



V INTERNATIONAL CONGRESS  
PEOPLE, SPORT AND HEALTH  
ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ  
V МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС

# PROCEEDINGS МАТЕРИАЛЫ

21-23 APRIL 2011  
АПРЕЛЬ

Saint-Petersburg, Russia  
Санкт-Петербург, Россия



[www.sport-health.ru](http://www.sport-health.ru)

Международный комитет «Спорт, Человек, Здоровье»  
Управление Президента по обеспечению деятельности Государственного Совета РФ  
Совет Федерации Федерального Собрания РФ  
Государственная Дума РФ  
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации  
Администрация Санкт-Петербурга  
Законодательное Собрание Санкт-Петербурга  
Региональная общественная организация ветеранов и инвалидов спорта «Эдельвейс»  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта  
Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена  
СПб Государственный медицинский Университет им. И.П.Павлова  
Санкт-Петербургский государственный морской технический университет  
Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования  
Санкт-Петербургский государственный университет  
Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН  
ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»  
Военный институт физической культуры – филиал ФГБОУ «Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова»  
Балтийский государственный технический университет им. Д.Ф.Устинова  
Санкт-Петербургское государственное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40  
Курортного административного района»  
Санкт-Петербургское государственное учреждение здравоохранения  
«Городской врачебно-физкультурный диспансер»  
Чурачинский государственный институт физической культуры и спорта  
ПАЗЗ «ФОНД ДРЕВО ЖИЗНИ»  
ЗАО «Клиника предиктивной медицины «Древо Жизни»

*Под патронажем Генерального секретаря Совета Европы  
г-на Ягланда Турбьерна*

## **V Международный конгресс «ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ»**

**21–23 апреля 2011 года  
Санкт-Петербург, Россия**

*Материалы конгресса*

*Под редакцией председателя научного комитета конгресса,  
ректора Национального государственного университета  
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта профессора В. А. Таймазова*

V Международный конгресс «ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ» 21–23 апреля 2011 г., Санкт-Петербург, Россия:  
Материалы конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – 440 с.

ISBN 978-5-91021-002-2

Материалы конгресса «Человек, спорт, здоровье» охватывают широкий круг проблем, связанных с поддержанием здоровья населения. Специалисты спортивной науки предлагают решения проблем формирования здорового образа жизни, спортивно-оздоровительных технологий, реализации государственной политики в области массового спорта и спорта высших достижений.

**Редакционная коллегия:**

д.и.п., проф. Ашквиззи С.М. – ответственный научный редактор

к.и.п., доц. Готовцев И.И.

Данилова-Черлей В.И.

д.и.п., проф. Дмитриев Г.Г.

д.и.п., проф. Евсеев С.П.

к.и.п., проф. Евсеева О.Э.

д.и.п., проф. Крылов А.И.

проф. Крючек С.С.

д.и.п., проф. Лосин Б.Е.

д.м.п., проф. Пнаури Д.А.

к.и.п., проф. Обвинцев А.А.

д.и.п., проф. Папута В.А.

к.и.п., проф. Полюсаве В.Ф.

д.и.п., проф. Пономарев Г.Н.

д.м.п., проф. Тихвинский С.Б.

д.м.п., проф. Трофимова С.В.

д.б.п., проф. Фалалеев А.Г.

д.и.п., проф. Филиппов С.С.

д.м.п., проф. Хавинсон В.Х.

д.э.п., проф. Цветков С.А.

к.и.п., доц. Шелков О.М.

д.м.п., проф. Щербак С.Г.

ISBN 978-5-91021-002-2

© Региональная общественная организация ветеранов и инвалидов спорта «Эдельвейс», 2011

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2011

The International Committee «Sport, People, Health»  
Presidential Directorate for Supporting Activities of the State Council of the Russian Federation  
The Council of Federation of the Federal Assembly of the Russian Federation  
The State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation  
Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation  
The Government of Saint-Petersburg  
The Legislative Assembly of Saint-Petersburg  
The Saint-Petersburg Non-governmental Organization of Veteran Sportsmen «Edelweiss»  
The Saint-Petersburg National State University of Physical Education, Sports and Health Named after P. F. Lesgaft  
The Saint-Petersburg State Medical University named after I. P. Pavlov  
The Saint-Petersburg State Maritime Technical University  
The Saint-Petersburg State University  
The National Institute of Health, Saint-Petersburg  
The Saint-Petersburg Medical Academy of Postgraduate Studies  
The Saint-Petersburg Institute of Bioregulation and Gerontology of the North-Western Department  
of the Russian Academy of Medical Sciences  
The Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture  
The Military Institute of Physical Culture – Branch of the Military Medical Academy named after S.M. Kirov  
The Baltic State Technical University named after Ustinov  
The Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen, Saint-Petersburg  
The Saint-Petersburg State Institution of Public Health «City Hospital № 40 of the Kurortny District»  
The Saint-Petersburg State Institution of Public Health «City Medical Exercises Dispensary»  
Churapcha State Institute of Physical Culture  
The Tree of Life Foundation  
Clinic of Predicative Medicine. The Tree of Life

*Under the auspices of the Secretary General of the Council of Europe  
Mr. Jagland Thorbjørn*

## **V International Congress «PEOPLE, SPORT AND HEALTH»**

**21–23 April, 2011**

**Saint-Petersburg, Russia**

*Proceedings of the Congress*

*Edited by Prof. V. A. Taymazov,  
Chair of the Scientific Committee of the Congress,  
Rector of the Saint-Petersburg National State University of Physical Education,  
Sports and Health Named after P. F. Lesgaft*



**V International Congress «People, Sport and Health» 21–23 April 2011, Saint-Petersburg, Russia: Proceedings of the Congress / edited by V.A. Taymazov. – SPb., Publishing House «Olimp-SPb», 2011. – 440 p.**

ISBN 978-5-91021-002-2

Proceedings of the Congress «People, Sport and Health» cover a wide range of issues dealing with health maintenance. Sports science specialists offer solutions for forming a healthy lifestyle, sports and health technologies, implementing public policies in mass and elite sports.

**Managing Scientific Editor:**

Doctor of Pedagogical Science, Prof. S. Ashkinazi

**Technical Editor:**

A. Barenkova

**Editorial Board:**

Candidate of Pedagogical Science, Associate Prof. I. Gotovtsev

V. Daniliva-Perley

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Dmitriev G.

Doctor of Pedagogical Science, Prof. S. Evseev

Candidate of Pedagogical Science, Prof. O. Evseeva

Doctor of Pedagogical Science, Prof. A. Krylov

Prof. S. Kryuchek

Doctor of Pedagogical Science, Prof. B. Losin

Doctor of Medical Science, Prof. D. Niauri

Candidate of Pedagogical Science, Prof. A. Obvintsev

Doctor of Pedagogical Science, Prof. V. Pashuta

Candidate of Pedagogical Science, Prof. V. Polysaev

Doctor of Pedagogical Science, Prof. G. Ponomarev

Doctor of Medical Science, Prof. S. Tikhvinskiy

Doctor of Medical Science, Prof. S. Trofimova

Doctor of Biological Science, Prof. A. Falaleev

Doctor of Pedagogical Science, Prof. S. Filippov

Doctor of Medical Science, Prof. V. Khavinson

Doctor of Economic Science, Prof. S. Tsvetkov

Candidate of Pedagogical Science, Associate Prof. O. Shelkov

Doctor of Medical Science, Prof. S. Shecherbak

**Translated by**

A. Barenkova

ISBN 978-5-91021-002-2

© The Saint-Petersburg Non-governmental Organization of Veteran Sportsmen «Edelweiss», 2011

© The Saint-Petersburg National State University of Physical Education, Sports and Health Named after P. F. Lesgaft, 2011

сти учащихся. Формирование здорового стиля жизни является одним из ценностных ориентиров в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде. Здоровый образ жизни, наиболее полно отражающий взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, выступает как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний сохранения здоровья на уровне отдельного человека в форме здорового стиля жизни.

### Психофизиологическая оценка функционального статуса студентов

Е.Н. Якунина Е.Н., Л.В. Капилевич

Томский государственный университет  
Томск, Россия

#### Резюме

Занятия структурированным танцем способствуют развитию физических качеств, оказывают положительное влияние на коммуникативные способности, повышают эффективность процесса совместной спортивной деятельности студентов.

### Psychophysiological Assessment of Students' Functional Status

E. Yakunina, L. Kapilevich

#### Summary

The occupations of structured dance promote development of physical qualities, render positive influence on communicative skills, increase effectiveness of the process of combined sports activity of students.

Основной целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Среди многообразия средств, методов и форм реализации физкультурно-спортивной деятельности стоит выделить систему занятий структурированным танцем.

**Цель исследования:** оценить психофизиологические показатели функционального состояния студентов, занимающихся структурированным танцем.

**Методы и организация исследования.** С сентября 2008 года по май 2010 года на факультете физической культуры ТГУ проведен педагогический эксперимент – традиционные занятия по ОФП заменены занятиями структурированным танцем. В исследовании принимали участие 56 студентов. Занятия проводились два раза в неделю.

В исследовании использованы методики субъективной оценки состояний и психофизиологические тесты: анкетный опрос для получения дополнительных анамнестических данных и оценки благополучия, самочувствия, активности и настроения; анкета Остберга; опросник

Б.Н. Смирнова; тест СЖО; тест Т. Элерса; опросник Басса-Дарки; опросник ШПБ К. Рифф; тест М. Люшера.

Для определения функционального состояния организма студентов использованы простые методы исследования сердечно-сосудистой системы и кардиоинтервалография. Результаты исследования обрабатывали с использованием пакета прикладных программ «EXCEL» и «STATISTICA 6.0».

**Результаты исследования.** Субъективная оценка самочувствия, активности и настроения показала, что занятия структурированным танцем приводят к увеличению уровня самочувствия и активности студентов на 0,1 балла и настроения на 0,2 балла ( $p < 0,05$ ). Число респондентов с высоким показателем эмоционального комфорта возрастает на 10%. По характеру суточных биоритмов физической активности преобладает дневной (голубь) тип хронотипа. По результатам опросника Б.Н. Смирнова 36% выборки респондентов относятся к экстравертам. При оценке адаптации психических процессов, у 50% студентов отмечается высокая ригидность; темп реакции и активность в деятельности находится на среднем и высоком уровне (67%). Показатели всех респондентов по тесту СЖО и ШПБ К. Рифф в пределах условной нормы. Результаты исследования показали, что больше половины девушек 63% имеют средние показатели уровня мотивации в жизни по Т. Элерса. Высокий уровень защиты у девушек (18%) выражен значительно меньше, чем у юношей (44%). Низкая установка на защиту в большей степени характерна для юношей (33%), против 18% девушек. По результатам опросника Басса-Дарки 100% девушек и 75% юношей не проявляют повышенной враждебности. Уровень агрессивности в пределах нормы у 78% девушек и 25% юношей. Процент студентов с оптимальным вегетативным балансом (по К. Шинно), вырос с 17% до 55% у юношей и с 31% до 43% у девушек соответственно.

При определении типа кровообращения получено следующее распределение долей студентов: гипокINETический – (28%), эукинетический – (41%) и гиперкинетический – (31%).

При анализе вариабельности сердечного ритма в состоянии относительного покоя отрицательная тенденция в измеряемых и вычисляемых показателях не выявлена. При проведении активной клинико-оргостатической пробы получены результаты отражающие оптимальное функциональное состояние организма студентов не только в начале, но и в конце учебного года. Отмечена положительная тенденция изменения исходного вегетативного тонуса и вегетативного обеспечения деятельности.

**Заключение.** Использование технологии занятий танцем способствуют уменьшению уровня агрессии и враждебности, повышают самооценку, способствуют личностному росту, нормализует вегетативный баланс. Предложенная технология способствует развитию психофизиологических качеств и свойств личности, позволяющих достичь больших успехов в учебе.

**V Международный конгресс  
«ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ»**

21–23 апреля 2011 года  
Санкт-Петербург, Россия

Материалы конгресса

*Под редакцией председателя научного комитета конгресса,  
ректора Национального государственного университета физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта профессора В.А. Таймазова*

Ответственный научный редактор профессор *С.М. Ашкитази*  
Перевод *А.В. Баренкова*  
Компьютерная верстка *Н. Н. Грибещенко*

Подписано в печать 12.04.2011.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 51,5. Тираж 500. Заказ № 33.  
Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе «Олимп»  
190068, Санкт-Петербург, Никольская пл., д. 1А

**V International Congress  
«PEOPLE, SPORT AND HEALTH»**

**21–23 April, 2011  
Saint-Petersburg, Russia**

Proceedings of the Congress

*Edited by Prof. V. A. Taymazov,  
Chair of the Scientific Committee of the Congress,  
Rector of the Saint-Petersburg National State University of Physical Education,  
Sports and Health Named after P. F. Lesgaft*

Managing Scientific Editor: Prof. S. Ashkinazi  
Translation: A. Barenkova  
Computer Makeup: N. Gribeshchenko

Signed to print on 12.04.2011  
Format 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Offset paper  
51,5 Sheets, 500 copies. Order № 33.  
Printed in the Publishing House «Olimp»  
190068, Saint-Petersburg, Nikolskaya Sq., 1A





ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА  
ФЕДЕРАЛЬНОГО СБОРА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



V INTERNATIONAL CONGRESS  
PEOPLE, SPORT AND HEALTH  
ЧЕЛОВЕК, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ  
V МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС