

Научная статья
УДК 378.172
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_132

КИКЕР (НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ) КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ



Светлана Станиславовна Плотникова ¹, Алексей Викторович Шигабуудинов ²,
Наталья Сергеевна Лешева ³, Анастасия Витальевна Плотникова ⁴

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет ^{1, 2, 3}
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский государственный университет ⁴
Санкт-Петербург, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
ORCID 0000-0001-8626-2252
тел. +7(952)387-04-56, e-mail: Sveta_Plotnikova1963@mail.ru

² Старший преподаватель
тел.: +7(911)249-05-32, e-mail: sport0050@mail.ru

³ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
ORCID 0000-0002-9454-8733
тел.: +7(981) 820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru

⁴ Студентка
тел.: +7(921)845-27-11, e-mail: anasta369@mail.ru

Аннотация. Напряжённый трудовой график требует от организма студентов-медиков хорошей функциональной подготовки и эмоциональной стрессоустойчивости. Мы поставили целью нашего исследования нахождение универсального средства восстановления работоспособности будущих врачей и определение его воздействия на психофизиологическое состояние организма занимающихся. В ходе исследовательской работы нами был проведён анализ литературных источников и интернет-ресурсов в области использования здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе со студентами-медиками. Методами анкетного опроса и беседы с учащимися были выявлены наиболее приоритетные для них виды спортивной деятельности. Одним из таких видов оказался кикер (настольный футбол). Используя доступный и простой тест «Теппинг-тест», мы провели оценку типа нервной системы студентов и её состояния до и после игры в кикер. С помощью опросника САН (самочувствие, активность, настроение) определялся уровень функционального состояния учащихся до и после игры в Кикер. Результаты: выявлена позитивная динамика в индивидуальных оценках состояния и настроения студентов до и после занятий кикером. Графики изменения работоспособности студентов за время нашего эксперимента по результатам Теппинг-теста подтверждают положительное влияние игры кикер на функциональное состояние организма занимающихся. Выводы: Кикер является одним из универсальных средств восстановления работоспособности студентов-медиков и благотворно воздействует на психофизиологические качества занимающихся, обусловленные их профессиональной деятельностью.

Ключевые слова: студенты-медики, работоспособность, психофизиологическое состояние, средство восстановления, игра кикер.

Для цитирования: Кикер (настольный футбол) как универсальное средство восстановления работоспособности студентов-медиков / С. С. Плотникова, А. В. Шигабуудинов, Н. С. Лешева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 132-136. DOI: 1047438-1999-3455_2023_1_132.

Введение[©]

Сохранение здоровья человека, его работоспособности и умственной активности во многом зависит от ка-

чества образования студентов медицинских вузов. Будущим врачам приходится одолевать большой объём теоретических знаний, идти в ногу с современными техно-

логиями диагностических и лечебных процессов. Организм учащихся подвергается значительным умственным нагрузкам [2]. Большинство из них совмещают учёбу с работой в лечебных заведениях [1]. Такой напряжённый трудовой график требует от студентов хорошей функциональной подготовки и эмоциональной стрессоустойчивости. Эффективным средством профилактики переутомления и профессионального выгорания являются физические упражнения [9]. Регулярные занятия физической культурой и спортом значительно повышают порог устойчивости к стрессовым ситуациям, которые связаны с профессиональной деятельностью медицинских работников [10]. Особенно это проявляется у студентов, занимающихся игровыми видами спорта [8].

Спортивные игры повышают скоростно-силовой потенциал занимающихся, воспитывают морально-волевые качества, укрепляют нервную систему. С одной стороны, игроки получают хорошую физическую нагрузку, с другой стороны, это может привести к дополнительной усталости занимающихся. Учитывая, что 58,8 % студентов СПб ГПМУ (Санкт-Петербургского педиатрического медицинского университета) совмещают учёбу с работой в медицинских лечебных учреждениях, мы решили порекомендовать им вид физической активности с умеренной интенсивностью. Основываясь на анкетных данных студентов нашего вуза на начало 2022/2023 учебного года, были определены приоритетные для них виды физической активности (рис. 1).

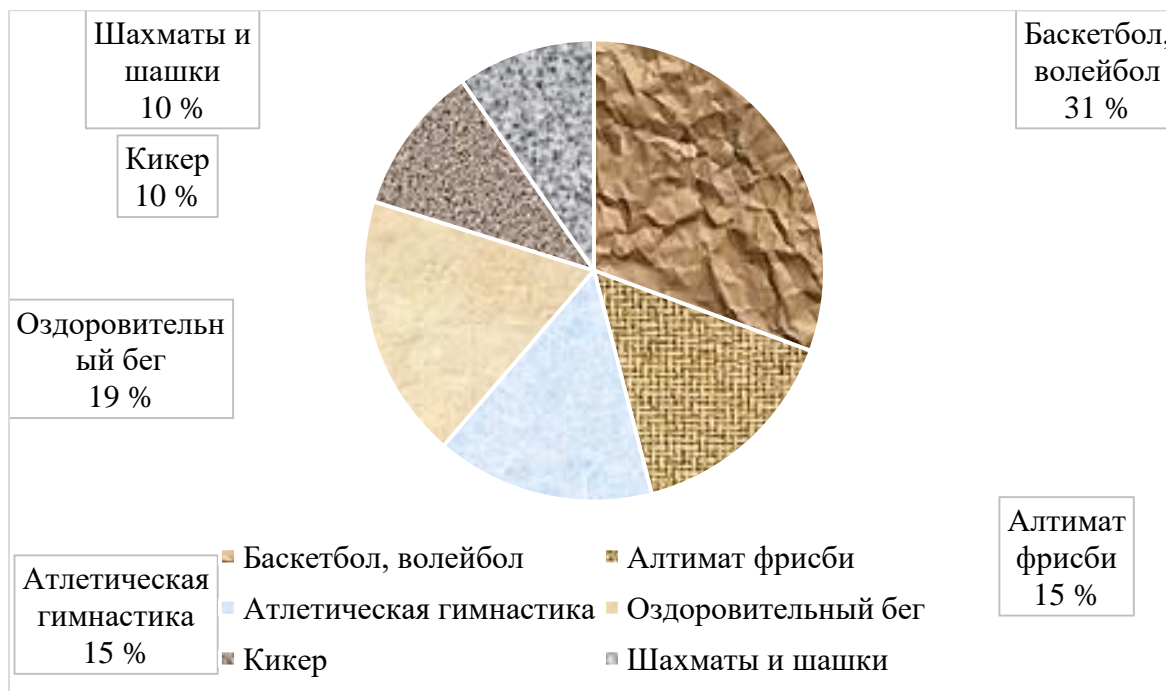


Рис. 1 – Степень популярности видов физической активности среди студентов СПб ГПМУ 3 курса 1 потока Педиатрического факультета

Впервые в этот список попала игра Кикер. Это настольный футбол, динамичная и доступная для всех игра. Кикер имеет свои правила и график соревнований. В России существует Федерация Спортивного Кикера (ФСК), которую поддерживает Международная Федерация Настольного Футбола (I.T.S.F). С мая 2011 года ФСК является единственным полноправным членом I.T.S.F от России. Мы изучили влияние игры Кикер на организм занимающихся.

Цель исследования – Определить влияние игры Кикер на организм занимающихся.

Материалы и методы исследования

В исследовании принимали участие студенты 3 курса педиатрического факультета СПб ГПМУ. Всего 17 человек (11 юношей и 6 девушек). Тренировочные занятия проводились в клубе в вечернее время. В ходе исследования использовались методы: а) анализ и обобщение данных специальной литературы; б) анкетный опрос и беседа; в) теппинг-тест; г) опросник САН; д) педагогический эксперимент.

Результаты исследования

Основная причина высоких показателей заболеваемости среди студентов медицинских вузов – это значительная степень требовательности к изучению профессиональных компетенций, а также специфика их будущей профессии [5]. С целью определения рациональности использования игры Кикер, как средства восстановления работоспособности студентов, мы провели беседу и анкетный опрос среди занимающихся настольным футболом. 97 % из них отметили, что после тренировочных занятий кикером они чувствовали прилив сил и улучшение настроения. 3 % – с трудом заставляли себя идти на игру, так как очень уставали к концу трудового дня. Но после занятий самочувствие приходило в норму и они ощущали удовольствие от того, что потренировались. Такая реакция занимающихся объяснима: студенты увлечены и наполнены положительными эмоциями [3, 4]. При помощи опросника САН мы рассчитали средние оценки студентов до и после тренировочных занятий Кикером и выявили улучшение в показателях: самочувствие (4,6–5,1), активность (4,8–5,2), настрое-

ние (4,5–5,4). Студенты активно и со спортивным азартом провели тренировку, вследствие чего оценки самочувствия, активности и настроения повысились [6]. Здесь можно говорить и о воздействии гормонов-нейромедиаторов, которые вырабатываются во время физической активности человека [6, 7]. Методом Теппинг-теста определили тип нервной системы занимающихся и их функциональное состояние до и после игры в Кикер. В течение 1 минуты занимающиеся должны были сконцентрироваться и с первой секунды в максимальном темпе работать кистью, ставя точки на листе бумаги, разделённом на 4 квадрата. Через каждые 15 секунд они

переходили в следующий квадрат. Затем подсчитывалось количество точек в каждом квадрате и определялась динамика показателей максимального темпа движения рук. Игроки показали умение наращивать и затем хорошо удерживать темп в течение минуты, что свидетельствует о наличии сильного типа нервной системы у всех 17 студентов. Это соответствует их профессиональному выбору. После тренировочного занятия значение и динамика показателей имели положительный сдвиг. Также мы сравнили средние показатели Теппинг-теста, полученные после тренировочного занятия Кикером в начале исследования (сентябрь) и в конце (декабрь) (рис. 2).

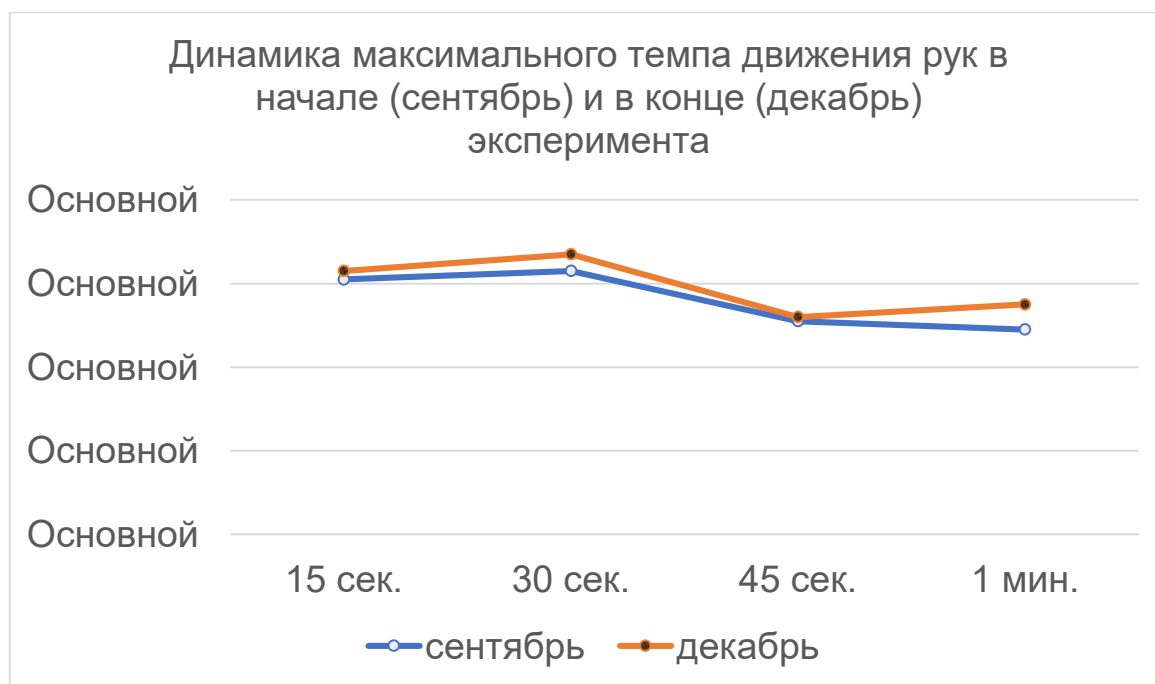


Рис. 2 – Графики изменения работоспособности студентов по результатам Теппинг-теста

Положительные сдвиги в показателях уровня работоспособности студентов к концу исследования свидетельствуют о рациональности использования игры Кикер для улучшения функционального состояния организма занимающихся. Для определения влияния игры Кикер на частоту обращений студентов к спортивному врачу кафедры «Физическая культура» с официально зарегистрированными справками с кодом по МКБ 10 (международная классификация болезней Десятого пересмотра) (J00-J06, J09-J18, J30-J39, J40-J47) мы сравнили заболеваемость занимающихся за осенние семестры 3 и 5, когда проходило исследование. Значимых различий не наблюдалось.

Выводы

Занимающиеся Кикером студенты отметили положительное влияние игры на самочувствие и настроение.

Библиографический список

1. Алексеенко, С. Н., Гайворонская, Т. В., Дробот, Н. Н. Трудовая занятость студентов-медиков как фактор, влияющий на формирование будущего врача // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. С. 48-51.
2. Булычева, Е. В., Бакунович, М. П. Особенности формирования синдрома эмоционального выгорания студентов с учётом их профессиональной занятости // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2022. Т. 13. № 2. С.49-61

В анкетах они подчеркнули, что «игра настолько интересная, что хочется совершенствовать своё мастерство» и «испытываем радость от проведённого тренировочного занятия». Таким образом, игру кикер можно рекомендовать в качестве универсального средства восстановления работоспособности студентов-медиков, а также для профилактики физического и психологического переутомления, связанного со спецификой их профессиональной деятельности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

3. Карпова, С. Н. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения состояния здоровья студентов специальных медицинских групп в ходе применения унифицированных тренировочных комплексов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7. С. 80-83.
4. Комиссарчик К. М., Плотникова, С. С., Гайдукова, Ю. Н. Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне // Children's Medicine of the North-West. 2021. Т. 9. № 3. С. 92-93.
5. Митенкова, Л. В., Комиссарчик, К. М., Шигабудинов, А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в медицинских вузах // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на Дону, 2022. С. 44-48.
6. Оптимизация процесса адаптации студентов в вузе средствами физической культуры, основываясь на знаниях хронобиологии (наука о циркадных ритмах) / С. С. Плотникова, Т. Е. Ковшура, Е. О. Ковшура [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 44-48.
7. Пригода, Г. С. Пути оптимизации процесса восстановления работоспособности организма студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения на основе влияния циркадных ритмов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3. С. 359-362
8. Пшеничников, А. Ф., Лешева, Н. С., Паташова, Л. А. Здоровьесберегающие аспекты образовательного процесса по физической культуре студентов не физкультурных ВУЗов // Физическая культура студентов: Материалы межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России. 2020. С. 34-37.
9. Jakobsen, M.D., Sundstrup, E., Brandt, M. et al. Physical exercise at the workplace prevents deterioration of work ability among healthcare workers: cluster randomized controlled trial. BMC Public Health 15, 1174 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2448-0> (дата обращения 30.01.2023)
10. Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G. et al. Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. BMC Res Notes 12, 208 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4240-1> (дата обращения 30.01.2023)

References

1. Alekseenko S.N., Gaivoronskaya T.V., Drobot N.N. Employment of medical students as a factor influencing the formation of the future doctor // Modern problems of science and education. - 2020. No. 2; pp.48-51
2. Bulycheva E.V., Bakunovich M.P. Peculiarities of students' emotional burnout syndrome formation taking into account their professional employment // Medical education and professional development. 2022. V. 13, No. 2. P. 49-61
3. Karpova S.N. Psychological and pedagogical conditions necessary to improve the health status of students of special medical groups during the use of unified training complexes. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft. 2019. No. 7. S. 80-83.
4. Komissarchik K.M. Formation of a healthy lifestyle culture through health-improving activities for children in the pool / K.M. Komissarchik, S.S. Plotnikova, Yu.N. Gaidukova // Children's Medicine of the North-West. - 2021. - V. 9. No. 3. - S. 92-93.
5. Mitenkova L.V., Komissarchik K.M., Shigabudinov A.V. Professionally applied physical training in medical universities / L.V. Mitenkova, K.M. Komissarchik, A.V. Shigabudinov // In the collection: Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism. Collection of materials of the XXV All-Russian Scientific and Practical Conference, Rostov-on-Don, 2022. P.44-48.
6. Plotnikova S.S. Optimization of the adaptation process of students at the university by means of physical culture, based on the knowledge of chronobiology (the science of circadian rhythms) / S.S. Plotnikova, T.E. Kovshura, E.O. Kovshura, T.A. Simenchuk, A.V. Plotnikova // Physical culture and health. - 2019. - No. 3 (71). - P. 44-48.
7. Prigoda G.S. Ways to optimize the process of restoring the health of the body of first-year students of the St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation based on the influence of circadian rhythms. P. F. Lesgaft. 2020. No. 3. S. 359-362.
8. Pshenichnikov A.F. Health-saving aspects of the educational process in physical culture of students of non-sport universities / A.F. Pshenichnikov, N.S. Lesheva, L.A. Patashova // Physical culture of students: Materials of the interuniversity scientific-practical conference of higher educational institutions of Russia. 2020. S. 34-37.
9. Jakobsen, M.D., Sundstrup, E., Brandt, M. et al. Physical exercise at the workplace prevents deterioration of work ability among healthcare workers: cluster randomized controlled trial. BMC Public Health 15, 1174 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2448-0> (дата обращения 30.01.2023)
10. Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G. et al. Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. BMC Res Notes 12, 208 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4240-1> (дата обращения 30.01.2023)

Поступила в редакцию 31.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article
UDC 378.172
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_132

KICKER (TABLE FOOTBALL) AS A UNIVERSAL MEANS FOR RESTORING THE WORKING CAPABILITY OF MEDICAL STUDENTS

Svetlana S. Plotnikova ¹, Alexey V. Shigabudinov ², Natalya S. Lesheva ³, Anastasia V. Plotnikova ⁴

*St. Petersburg State Pediatric Medical University ^{1, 2, 3}
Saint-Petersburg, Russia
Saint Petersburg State University ⁴
Saint-Petersburg, Russia*

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(952)387-04-56, e-mail: Sveta_Plotnikova1963@mail.ru
ORCID 0000-0001-8626-2252*

² *Senior Lecturer
ph.: +7(911)249-05-32, e-mail: sport0050@mail.ru*

³ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(981) 820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733*

⁴ *Student
ph.: +7(921)845-27-11, e-mail: anasta369@mail.ru*

Abstract. A busy work schedule requires good functional training and emotional stress resistance from the body of medical students. We set the goal of our study to find a universal means of restoring the health of future doctors and determining its impact on the psychophysical state of the body of those involved. In the course of the research work, we carried out an analysis of literary sources and Internet resources in the field of using health-saving technologies in the educational and training process with medical students. The methods of questionnaire survey and conversations with students revealed the most priority types of sports activities for them. One of these types was a kicker (table football). Using an accessible and simple test "Tapping Test", we assessed the type of students' nervous system and its condition before and after playing kicker. With the help of the SAN questionnaire (well-being, activity, mood), the level of the functional state of students was determined before and after playing the kicker. Results: positive dynamics was revealed in individual assessments of the state and mood of students before and after kicker lessons. Graphs of changes in the working capacity of students during our experiment, based on the results of the Tapping test, confirm the positive effect of the kicker game on the functional state of the organism of those involved. Conclusions: Kicker is one of the universal means of restoring the health of medical students and has a beneficial effect on the psychophysiological qualities of those involved, due to their professional activities.

Key words: medical students, working capacity, psychophysiological state, means of recovery, kicker game.

Cite as: Plotnikova, S. S., Shigabudinov, A. V., Lesheva, N. S., Plotnikova A. V. (2023) Kicker (table football) as a universal means for restoring the working capability of medical students. *Physical Culture and Health*. (1), 132-136. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_132.

Received 31.01.2023

Accepted 29.03.2023