

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности  
Лаборатория здорового образа жизни  
Уральское отделение физиологического общества им. И. П. Павлова

# **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Материалы XI Всероссийской студенческой  
научно-практической конференции  
с международным участием**

**23–24 апреля 2020 г.  
г. Екатеринбург, Россия**

УДК 371.72  
ББК Ч400.55  
Ф50

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 25 от 12.05.2020)

#### **РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

##### ***Председатель:***

**О.В. Янцер**, кандидат географических наук, доцент, декан факультета естествознания, физической культуры и туризма УрГПУ

##### ***Члены коллегии:***

**С.Н. Малафеева**, кандидат биологических наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФЕФКиТ УрГПУ

**Е.А. Югова**, доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФЕФКиТ УрГПУ

**Н.А. Вершинина**, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, заведующий лабораторией ЗОЖ ФЕФКиТ УрГПУ

##### **Ответственные редакторы:**

зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, к.б.н., профессор

**С.Н. Малафеева**

профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, д.п.н., доцент

**Е.А. Югова**

**Ответственный за выпуск:** **Н.А. Вершинина**, старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Ф50 Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 23–24 апреля 2020 г. / Уральский государственный педагогический университет ; ответственные редакторы С. Н. Малафеева, Е. А. Югова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2020. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-1660-6

В сборнике размещены научные материалы, отражающие результаты творческого поиска студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, других работников и обучающихся образовательных учреждений, исследующих физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. Основное внимание участники конференции посвятили актуальным проблемам организационно-педагогической и психолого-педагогической деятельности участников образовательного процесса, направленной на здоровьесбережение. В статьях рассмотрены вопросы функционального здоровья обучающихся различных возрастных групп, физкультурно-оздоровительной деятельности, совершенствования педагогического профессионализма. Большое внимание участники конференции уделили вопросам ответственности педагогических работников за обеспечение безопасности жизни и здоровья детей и подростков. В статьях отмечается, что рассматриваемые вопросы не имеют однозначного решения, нерешённые физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни еще долго будут привлекать внимание учёных разных научных школ и направлений, практиков и руководителей, что позволяет в дальнейшем расширить горизонты научных исследований, дает почву для размышления преподавателям и студентам высших учебных заведений.

Ответственность за содержание материалов несут авторы публикаций.

УДК 371.72

ББК Ч400.55

ISBN 978-5-7186-1660-6

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Акынова З. Б., Зиннатова Л. Ф., Дружбицкая Д. В.</b> Какие йогурты полезны для нашего организма? .....	10
<b>Балухто А. Р.</b> Использование средств физической культуры для борьбы с лишним весом.....	13
<b>Басюк В. Г.</b> Химическая безопасность детских игрушек и воздействие тяжелых металлов на детей.....	17
<b>Башмакова Н. Г.</b> Проект «Крепыши» как способ формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.....	21
<b>Бекшаев И. А., Дьячкова Т. В., Ерпылёв Е. В., Ерпылёва В. И.</b> Оценка влияния психоактивных веществ (ПАВ) на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы человека.....	25
<b>Борzych О. Г., Овсянникова Т. В.</b> Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью компьютерно-информационных технологий.....	29
<b>Бугай В. С.</b> Физиологические эффекты выполнения интеллектуальной функциональной пробы.....	33
<b>Габдрахимова А. В., Нурмиева Э. И., Шадрина В. Н.</b> Влияние здорового образа жизни на состояние здоровья студентов колледжа.....	37
<b>Гаврилова В. С.</b> Влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни студентов.....	40
<b>Гатина И. А.</b> Минеральная вода как фактор сохранения здоровья человека.....	43
<b>Гикало М. Д., Гордиенко Ю. А.</b> Формирование здоровьесориентированной личности обучающихся в образовательном процессе профессионального образования.....	46
<b>Глазутдинова А. О.</b> Проблемы в сфере спортобеспечения и их решение.....	50
<b>Григорьев Ю. А.</b> Изучение уровня сформированности у обучающихся знаний, умений и навыков в области пожарной безопасности.....	52

<b>Гурина А. М., Дружбицкая Д. В., Дюпина А. С., Новикова Л. А.</b> Определение экологического состояния озера Шарташ и Шарташского лесопарка – привлекательных природных компонентов для жизни людей.....	56
<b>Двинских Е. Д., Пирожков А. Е.</b> Метод немедикаментозного лечения и профилактики силикоза – дыхательная гимнастика.....	59
<b>Добрынина Е. М., Зотин В. В.</b> Анализ проблем здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях России и США.....	62
<b>Дружинина А. А.</b> Как управлять интеллектуальной работоспособностью с помощью физических упражнений? .....	66
<b>Дюпина А. С., Пудовикова Е. А.</b> Роль социально-гигиенических факторов в развитии акне у студентов колледжа.	70
<b>Ермакович А. М.</b> Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями.....	72
<b>Зуденков К. Н., Богданов М. С.</b> Реализация комплексно-целевой программы для обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата в образовательной организации.....	76
<b>Идрисов А. И.</b> Влияние психологии на спортивный результат спортсмена.....	80
<b>Изибаева В. В., Мурсалимова Г. А.</b> Выявление достаточности микроэлементов в организме студентов.....	94
<b>Ильиных И. С., Надюк Н. В., Пономарёва В. Е.</b> Физическое воспитание в различных группах населения как фактор повышения двигательной активности.....	87
<b>Ильиных И. С., Надюк Н. В., Щекочихин С. А.</b> Вопросы адаптации обучающихся к факторам образовательной среде.....	92
<b>Каленик Р. С., Кравцов С. В.</b> Особенности формирования личной безопасности сотрудников органов внутренних дел.....	95
<b>Каленик Р. С., Кравцов С. В.</b> Особенности мотивации у педагогических работников образовательных организаций МВД России к совершенствованию физических качеств как фактор профессионального долголетия.....	99

<b>Кирюшкина А. В.</b> К вопросу об исследовании интеллекта у детей с трудностями овладения навыком чтения.....	103
<b>Ключников К. Д.</b> Учеба в университете – как влияние на образ жизни студента.....	106
<b>Королева Р. С.</b> Исследование и профилактика наиболее типичных зависимостей подростков.....	109
<b>Котков Я. А.</b> Популярность зимних видов спорта у студентов АСОУ.....	113
<b>Кузнецов Л. С., Порсева К. В.</b> Способы формирования режима сна – неотъемлемой части успеваемости студентов.....	117
<b>Кузнецова А. С.</b> Проблемы формирования культуры здорового образа жизни у детей и подростков.....	120
<b>Кузнецова Н. В.</b> Экстремизм в социальных сетях.....	123
<b>Лангуева О. В.</b> Глазомерная функция и способность к дозированию усилий близоруких младших школьников, занимающихся гольфом.....	125
<b>Лопичева Е. Г., Соколова И. Ю., Митрофанова А. Г.</b> Занятия физической культурой как средство адаптации студентов к образовательному пространству вуза.....	128
<b>Магеррамова Л. А., Марина И. В.</b> Психолого-педагогические аспекты профилактики и формирование устойчивости к наркомании у студентов.....	131
<b>Макаренко Е. А.</b> Формирование страховой культуры как основы безопасности в российском спорте.....	135
<b>Максимова Д. А.</b> Проблема адаптации школьников к факторам образовательной среды.....	139
<b>Мальцева Н. А., Мартынова Д. О., Трифоненкова Т. А.</b> Популяризация утренней зарядки на примере студентов СИБГУ.....	141
<b>Марасова И. А.</b> Создание позитивной ценностно-мотивационной атмосферы у студентов специальной медицинской группы.....	144

<b>Михайловская К. В.</b> Физическая культура как средство адаптации студентов к условиям обучения в университете.....	147
<b>Морозова О. С.</b> Водная гимнастика как средство реабилитации студентов с заболеваниями позвоночника.....	150
<b>Набатникова Е. А., Пёрышкова С. А.</b> Угрозы психологической безопасности в образовательной среде.....	154
<b>Надюк Н. В., Ильиных И. С., Соколова М. Д.</b> Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента.....	158
<b>Накарякова А. Р., Тонкова Д. И., Прошкина Е. Р., Швецова Е. А.</b> Выявление содержания нитратов в продуктах и воде и определение влияния их на организм человека.....	162
<b>Недюрмагомедов Г. Г.</b> Формирование культуры здоровья школьников в процессе учебной деятельности.....	166
<b>Николаев И. А., Гладких С. Н.</b> Разработка продуктов функционального назначения для лечения и профилактики недостаточности микроэлементов.....	170
<b>Никонова Н. А., Гладких С. Н.</b> Исследование влияния сна на здоровье человека.....	173
<b>Новикова Л. А.</b> Изучение качества и полезных свойств кисломолочных продуктов.....	176
<b>Овчинников Д. И.</b> Развитие специальной работоспособности хоккеистов 15-16 лет.....	179
<b>Осадчий К. В., Панова И. П.</b> Исследование динамики уровня физического здоровья студентов старших курсов физкультурного вуза.....	182
<b>Паукова В. С.</b> Введение в учебных заведениях мероприятия по самообороне.....	186
<b>Певцова Н. С.</b> Физиологические и психофизиологические проблемы безопасности в образовательной среде.....	188
<b>Погадаев М. Е., Азовцева О. В.</b> К вопросу об оказании первой помощи на занятиях по физическому воспитанию.....	192

<b>Поздеева А. Н., Лозовая М. А.</b> Психолого-педагогические аспекты профилактики и формирование устойчивости к различным зависимостям у лиц детского и юношеского возраста.....	195
<b>Поздеева Т. А., Митрофанова А. Г.</b> Культура здоровья и его компоненты.....	199
<b>Полторак Д. Е.</b> Инструмент для развития интеллекта – шахматы.....	203
<b>Порсева К. В., Порсев В. В.</b> Методика подготовки девушек и юношей в возрасте 16-17 лет к сдаче норматива ВФСК ГТО бег на лыжах на дистанции 3 и 5 км соответственно.....	206
<b>Потоскуева А. М.</b> Биотехнология в уральском регионе как путь достижения экологического благополучия.....	209
<b>Рагзина Д. В., Сидорова Н. И.</b> Влияние физической культуры на становление личности студенческой молодежи.....	212
<b>Рогожникова Д. Д., Заводовская Е. В.</b> Красная книга – здоровье планеты.....	215
<b>Рычкова Е. С.</b> Фитнес-технологии как способ развития стрессоустойчивости студенток.....	218
<b>Сабурова Е. С.</b> Формирование представлений о здоровом образе жизни у подростка с девиантным поведением.....	221
<b>Сантьева Е. В., Бых А. Р., Федорова Д. А.</b> Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями.....	224
<b>Седова К. В., Зотин В. В.</b> Оценка физического развития студента инженерно-экономического института СИБГУ им. М.Ф. Решетнева.....	227
<b>Сибирякова М. К.</b> Популярность занятий спортом на открытом воздухе среди студенческой молодежи.....	231
<b>Синеок Н. П.</b> Профилактика вредных привычек у лиц юношеского возраста.....	235
<b>Соколов А. Ю.</b> Отношение студентов АСОУ к здоровому образу жизни.....	239

<b>Старкин Р. А., Старкин А. Н.</b> Анализ источников стресса и способов выхода из него студентами института филологии ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.....	242
<b>Таныгина М. И., Зотин В. В.</b> Гемодинамика у здоровых студенток и больных гипотонией под влиянием изометрических и изотонических упражнений.....	246
<b>Терсенов А. Е.</b> Функции волонтеров на спортивных мероприятиях.....	249
<b>Тетерник М. М.</b> Повышение самооценки студентов средствами физической культуры.....	253
<b>Титова Т. В.</b> Возникновения болевого синдрома в поясничном отделе позвоночника и влияние физических упражнений на состояние здоровья обучающихся.....	258
<b>Тихонов Л. В.</b> Профилактика табакокурения обучающихся в образовательных организациях....	262
<b>Третьяков А. А.</b> Заинтересованность жителей Екатеринбурга в развитии флорбола: результаты социологического опроса.....	267
<b>Туркова А. Е.</b> Популярность занятий восточными методиками у студентов АСОУ.....	270
<b>Упорова Я. А.</b> Изучение обоснованности применения витаминов в молодежной среде.....	274
<b>Федоровская М. А.</b> Формирование здорового образа жизни у молодежи и влияние на него занятий физической культурой.....	277
<b>Фидлер И. В.</b> Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи и путь её решения.....	280
<b>Филиппова П. А.</b> Проблема развития артериальной гипертензии у современной молодежи.....	282
<b>Халимова А. М.</b> К вопросу профилактики нарушений осанки у дошкольников в процессе физического воспитания.....	286
<b>Чиликин В. В., Рогатюк А. С.</b> Молодёжь о самолечении.....	292
<b>Чиркова О. П., Попова Т. И.</b> Воспитание патриотических чувств у дошкольников.....	296



<b>Швачко Е. М.</b>	
К вопросу: проблемы физической культуры в вузе.....	300
<b>Эдильбаева С. С.</b>	
Спорт в жизни студентов современного общества.....	304

## ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОК

**Рычкова Екатерина Сергеевна,**

магистрант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35; e-mail: res197@yandex.ru.

**Ключевые слова:** работоспособность; стрессоустойчивость; дополнительное образование; фитнес-технологии; студентки.

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения стрессоустойчивости студенток и возможные её решения. Фитнес-технологии, объединяющие собой методы из различных физкультурно-оздоровительных практик, рассматриваются как эффективный способ решения поставленной проблемы. Делается вывод о необходимости создания специальной методики.

## FITNESS TECHNOLOGIES AS A WAY OF INCREASING STRESS RESISTANCE OF FEMALE STUDENTS

**Rychkova Ekaterina Sergeevna**

Master Student, Volga State Academy of Physical Culture of the Sport and Tourism; Kazan, Russia.

**Keywords:** working capacity; stress resistance; additional education; fitness-technologies; student.

**Abstract.** The article discusses the problem of increasing the stress resistance of students and its possible solutions. Fitness technologies that combine methods from various sports and recreational practices are considered as an effective way to solve the problem. The conclusion is drawn about the need to create a special methodic.

В условиях ускоряющегося ритма жизни в мегаполисе возникает необходимость снижения степени стрессовой нагрузки у населения. Стрессом мы будем называть субъективную реакцию человека на психологическое или физиологическое напряжение, имеющую разрушительную силу. Женский организм в большей степени подвержен стрессам, отчего понижается как физический, так и психологический уровень здоровья. Реакция на стресс занимает длительный промежуток времени [2]. Это оказывает большое влияние на дальнейшую работоспособность женщины и её восприятие окружающей действительности. Это, в свою очередь, отражается и на важнейшей физиологической функции женщины – репродуктивной, что значительно снижает уровень и качество жизни населения в целом.

Студенческий возраст, на наш взгляд, является наиболее значимым для формирования стрессоустойчивости женщин. Именно в период студенчества расширяется диапазон социальных ролей, накладываемых на одного человека, что, соответственно, в несколько раз увеличивает уровень стрессовой нагрузки [1]. Помимо этого, по статистике, одна треть всех браков, заключаемых на территории РФ, заключается в возрасте от 18 до 24 лет. Это вызывает необходимость привлечения новых методов борьбы со стрессом у девушек.

Исходя из этого, необходимым является организация тренировочно-оздоровительного процесса для девушек, направленного на повышение выносливости, стрессоустойчивости, работоспособности и общего уровня физической и психологической подготовки женщин.

Известно, что стрессоустойчивость не является врожденным качеством. Её, как и другие черты характера, можно формировать самостоятельно. Одним из способов являются фитнес-технологии. Методики организации занятий строятся в зависимости от состояния здоровья женщины, её образа жизни, сферы трудовой деятельности, а также целей и задач занятий фитнесом. Общим подавляющего большинства фитнес-технологий является не нацеленность на достижение спортивных результатов, а рекреация, реабилитация и образование. Важное место в фитнес-технологиях занимает диагностика состояния женщины, что входит в обязанность фитнес-тренера.

Существующие на сегодняшний день методики организации оздоровительно-тренировочного процесса чаще всего базируются на одной конкретной технологии проведения тренировок [3]. Групповые занятия, как правило, имеют только одну направленность: стретчинг, йога, силовые тренировки, боди-балет, функциональный тренинг и т. д.

Разработанная нами фитнес технология позволяет учитывать индивидуальные состояния женщины в процессе групповых тренировок. В программу тренировок входят не только классические фитнес элементы, но и техники, заимствованные из йоги, бодифлекса, стрейчинга, миофасциального релиза (МФР) и лечебной физической культуры (ЛФК), не противоречащие концепциям фитнес тренировок. Педагогический мониторинг и тестирования в тренировочно-оздоровительном процесса позволяет тренеру быть мобильным и быстро реагировать на изменения состояний женщин.

Неоспоримым является влияние любых физических нагрузок на борьбу со стрессом. Целью нашего исследования не является подтверждение данной гипотезы. Мы утверждаем, что развитие стрессоустойчивости должно проходить комплексно и заключаться не в механическом применении гормонов стресса адреналина и кортизола по назначению (трата энергии и защита от истощения). На наш взгляд, необходимо сначала «высвободить» энергию, нормализуя уровень гормонов стресса в организме, затем расслабить организм на мышечном уровне и только в конце тренировочно-оздоровительного процесса работать с физиологическими и психологическими последствиями стресса.

На первом этапе нашего исследования мы провели опрос в форме анкетирования среди студенток, в рамках дополнительного образования занимающихся по нашей методике. Выборка составила 40 девушек в возрасте от 18 до 25 лет, которые являются студентками непрофильных специальностей. Более половины респондентов отмечают, что до занятий их физическое состояние было удовлетворительным (66,7%) и лишь пятая часть говорят о хорошем или отличном состоянии физического самочувствия. Спустя месяц тренировок два раза в неделю 100% девушек чувствуют себя хорошо или отлично (подавляющее большинство респондентов выбрали вариант «отлично»).

Большая часть респондентов отметили хорошее эмоциональное состояние до занятий. Одна пятая девушек говорят об удовлетворительном самочувствии в эмоциональном плане. После месяца физкультурно-оздоровительных тренировок 100% девушек говорят о том, что чувствую себя «отлично».

Большая часть девушек отметили, что занятия положительно влияют на их работоспособность в течение дня и помогает в решении повседневных дел.

Таким образом, можно говорить о том, что современный образ жизни женщины, увеличение активности в различных сферах жизни, а также повышенный уровень социальной нагрузки диктует необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительных методик. Эти методики могут быть направлены не только на снятие последствий стресса, но и на его предупреждение и формирование стрессоустойчивости. Предложенная нами методика положительно влияет как на эмоциональный, так и на физический уровень студенток.

Следующим этапом нашего исследования будет проведение функциональных тестирований и проб, показывающих уровень работоспособности и стрессоустойчивости девушек в динамике (проба Руфье, коэффициент выносливости по формуле Кваса, и другие).

#### **Литература**

1. Дорофеева, Ю. А. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста / Ю. А. Дорофеева // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 4-2. – С. 41-43.
2. Загуровский, В. М. Стресс и его последствия (догоспитальный и ранний госпитальный этапы) / В. М. Загуровский // Медицина неотложных состояний. – 2014. – № 7. – С. 11-23.
3. Рипа, М. Д. Практические и методические основы кинезотерапии : учебное пособие / М. Д. Рипа, М. М. Расулов, И. В. Кулькова. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.