

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский
университет им. И. И. Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра лечебной физкультуры и спортивной медицины

БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ—2016

Материалы III Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Санкт-Петербург
Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова
2016

УДК 378.096

Б40

Б40 **Безопасный спорт – 2016 : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. –**
СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. – 176 с.

Редакционная группа: профессор д-р мед. наук *Е. А. Гаврилова*;
профессор д-р пед. наук *О. А. Чурганов*.

Материалы печатаются в авторской редакции.

УДК 378.096

© Коллектив авторов, 2016

© Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

Дунай В. И., Аринчина Н. Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Беларусь

Учебный и экзаменационный стресс очень часто становятся психотравмирующими факторами, оказывают негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную систему студентов. Учебный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может приводить к стойкому повышению артериального давления у студентов. По данным литературы, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы. К неблагоприятным факторам этого периода относят: интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, ограничение физической активности, нарушения сна, эмоциональные переживания. По данным большинства авторов, учебный и экзаменационный стресс представляют собой серьезную угрозу здоровью студентов, причем особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах страны. Коррекция уровня учебного стресса может достигаться различными способами при помощи методик психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, применением аутогенной тренировки, дыхательной гимнастики, фармакологических препаратов, применением физических нагрузок и др.

Цель исследования: выявить особенности влияния комплексной физической активности на уровень стрессоустойчивости студентов.

Материал и методики. В исследование были включены 150 студентов, обучающихся в Белорусском государственном университете по специальностям гуманитарного профиля. Средний возраст студентов составил $22,4 \pm 1,3$ лет. Девушки составили 67%, юноши – 33%.

Были использованы следующие методики: «Опросник для определения физической активности» (К.Г. Гуревич, Е.Г. Фабрикант), «Тест на стрессоустойчивость» (Ю. Щербатых), Гиссенский опросник соматических жалоб.

Все обследуемые были разделены на две группы по уровню физической активности. В 1-ю группу вошли студенты, постоянно занимающиеся физическими нагрузками (в тренажерных залах, в спортивных секциях, на домашних тренажерах); во 2-ю группу вошли студенты, не имевшие физических нагрузок.

Результаты исследования. По возрасту и половому составу обе группы не различались между собой. Показатели стрессоустойчивости у студентов различались в зависимости от уровня их физической активности. Оказалось, что студенты первой группы испытывают значительно меньше переживаний по поводу ежедневных бытовых стрессов (на 12% меньше), меньше переживаний по поводу строгих преподавателей (в первой группе $6,00 \pm 0,69$ баллов; во второй группе $8,75 \pm 0,59$ баллов, $p < 0,05$) по сравнению со студентами второй группы. Студенты первой группы имели несколько меньшую выраженность качеств, которые могут способствовать более тяжелому восприятию стрессов: излишне серьезное отношение к жизни, учебе; стеснительность, робость, страх перед будущим, плохой сон, пессимизм, тенденция подмечать в жизни негативное.

Было изучено, насколько характерно применение студентами деструктивных методов снятия стресса (употребление алкоголя, курения, переедание, агрессия и др.). Выявлено, что студенты 1-й группы достоверно реже применяли эти методы: алкоголь, $p < 0,05$ (1-я группа $1,43 \pm 0,22$ балла; 2-я группа $3,25 \pm 0,73$ балла); курение, $p < 0,05$ (1-я группа $1,86 \pm 0,12$ балла; 2-я группа $4,50 \pm 0,73$ балла); просмотр телепередач, $p < 0,05$ (1-я группа $3,57 \pm 0,79$ балла; 2-я группа $6,75 \pm 0,46$ балла) по сравнению со студентами 2-й группы.

Оценивали, насколько характерно применение студентами конструктивных методов для снятия стресса (сон, отдых, смена деятельности; общение с друзьями или любимыми; физическая активность – бег, плавание, тренажерный зал и др.; анализ своих действий; поиск других вариантов выхода; коррекция своего поведения). Студенты 1-й группы достоверно чаще применяли конструктивные методы (физическую активность: 1-я группа $7,43 \pm 0,40$ балла, 2-я группа $1,00 \pm 0,12$ балла, $p < 0,05$; анализ своих

действий, поиск более подходящих вариантов: 1-я группа $7,71 \pm 0,69$ балла, 2-я группа $5,50 \pm 0,83$ балла, $p < 0,05$; коррекцию своего поведения: 1-я группа $6,71 \pm 0,70$ балла, 2-я группа $5,75 \pm 0,74$ балла, $p < 0,05$).

Показатель стрессоустойчивости у студентов обеих групп достоверно не различался, составляя в первой группе $101,1 \pm 7,2$ балла, во второй группе $101,5 \pm 7,5$ балла, $p > 0,05$. Уровень этого показателя свидетельствовал о его нормальной величине в обеих группах, однако этот уровень был обеспечен различным образом в каждой группе.

Сопоставляли особенности соматических жалоб и их уровень у студентов выделенных групп. Студенты 1-й группы имели нормальный уровень жалоб. Интегральный показатель «Давление жалоб» составил у них $16,5 \pm 2,2$ балла. У студентов 2-й группы интегральный показатель был повышен ($28,7 \pm 3,8$ балла), выявлено его достоверное отличие от показателя студентов первой группы. Составляющие интегрального показателя – «по Шкале нервного истощения», «Шкале желудочных жалоб», «Шкале болевых жалоб», «Шкале сердечных жалоб» были достоверно ниже (в норме) у студентов 1-й группы по сравнению со 2-й группой.

Таким образом, было выявлено, что физически более активные студенты имели нормальный уровень стрессоустойчивости, который был обеспечен более адекватными способами борьбы со стрессом и с меньшим влиянием стрессовых ситуаций на состояние здоровья по сравнению с группой студентов, физически мало активных.

Студенты, физически активные, имели достоверно меньшее количество соматических жалоб, более низкую предрасположенность к психосоматическим заболеваниям по сравнению с физически малоактивными студентами.

СОДЕРЖАНИЕ

Определение эфиров анаболических стероидных соединений методом ГХ-МС/МС	
<i>Агабалаев А. А., Походня Ю. Г., Гринько О. Н., Шагойко П. Г., Беляев С. А.</i>	11
Изменение экспрессии гена HIF1 α у спортсменов при гипоксии	
<i>Айзатулова Е. Д., Жарков А. В.</i>	12
Комплексное обследование юных спортсменов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах	
<i>Ахмедова Д. Ш.</i>	14
Особенности темперамента и его влияние на выбор вида спортивной деятельности	
<i>Баратова С., Ким О. А., Шарафова И. А.</i>	16
Расход энергии и меры ее восстановления у спортсменов	
<i>Бердиева Д. Б., Абдусатторов Ш. Т.</i>	18
Изучение рабочей позы врача стоматолога-терапевта и ее влияние на структуры поясничного и крестцового отдела позвоночника	
<i>Бобунов Д. Н.</i>	20
Основные особенности диагностики триггерных точек на первичном приеме спортивного врача спортивно-оздоровительного центра	
<i>Бобунов Д. Н.</i>	22
Облачные технологии регистрации ЭКГ в тренировочном цикле и профилактике внезапной смерти спортсмена	
<i>Бондарев С. А.</i>	24
Особенности эхокардиографических показателей правого желудочка сердца при различных типах ремоделирования левого желудочка у высококвалифицированных спортсменов	
<i>Брынцева Е. В.</i>	26
Особенности контрацептивного выбора у спортсменок	
<i>Бугаевский К. А.</i>	27
Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте	
<i>Бугаевский К. А.</i>	29
Особенности психологического состояния подростков спортивного лица	
<i>Бут-Гусаим Е. В., Дудко В. А., Маринич Т. В., Шебеко Л. Л.</i>	30
Организация медицинской помощи в многофункциональном спортивном комплексе с ареной-трансформером	
<i>Быков О. В., Перфилова О. Е.</i>	33
Анализ функциональных показателей лиц с наследственными нарушениями соединительной ткани во взаимосвязи с генетическими маркерами	
<i>Василец В. В., Шебеко Л. Л.</i>	36

Адаптация к физической нагрузке: нейрофизиологические аспекты <i>Власова С. В.</i>	38
Эффективность применения ударно-волновой терапии в лечении спортсменов с миофасциальным синдромом <i>Высогорцева О. Н., Боисов С. К.</i>	41
Спорт и стоматологическое здоровье спортсмена, скрытая опасность <i>Гаврилова Е. А.</i>	42
Нелучевые методы диагностики и контроля за реабилитационным лечением функциональных нарушений ОДА у детей и подростков <i>Гайдук А. А.</i>	45
Физическое воспитание и физическая подготовленность в студенческой среде <i>Гайнуллин Р. А., Курамин Р. Ф.</i>	46
Влияние физического здоровья на качество жизни больных с последствиями заболеваний центральной нервной системы <i>Гайнуллин Р. А., Курамин Р. Ф., Кадырова Э. А., Селиванова Л. В., Сагидуллина А. И.</i>	48
Врачебно-педагогические наблюдения в физической культуре и спорте <i>Гамза Н. А., Аниськова О. Е.</i>	50
Студенческая молодежь, курение и спортивная результативность <i>Гамза Н. А., Аринчина Н. Г., Аниськова О. Е.</i>	52
К вопросу о психологических предпосылках употребления допинга в спорте <i>Грушко А. И., Грушко Н. В., Медведева Л. Е., Коробейникова Е. Ю.</i>	55
Оценка некоторых показателей иммунограммы и общего анализа крови у спортсменов г. Ханты-Мансийска в период «светового голодания» <i>Губина А. Е., Койносов Ан. П.</i>	57
Состояние некоторых показателей тиреоидного статуса у спортсменов ХМАО – Югры в период короткого светового дня <i>Губина А. Е., Койносов Ан. П.</i>	59
Дисгормональные нарушения у молодых спортсменок <i>Гукович А. В., Чернышев Б. М.</i>	61
К вопросу о профилактике спортивного травматизма <i>Гукович А. В., Чернышев Б. М.</i>	62
Применение скандинавской ходьбы у женщин зрелого возраста с метаболическим синдромом в санатории «Зеленая роща» <i>Гумерова О. Н., Салахов Э. М., Юлдашбаева З. Х., Лисовская Т. Н.</i>	64
Уровень физической активности и стрессоустойчивость студентов <i>Дунай В. И., Аринчина Н. Г.</i>	65
Принципы реабилитации репродуктивной системы женщин-спортсменок <i>Евдокимова Т. А., Богданова М. Ю., Калинина Е. А.</i>	67
Особенности фронтальной асимметрии электроэнцефалограммы у спортсменов высокой квалификации с различными типами модуляции сердечного ритма <i>Еремеев С. И., Еремеева О. В.</i>	69

Морфофункциональные характеристики спортсменов-юниоров циклических и силовых видов спорта	
<i>Жучкова И. Н., Харламов Е. В., Попова Н. М.</i>	72
Зависимость влияния физической активности на наличие иррациональных установок и уровень депрессии у студентов	
<i>Кадырова Э. А., Селиванова Л. В., Курашин Р. Ф.</i>	74
Характеристика гена ACTN3 у футболистов	
<i>Каримов М. Ш., Мавланов И. Р., Хаджиметов А. А., Курганов С. К.</i>	76
Эндотелиальная дисфункция у спортсменов с гиперурикемией	
<i>Каримов М. Ш., Абдусаматов А. А., Мавлянов И. Р., Хаджиметов А. А.</i>	77
Мигрень у спортсменов: особенности и методы коррекции	
<i>Ким О. А., Шарафова И. А., Баратова С. С.</i>	78
Влияние уровня физической активности подростков на формирование положительной самооценки здоровья и качества жизни. Сравнительный анализ физической активности подростков школьного возраста на материале проекта HBSC – 2014 в Англии и России	
<i>Клемера Е., Гаврилова Е. А., Чурганов О. А., Брукс Ф., Смитон Н.</i>	80
Акценты инициализации образовательной политики современного фитнес-проекта	
<i>Ковалев А. В., Чибирев С. А.</i>	81
Модификации гемодинамических показателей футболистов на нагрузки аэробного и анаэробного характера	
<i>Колотилова О. И., Ярмолук Н. С., Туманянц К. Н., Волков В. В., Бащенко А. А.</i>	85
К вопросу учета занятий по ЛФК обучаемым в четвертой функциональной группы	
<i>Круглов С. Г.</i>	87
Электрофоретическая подвижность клеток как способ определения уровня тренированности спортсменов	
<i>Кузелин В. А., Егоркина С. Б., Соловьев А. А., Брыдин В. В.</i>	89
Оценка адаптационных резервов спортсменов по американскому футболу методом фотоплетизмографии	
<i>Кузелин В. А., Дербенева И. О., Ахтямзянов Т. Р.</i>	91
Медикаментозная и психологическая реабилитация в восстановлении спортсменов	
<i>Кулемзина Т. В., Красножон С. В., Криволап Н. В.</i>	93
Характеристика гена AMPD1 у футболистов	
<i>Курганов С. К., Ахмедов Б. Б., Мусабаев М. М., Юсупова Ю. Н.</i>	96
Внезапная смерть в спорте – новый взгляд на проблему	
<i>Ларинцева О. С.</i>	97

Методика психического и физиологического мониторинга развития спортсменов в циклических видах спорта (на примере академической гребли и лыжного спорта)	
<i>Луговская А. В., Маринич Т. В.</i>	99
Волейбол как средство повышения функциональной подготовки и профилактики здоровья студентов в вузе	
<i>Малютина М. В., Котловцева Е. Ю.</i>	101
Система оперативной оценки текущего состояния и резервных возможностей респираторной системы у спортсменов-подростков в скоростно-силовых видах спорта	
<i>Маринич В. В., Мизерницкий Ю. Л.</i>	103
Оценка эффективности применения психофизиологической диагностики в спорте	
<i>Маринич В. В., Кардаш А. В., Шепелевич Н. В., Лебедь Т. Л., Мельнов С. Б.</i>	105
Врачебный контроль за физическим воспитанием детей старшего дошкольного возраста	
<i>Матвеев С. В., Успенская Ю. К.</i>	107
Интегральные показатели развития детей с муковисцидозом	
<i>Матвеев В. С., Матвеев С. В., Успенский А. К., Успенская Ю. К.</i>	110
Нормирование физических нагрузок у детей младшего школьного возраста	
<i>Матвеев С. В., Успенская Ю. К.</i>	113
Особенности биоэлектрической активности миокарда у бегунов, специализирующихся в беге на 400 м	
<i>Михалюк Е. Л., Диденко М. В.</i>	114
Организация медико-биологического обеспечения спорта высших достижений: зарубежный опыт	
<i>Медведев Д. С., Киселев А. Д., Петров Н. Ю.</i>	116
Компьютерные технологии в физической культуре	
<i>Мирзаев Дж. А.</i>	118
Характеристика уровня физической активности школьников Армении: данные национального исследования HBSC 2013/2014	
<i>Мовсесян Е. А., Мелкумова М. В., Саргсян С. Г., Баблоян А. С.</i>	120
Значение дисфункции височно-нижнечелюстного сустава для статико-динамических нарушений	
<i>Могельницкий А. С., Кучинская О. В.</i>	122
Врачебный контроль в тренировочном процессе детей, занимающихся спортивным плаванием	
<i>Моисеева О. А., Моисеева А. Г.</i>	124
Реабилитация при нарушениях опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов средствами лечебной физкультуры	
<i>Норбоева Раёно Шербоевна</i>	126

Клинические особенности дегидратации у спортсменов высокого класса <i>Павлов В. И., Орджоникидзе З. Г., Бадтиева В. А., Иванова Ю. М., Резепов А. С., Гивнианидзе М. В.</i>	128
Питание спортсменов <i>Парастаев С. А.</i>	129
Характеристика восстановления сердечного ритма у юных спортсменов после велоэргометрических нагрузок разной интенсивности <i>Прусов П. К., Иусов И. Г.</i>	132
Оценка биохимических параметров спортсменов различной специализации во время углубленного медицинского осмотра <i>Рахимова Н. М., Юсупова Ю. Н., Мусабаев М. М.</i>	133
Баланс макро- и микроэлементов у юных спортсменов <i>Рылова Н. В.</i>	135
Гиротоник-терапия как метод физической реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата <i>Савельева В. В.</i>	136
Оценка частоты встречаемости кариеса и уровня гигиены полости рта боксеров ДЮСШ <i>Сергеева Е. А.</i>	139
Изучение зависимости частоты встречаемости кариеса постоянных зубов среди учащихся ДЮСШ от спортивного стажа и уровня спортивной подготовки <i>Сергеева Е. А.</i>	141
Методы комплексной физической реабилитации спортсменов с дорсопатиями позвоночника <i>Скворцова Л. А.</i>	144
Применение методов ЛФК для снятия болевого синдрома при остеохондрозе позвоночника в различных видах спорта <i>Стаценко А. А., Константинова С. Н.</i>	146
Перспективы применения процедур профессионально-общественной аккредитации образовательных программ и общественной аккредитации образовательных организаций <i>Тимченко В. В., Чуранов О. А.</i>	147
Исследование качества тренировки и восстановления паралимпийцев-лыжников с поражением зрительного анализатора в сравнении с олимпийцами по методике «Firstbeat SPORT» <i>Тузлукова М. Д.</i>	150
К вопросу совершенствования врачебно-педагогического наблюдения за юными спортсменами <i>Усманходжаева А. А., Высогорцева О. Н.</i>	151
Оценка эффективности реабилитационных мероприятий после реконструкции крестообразных связок коленного сустава <i>Федулова Д. В., Ямалетдинова Г. А.</i>	153

Эффективность применения магнитотерапии в лечении спортивных травм <i>Цой Л. В.</i>	155
Травмоопасные упражнения и полиморфизм генов <i>COL1A1</i> и <i>COL5A1</i> <i>Чекунов М. К., Клевер-Чекунова О. А., Чекунова Е. М.</i>	156
Изменения биохимических показателей крови профессиональных футболистов во время тренировочной деятельности <i>Чернев А. В.</i>	158
Печеночный болевой синдром у молодых спортсменов <i>Чернышев Б. М., Гукович А. В.</i>	159
Реабилитация спортсменов с вертеброгенными болевыми синдромами <i>Чернышев Б. М., Гукович А. В.</i>	161
Управление спортивной подготовкой как средство профилактики рисков в спорте <i>Чиков А. Е.</i>	162
Медико-педагогическое обеспечение подготовки спортивного резерва <i>Чурганов О. А.</i>	163
Оценка детерминант медицинских противопоказаний к двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья <i>Чурганов О. А., Гаврилова Е. А.</i>	166
Гипербарическая оксигенация как фактор повышения аэробной выносливости спортсменов <i>Щуров А. Г.</i>	167
Взаимосвязь физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта с диаметром аорты <i>Эгель Т. И., Криницын Н. В., Протасов С. В., Шкребтиенко С. В.</i>	169
Развитие десинхроноза в деятельности сердечно-сосудистой системы спортсменов в условиях перехода на «летнее время» <i>Ярмолюк Н. С., Колотилова О. И., Туманянц К. Н., Благодарь Е. С.</i>	171
Мехатронное устройство для реабилитации больных с повреждением опорно- двигательного аппарата <i>Яцун С. М., Соколова И. А., Лунева Н. В.</i>	173