

2. Выготский, Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1999. – 87 с.
3. Мухамедрахимов, Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие / Р.Ж. Мухамедрахимов. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. – 2001. – 288 с.
4. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. Дом «Бахрах-М», 2001. – 672 с.
5. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи: 2-е изд. / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. – 1999. – 656 с.

Колошкина В.А.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Старший преподаватель
koloshkinava@mail.ru*

Дударева И.М.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Старший преподаватель*

УДК 796.035:612-057.87(476.5)

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассматривается один из популярных методов формирования здорового образа жизни – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Показана эффективность применения системы пилатес при проведении физической культуры со студентами 1-4 курсов филологического факультета ВГУ имени П.М. Машерова, прошедших медицинский осмотр и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для оценки сердечно-сосудистой системы была использована проба Генчи.

Ключевые слова: пилатес, упражнения, сердечно-сосудистая система, пульс, физическая активность, студенты.

METHODS FOR IMPROVING THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE ORGANISM OF STUDENT YOUTH

The article discusses one of the most popular methods of shaping a healthy lifestyle – the exercise system created by Joseph Pilates. The effectiveness of the Pilates system was proved during physical training with students of 1-4 courses of the Faculty of Philology of the Vitebsk State University named after P. M. Masherov, those students were examined by the doctor and related to the optimal health group. A Genchi test was used to estimate the cardiovascular system.

Keywords: pilates, exercises, the cardiovascular system, pulse, physical activity, students.

Введение. Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1]. Среди всего многообразия особое место занимает пилатес – система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) – это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно повышается. Статистика говорит о том, что 15– 20 лет назад только каждый восьмой человек придерживался здорового образа жизни (правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и т. д.),

а сейчас уже каждый четвёртый опрошенный заявляет о поддержании ЗОЖ [2]. Современное общество диктует свои тенденции, и в моде сейчас здоровый образ жизни и красивое, подтянутое, спортивное тело. В связи с этим всё большее внимание уделяется фитнесу – совокупности мероприятий, способствующих разностороннему физическому развитию человека, улучшению и формированию его здоровья [3]. Также фитнесом называют оздоровительную методику, которая помогает изменить формы тела в лучшую сторону и надолго закрепить достигнутый результат. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость. Благодаря пилатесу происходит значительное укрепление мышечного корсета, улучшается баланс и координация тела, снижается уровень стресса. Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, – формирование здорового, активного, спортивного тела. Одной из важных особенностей комплекса пилатеса является то, что им можно заниматься как в фитнес-клубе с инструктором, так и самостоятельно дома. Этой методикой фитнеса могут заниматься люди всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Именно этими факторами и объясняется такая популярность пилатеса в наши дни [4]. Современный ритм жизни приводит к нервным расстройствам, плохой осанке, дисбалансу тела, неправильному дыханию. Как итог – постоянная усталость, болезни, нервозность. Обращение к себе – необходимое условие для здорового образа жизни. Система пилатес даёт возможность остановиться, сосредоточиться на себе и посвятить время своему телу и разуму. Идеология и методология системы пилатес направлена не только на физическое совершенствование, но и на улучшение психоэмоционального состояния человека.

Актуальность и новизна проблемы состоит в недостаточном исследовании возможностей оздоровительной системы «пилатес» для исследования физического и психологического состояния здоровья студентов, а также отсутствием знаний студентов о степени своего соответствия определённому уровню физического и психологического здоровья для подбора наиболее совершенной системы упражнений по укреплению здоровья.

С помощью правильного дыхания можно увеличить жизненную емкость легких, сократить частоту сердечных сокращений в покое и уменьшить время восстановления ЧСС после нагрузки [2].

Цель исследования – определить влияние упражнений системы Пилатес на функциональное и психологическое состояние организма девушек-студенток.

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи. В исследовании принимали участие девушки (n=60) 1-4 курсов филологического факультета ВГУ имени П.М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Занятия проводились с использованием упражнений системы Пилатес, два раза в неделю по 80 мин, в течении 4 месяцев (сентябрь-декабрь). На этих занятиях применялись упражнения, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, использовались небольшие отягощения весом 1 кг, все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (в сентябре 2018 года) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40 с,

«хороший» – от 30–40 с, «средний» – 25–30 с, «плохой» – меньше 25 с. Для определения психо-эмоционального состояния было проведено анкетирование на первом занятии и на последнем.

Результаты и их обсуждение. В начале исследования (сентябрь) у 7% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 53% – 80-90 уд/мин, у 23% – 70-80 уд/мин, и только у 17% – 60-70 уд/мин. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 7% до 1% студентов, пульс 80–90 уд/м снизился с 53% до 30% студентов, 70–80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60–70 уд/мин увеличился до 28% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 7% до 2% студентов ($p > 0,05$).

Показатели Пробы Генчи указывают на значительное улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40с в сентябре смогли 5 человек, а к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1 – Показатели исследуемых характеристик

№ пп	Тесты	Показатели	Сентябрь 2018		Декабрь 2018		p
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое	60-70 уд/м	10	17	17	28	<0,05
		70-80 уд/м	14	23	24	40	< 0,05
		80-90 уд/м	32	53	18	30	< 0,05
		90 и выше уд/м	4	7	1	2	> 0,05
2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	2	8	13	<0,05
		30с-40с	5	8	27	45	< 0,05
		25с-30с	31	52	20	34	< 0,05
		Меньше 25с	23	38	5	8	< 0,05

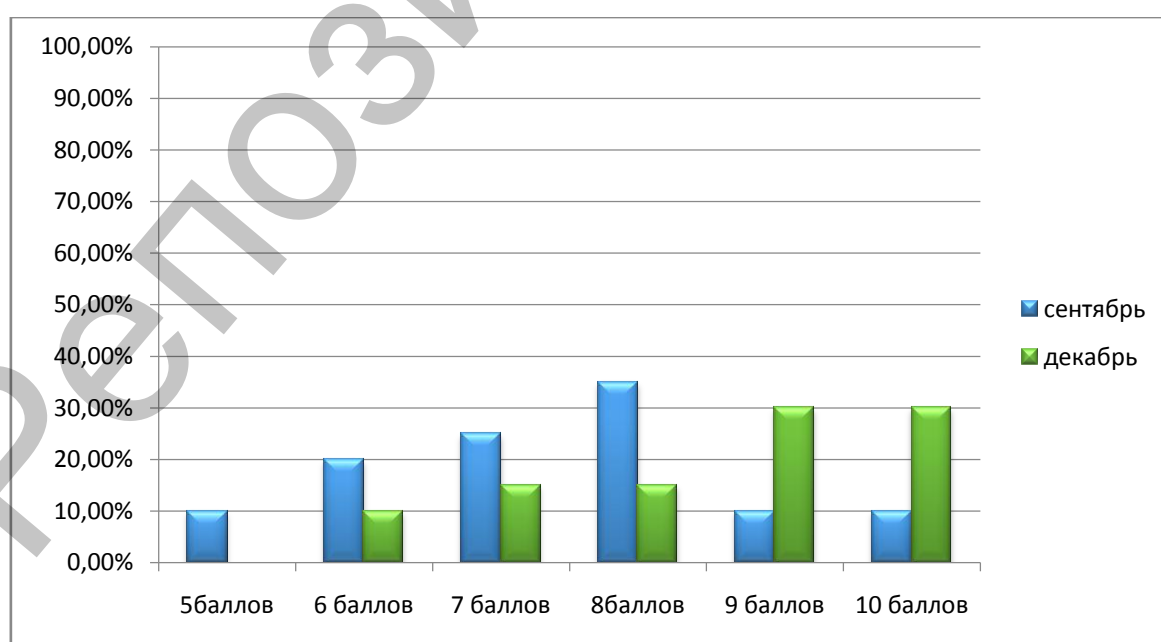


Рисунок 1 – Результаты диагностических срезов

В результате анкетирования выяснилось, что более 50% ничего не знают о системе Пилатес. Если в начале исследования (сентябрь) о настроении после занятия по десятибалльной шкале 10% поставили – 5 баллов, 20 % – 6 баллов, 25 % – 7 баллов, 35 % – 8 баллов, 10 % – 9 баллов. На последнем занятии ответы значительно отличались: 10 баллов – 30 %, 9баллов – 30% и 8,7 баллов по 15 %, 6 баллов – 10 %.

Заключение. Следовательно можно сделать вывод, что используемые упражнения системы Пилатес благоприятно влияют на мотивационную, эмоциональную сферу студентов, укрепляют здоровье, улучшают гибкость позвоночника, повышают эластичность и упругость всех мышечных групп. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать применение упражнений системы Пилатес в разделе учебной программы «Гимнастика», для студентов основной медицинской группы УВО.

Список использованной литературы:

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – М. : АСТ, 2016. – 272 с.
2. Шарипова, Г.Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г.Я. Шарипова, Ж.А. Культелева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва: «МЦНО», 2017. – № 4 (43). – С. 59–63.
3. Глобальные факторы, влияющие на здоровье [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: URL: <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. Проба Генчи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medn.ru/statyi/diagnostika/proba-genchi.html>.

Косаревская Т.Е.

*ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск
Доцент, кандидат психологических наук*

Мамась А.Н.

*УЗ «Россонская ЦРБ», г. Россоны
Доцент, кандидат медицинских наук
love.kafedra@mail.ru*

УДК 159.943 : 331.104.2

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ МЕНЕДЖЕРОВ

Статья посвящена анализу одного из аспектов организационной психологии – выявлению профессионально значимых личностных особенностей в деятельности менеджеров здравоохранения. Анализируются результаты психодиагностического исследования установок, индивидуальных особенностей и управленческих стилей врачей-руководителей.

Ключевые слова: организационная психология, менеджер, стиль управления, психологические качества руководителя.

PERSONAL FACTORS OF PROFESSIONALIZATION OF MANAGERS

The article is devoted to the analysis of one of the aspects of organizational psychology – the identification of professionally significant personal characteristics in the activities of health managers. The results of a psychodiagnostic study of attitudes, individual characteristics and managerial styles of leading doctors are analyzed.

Key words: organizational psychology, manager, management style, psychological qualities of a leader.