университета (30 юношей и 72 девушки). С целью изучения возникающих объективных процессов утомления в центральной нервной системе студентов под влиянием учебной нагрузки нами был использован тест Мюнстерберга, корректурные пробы и таблицы Шульте. Для изучения образа жизни студентов применялся метод анкетирования.

Наибольший интерес, с гигиенической точки зрения, представляет удельный вес физической активности в структуре свободного времени студентов.

По данным проведённого анкетирования, нами были сформированы 2 группы наблюдения. Первую группу составили студенты, занимающиеся физической культурой: выполняющие утреннюю гимнастику, посещающие занятия по фитнесу, пилатесу, плаванию, йоге, аэробике, лёгкой атлетике до 2 часов в неделю. Вторая группа состояла из студентов, занимающихся не систематически (1–2 раза в месяц). Установлено, что 12,8 % из обследованных студентов третьего курса посещают спортивные секции; 87,2 % студентов в свободное от учебных занятий время не занимаются физической культурой и спортом. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что студенты второй группы 94 % свободного от аудиторных занятий времени работают или играют за компьютером, читают художественную литературу, смотрят телевизор, т. е. они в состоянии относительной неподвижности проводят значительную часть времени бодрствования. Учитывая тот факт, что занятия по физической культуре в медицинском вузе предусмотрены только для студентов первых кур-

сов, биологическая потребность в движении на последующих годах обучения полностью не удовлетворяется и способствует развитию гиподинамии.

По результатам корректурных проб, у студентов первой группы установлены более высокие объективные показатели умственной работоспособности на протяжении учебной недели, чем у студентов второй группы. Гендерные отличия в первой группе проявлялись в том, что у юношей показатели утомления центральной нервной системы снижались больше, чем у девушек к концу учебной недели. Во второй группе достоверных отличий у юношей и девушек не было установлено.

Достоверные отличия ($p < 0,05$) показателей концентрации и избирательности внимания выявлены по результатам теста Мюнстерберга (см. рис.).

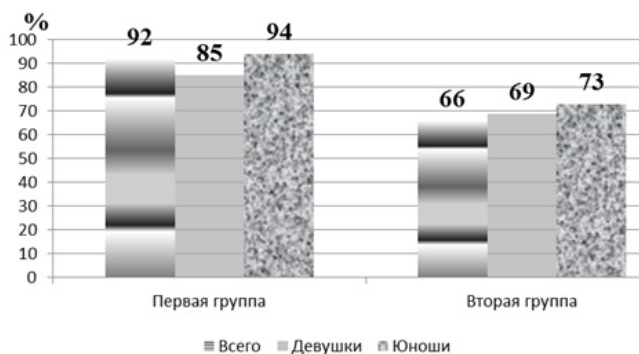


Рис. Распределение высоких показателей концентрации и избирательности внимания по результатам теста Мюнстерберга

Таким образом, у студентов, занимающихся физической культурой регулярно, показатели внимания достоверно выше на 26 %, в том числе на 21 % – у юношей.

Полученные результаты подтверждают, что систематические занятия физической культурой повышают умственную работоспособность.

Работоспособность студентов первой группы значительно выше, потому что они отличаются хорошим состоянием здоро-

вья, физической подготовленностью, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивостью умственной работоспособности и другими психофизическими качествами, умением ценить и распределять время, настойчивостью, целеустремлённостью.

Для обеспечения плодотворных учебных занятий большинству студентов необходимы дополнительные физические нагрузки.

Список литературы

1. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева, С. В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 1. С. 74–77.
2. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / И. Ш. Галеев, Н. В. Святова, А. А. Ситдикова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. Режим доступа: www.science-education.ru/108-9137 (дата обращения: 07.12.2015).
3. Мусина С. В., Егорычева Е. В., Татарников М. К. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учёбу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением // Междунар. журн. экспериментального образования. 2010. № 2. С. 60–61.
4. Станченко Л. И., Станченко М. Ю. Физическое воспитание современной молодёжи // Материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. (23–25 апр. 2010 г.). Красноярск: ИПК СФУ. 2010. С. 331–332.
5. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е. А. Мальгинова, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, С. П. Липовцев // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. С. 101–102.

УДК 378

***Ринат Рафилевич Галиакберов,**
преподаватель*

***Ильмир Ринатович Юсупов,**
Башкирский государственный медицинский университет,
Уфа, Башкортостан*

Об эффективности реабилитационного лечения после различных видов травматизма вследствие занятий спортом

В данной статье рассмотрена проблема реабилитации спортсменов после различных видов травм опорно-двигательного аппарата. Проанализирована и обоснована необходимость проведения реабилитаци-