

# Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений

Копылов Ю.А.<sup>1</sup>, Яцковская Л.Н.<sup>2</sup>, Кудрявцев М.Д.<sup>3</sup>, Кузьмин В.А.<sup>4</sup>, Толстопятов И.А.<sup>3</sup>, Ермаков С.С.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва Россия

<sup>2</sup>Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск, Россия

<sup>3</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия

<sup>4</sup>Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

<sup>5</sup>Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша

## Аннотации:

**Цель:** анализ основных направлений решения научных и практических проблем физкультурного образования в высшем учебном заведении с оздоровительной направленностью. **Материал:** анализ публикаций в научных журналах. **Результаты:** показана значимость физической активности студента как основы развития его двигательных, координационных и интеллектуальных качеств. Выявлены основные трудности существующей практики физического воспитания. Установлено, что приоритетное развитие физических качеств на занятиях физической культурой не решает проблемы укрепления здоровья студентов. Показаны пути перехода на использование дополнительных оздоровительных занятий физической культурой. Такой переход открывает возможности создания новой концепции, позволяющей эффективно и относительно быстро внедрять ее основные идеи и положения в практику вузовского образования. **Выводы:** содержание дополнительного (оздоровительного) занятия физической культурой предусматривает преимущественную ориентацию на оздоровительные, общеразвивающие и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического, социально-нравственного здоровья. Также личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности.

**Копылов Ю.А., Яцковська Л.М., Кудрявцев М.Д., Кузьмін В.А., Толстопятов І.А., Ермаков С.С. Концепція структури і змісту оздоровчих занять для студентів вищих навчальних закладів. Мета:** аналіз основних напрямків вирішення наукових і практичних проблем фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі з оздоровчою спрямованістю. **Матеріал:** аналіз публікацій в наукових журналах. **Результати:** показано значимість фізичної активності студента як основи розвитку його рухових, координаційних та інтелектуальних якостей. З'ясовано основні труднощі існуючої практики фізичного виховання. Встановлено, що пріоритетний розвиток фізичних якостей на заняттях фізичною культурою не вирішує проблеми зміцнення здоров'я студентів. Показано шляхи переходу на використання додаткових оздоровчих занять фізичною культурою. Такий перехід відкриває можливості створення нової концепції, дозволяє ефективно і відносно швидко впроваджувати її основні ідеї і положення в практику вузівської освіти. **Висновки:** утримання додаткового (оздоровчого) заняття фізичною культурою передбачає переважну орієнтацію на оздоровчі, загальнорозвиваючі та спортивно-рекреаційні завдання. При цьому пріоритетна увага приділяється формуванню фізичного, психічного, соціально-морального здоров'я. Також особисто-орієнтованого підходу в системі індивідуального вибору способів фізкультурної діяльності.

**Kopylov Yu.A., Jackowska L.N., Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Tolstopyatov I.A., Iermakov S. S. The concept of structure and content of health related trainings for higher educational establishments' students. Purpose:** analysis of modern directions of physical culture education scientific and practical problems' solution in higher educational establishment of health related orientation. **Material:** analysis of publications in scientific journals. **Results:** we have shown significance of student's physical functioning as the basis of his motor, coordination and mental qualities' development. Main difficulties of existing physical education practice have been cleared up. It has been found that prevailing training of physical qualities at physical culture classes does not solve the problem of students' health strengthening. Ways to application of additional health related physical culture trainings have been shown. Transition to such trainings opens opportunities for creation a new concept, permits to effectively and relatively quickly implement its main ideas and principles in practice of HEE education. **Conclusions:** content of additional (health related) physical culture training envisages prevailing orientation on health related, general developing and sport-recreational tasks. With it first attention shall be paid to formation of physical, psychic and social-moral health as well as to personality-oriented approach in system of individual choice of physical culture means.

## Ключевые слова:

студенты, оздоровление, образование, концепция, воспитание, занятия.

студенти, оздоровлення, освіта, концепція, виховання, заняття.

students, health improvement, education, conception, trainings.

## Введение

Крайне неблагоприятная экологическая ситуация, низкий уровень культуры здорового образа жизни студентов высших учебных заведений сочетаются с высокой социальной напряженностью и неопределенностью. Это порождает чувство хронической тревоги, неудовлетворенности, потерю динамики социумом. В последние годы отмечается устойчивая тенденция роста молодежной заболеваемости [12]. Только за последнее десятилетие число ослабленных студентов увеличилось более чем в 2 раза. Анализ молодежной заболеваемости и физиологических особенностей развития организма на онтогенезе показывает непреходящую значимость физической активности студента.

Эта активность составляет основу развития двигательных, координационных и интеллектуальных качеств студента [10, 25–30]. Для студентов высшей школы характерны: ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, микро – и макро моторики, зрительно-моторной реакции [1]. В стране 70% студентов не занимается физической культурой. Распространенность гиподинамии среди студентов достигла 80%. В результате неправильного и нерационального питания более 30% студентов имеют дефицит массы тела. Столько же студентов имеют избыточный вес. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин: снижение двигательной активности на фоне учебных перегрузок студентов.

Количество занятий физической культурой не в состоянии удовлетворить «двигательный голод» студентов [11]. Среди негативно влияющих на состояние здоровья студентов причин необходимо отметить: снижение качества их жизни (ухудшение условий жизни, труда, отдыха, состояния окружающей среды, качества и структуры питания); чрезмерные стрессовые нагрузки; снижение общего уровня культуры (в том числе санитарно-гигиенической). Этому способствует распространение вредных привычек и нездорового образа жизни.

Отмеченные негативные явления в значительной степени связаны с тем, что на предшествующем историческом этапе физическая культура (как явление культуры) рассматривалась преимущественно с позиций прагматических установок. Она подчинялась в своем развитии преимущественно решению задач по совершенствованию «биологической природы» человека. Развиваясь в рамках этой задачи, физическая культура теряла собственные социокультурные формы и функции. Она представляла как процесс преимущественно физической подготовки. Физкультурное образование в вузе подчинялось в своем развитии решению задач физической подготовки. Поэтому накопилось к сегодняшнему дню множество научных и практических проблем:

– научно-методическое раскрытие основ процесса физического воспитания отражает постоянно присутствующую дилемму в определении функциональной направленности учебного предмета физической культуры: приоритет на биологическое или социальное развитие; акцент на обучение двигательным действиям или воспитание физических качеств; формирование потребностей заниматься спортом или самостоятельными формами физической культуры;

– недостаточно полная разработанность возрастного подхода в освоении студентами ценностей физической культуры. Это определяет ориентацию практических методик. В первую очередь на «паспортный», частично на «биологический» (но не на «социальный» возраст);

– студенческим учебным программам присуща дискретность и разрозненность содержания учебного материала. Также отсутствие целостности в поэтапном его овладении в разные возрастные периоды, слабая ориентация на развитие познавательной и творческой активности студентов;

– целевая ориентация на выполнение студентами нормативов физической подготовки задает структуру и содержание занятий физической культуры по типу тренировочных занятий. Такие занятия характеризуются: однообразием учебного содержания, используемых средств и методов педагогических воздействий, увеличенным объемом физических нагрузок. Это подчас негативно сказывается на функциональном состоянии студентов;

– строго заданная ориентированность педагога и содержания учебного процесса на нормативы физической подготовки оставляет без внимания наличие

у студентов их индивидуально ценностных ориентаций и установок на занятия оздоровительными физическими упражнениями. При этом мало учитывается возможность воспроизведения осваиваемого учебного материала в их повседневной жизни, в организации самостоятельных форм занятий;

– наблюдается ухудшение состояния здоровья студентов, увеличение учебной нагрузки и сокращение необходимого объема двигательной активности. Все меньше используются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Также снижается эффективность работы с ослабленными студентами. Недостаточно реализуется дифференциация содержания образования в зависимости от групп здоровья;

– педагогическая практика педагогов физического воспитания осуществляется без целевой установки на активное усвоение студентами ценностей физической культуры. Она определяет смысл его педагогической деятельности развитием физических качеств, необходимых для выполнения норм и требований физической подготовки. Более правильная направленность: развитие личности студента в единстве физического, психического и социального здоровья.

Все вышеизложенное предопределяет необходимость поиска более эффективных форм укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической подготовленности. К этому следует добавить, что при существующей практике физического воспитания этого достигнуть весьма затруднительно. В связи с этим переход на использование дополнительного занятия физической культурой открывает возможности для создания новой концепции, эффективно и относительно быстро внедрять ее основные идеи и положения в практику вузовского образования.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель данной работы:* аналитическое обоснование нового подхода к разработке содержания дополнительного занятия по физической культуре; анализ и установление путей формирования навыков использования оздоровительной физической культуры; выявление особенностей целенаправленного использования специальных упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе; поиск новых эффективных направлений стабилизации показателей здоровья студентов и их оздоровительной индивидуальной деятельности по интересам.

#### **Результаты исследования.**

Освоить весь арсенал возможных двигательных действий школьника и студента на стандартных занятиях физической культурой практически невозможно. Сейчас имеется принципиальная возможность научить студента самостоятельно осваивать различные модификации оздоровительных двигательных действий – реабилитационных упражнений. Данная перспектива связывается с возможностью внедрения дополнительного (оздоровительно-реабилитационного) занятия физической культуры в учебный план выс-

шей школы [4]. Внедрение дополнительного занятия физической культурой продиктовано следующими соображениями.

Во-первых, совершенствование содержания и методики проведения занятий физической культурой дошла до своего логического завершения. Дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным.

Во-вторых, учебная перегрузка студентов, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий. Этого невозможно добиться в полной мере на стандартном занятии физической культурой (которое перегружено разнонаправленными задачами) или в системе физкультурно-оздоровительной деятельности [4].

Это диктует необходимость введения нового сектора в системе физического воспитания – дополнительного занятия физической культурой с оздоровительной направленностью. Внедрение в учебный процесс дополнительного занятия физической культурой требует специальной разработки его научно-методического обеспечения: структуры и содержания занятия; методики обучения студентов оздоровительно-реабилитационным упражнениям; системы контроля за успешностью учебного процесса (с реализацией идеи «индивидуально оценочной шкалы» учебного процесса); регламентации нагрузок.

**Дополнительные занятия физической культурой** с преимущественной оздоровительно-реабилитационной направленностью строятся на основе следующих положений:

- а) целенаправленность и непрерывность оздоровительных упражнений;
- б) индивидуальность и адресность оздоровительных средств;
- в) сочетание двигательного и интеллектуального развития студента.

Можно выделить несколько основных подходов к составлению содержания дополнительного занятия.

**Первый подход** – увеличение количества часов, отведенное основной программой на двухчасовые занятия физической культурой.

**Второй подход** (также используемый при разработке содержания дополнительного занятия физической культурой) – применение так называемого «спортизированного» принципа, когда студенты выполняют несложные упражнения с использованием нагрузок малой интенсивности.

**Третий подход** – обучение студентов навыкам самостоятельного выполнения оздоровительных упражнений, которые доказали свою эффективность в улучшении функционального состояния систем организма и управлении эмоциональным состоянием.

**Педагогический процесс в рамках дополнительных оздоровительных занятий физической культурой** представляет собой целостную конструкцию, включающую в себя единство процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из этих структурных компонентов характеризуется своей

функциональной направленностью. Также своим содержанием и своей собственной технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферы студента:

– **обучение** – раскрывается через целенаправленную передачу общественно-исторического опыта, накопленного в оздоровительной физической культуре. Оно отражается в присвоении студентами соответствующих знаний, умений и навыков;

– **воспитание** – рассматривается как целенаправленное воздействие на сознание студентов. Оно отражается в сформированности у студентов: установок и понятий здорового образа жизни, принципов и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, черт характера и способов межличностного общения;

– **образование** – характеризуется активным овладением студентами основ оздоровительной физкультурной деятельности. Также сформированности мировоззрения в сфере оздоровительной физической культуры.

В условиях дополнительного занятия физической культурой (ориентированного на овладение содержанием оздоровительной физкультурной деятельности) происходит поэтапное развитие физической культуры личности студентов:

– в специальной медицинской группе: **идентификация** – усвоение знаний и способов физкультурной деятельности, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями, оздоровительными физическими упражнениями. Это позволяет студенту активно включаться в разнообразные формы занятий оздоровительными физическими упражнениями;

– в подготовительной медицинской группе: **индивидуализация** – усвоение и воспроизведение знаний, умений и двигательных действий в условиях целесобразно организованных занятий оздоровительными физическими упражнениями. В этом случае двигательная деятельность выполняется в соответствии с совокупностью индивидуальных физических, психических и нравственных качеств и способностей, приобретенных студентами на предшествующем этапе своего личностного развития;

– в основной медицинской группе: **актуализация** – овладение, воспроизведение и целенаправленное использование средств, методов и форм организации оздоровительной физкультурной деятельности. Также формирование собственного индивидуального опыта и создание образцов и ценностей, непосредственно связанных с удовлетворением личных интересов и потребностей.

Оздоровительная физкультурная деятельность в рамках дополнительного занятия физической культурой имеет сложную структурную организацию. Она включает в себя информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные образцы и ориентации) компоненты:

– **информационный компонент** объединяет в



себе знания о физической психической и социальной природе человека, о возможностях ее преобразования в процессе оздоровительной физкультурной деятельности;

– **операциональный компонент** включает средства, методы и формы деятельности, способы контроля над физическим развитием, двигательной подготовленностью, функциональным состоянием организма;

– **мотивационный компонент** включает в себя образцы движений и двигательных действий, представления о формах «телесности» и уровнях физической подготовленности, ценностные ориентации на удовлетворение социально-значимых, культурных и личностных потребностей.

Одной из важных особенностей нового подхода к разработке содержания дополнительного занятия физической культурой может стать использование основных концептуальных положений с направленностью на взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания допризывной студенческой молодежи [6]. Оздоровительная направленность таких занятий насыщается конкретным материалом. Она позволит повлиять на системы организма, которые в большей мере ослаблены у конкретного студента. При этом предлагается использовать оздоровительные упражнения, направленные не только на формирование физического здоровья. Здоровье рассматривается как единство физической, психической и социальной составляющих.

Здоровье – не самоцель занятий физической культурой. Занятия физической культурой – это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера в соответствии с индивидуальными интересами каждого студента.

**Основные принципы**, определяющие требования к формированию содержания дополнительного занятия в области оздоровительной физической культуры:

– **культуросообразность**, которая отражает оздоровительную физическую культуру как социальное явление. Также ее связь с другими видами и формами культуры; как условие и результат развития личности студента в единстве формирования его физического, интеллектуального и нравственного здоровья;

– **личностная ориентация** проявляется в освоении студентами упражнений физической культуры. Она обеспечивает познание индивидуальных особенностей развития совершенствования физических способностей. Например, очень важно учитывать особенности формирования социально значимых личностных качеств студентов-боксеров как основы будущей профессиональной деятельности [9];

– **фундаментальность**, позволяющая формировать мировоззрение студентов в сфере оздоровительной физической культуры на каждом этапе дополнительного занятия. Она позволяет раскрывать существо таких отношений, как: природа – культура; активность – труд; существование – развитие и т.п.;

– **медико-биологическая и психолого-педаго-**

**гическая периодизация**, ориентирующая на соответствие учебного материала физическим и психическим возможностям студентов. Также состоянию их здоровья, возрастно-половым особенностям индивидуального развития, динамике основных физических качеств и интересам к занятиям оздоровительными физическими упражнениями;

– **креативность**, создающая возможность студентам разрабатывать собственное индивидуализированное содержание для разных форм занятий оздоровительной физической культурой. Также тренировок с личностно-ориентированной направленностью. Кроме того, организовывать и проводить эти занятия в самостоятельных формах.

Данные принципы, отражают подходы к разработке содержания дополнительного занятия по физической культуре. Они позволяют конкретизировать его цель – формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и целенаправленного использования специальных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Также психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам, стабилизации показателей здоровья студентов.

#### **Дискуссия.**

Приоритетное развитие физических качеств на занятиях физической культурой не решает проблемы укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической подготовленности [10, 13–18]. Избежать негативных явлений возможно при условии активного включения студентов в физкультурную деятельность, в самостоятельно организуемые занятия оздоровительными физическими упражнениями. Однако этот путь при существующей практике физического воспитания затруднен, так как:

– содержание занятий оздоровительными физическими упражнениями (особенно в их традиционных формах) мало учитывают потребности, мотивы и ценностные ориентации студентов, их индивидуальные возможности и способности;

– программный материал учебного предмета физической культуры не обеспечивает готовность студентов перейти к самостоятельной организации целесообразных форм занятий оздоровительными физическими упражнениями. Также использовать их для решения личностных, жизненных и профессионально ориентированных задач и укрепления здоровья;

– преподаватели физической культуры не проявляют должной компетенции: в использовании новых технологий образования; владении индивидуализированными и нетрадиционными популярными среди современных студентов системами физических упражнений; новыми перспективными средствами, методами и формами организации работы со студентами.

Накопившиеся проблемы и противоречия сегодняшнего образования студентов в области физической культуры не могут быть решены лишь за счет заполнения отдельных пустот в сложившейся системе фи-

зического воспитания. Также не могут быть решены через добавление нового программного материала в учебный предмет физической культуры. Данные проблемы должны и могут разрешаться лишь на основе создания новой теоретической концепции. Такая концепция становится базовым ориентиром в развитии вузовского физкультурного образования. Она будет определять последующую разработку инструктивно-нормативных, программно-методических и организационно-правовых материалов и документов.

В связи с этим переход на использование дополнительного занятия физической культурой открывает возможности для создания новой концепции. Также эффективно и относительно быстро внедрять ее основные идеи и положения в практику вузовского образования. Анализ вектора развития школьного и вузовского образования по учебному предмету «Физическая культура» показал, что до настоящего времени школьники и студенты овладевали «спортированными» навыками и умениями в двигательной сфере. Это была преимущественная конечная цель и практически единственный критерий эффективности физического воспитания. Сейчас обнаруживается другой ориентир. Школьники и студенты не должны заучивать готовые «образцы» движений. Они должны творчески осмыслить их, дополнить в соответствии со своими индивидуальными особенностями с целью решения «двигательных» задач в различных нестандартных ситуациях [2, 3, 5].

#### Выводы.

Таким образом, содержание дополнительного (оздоровительного) занятия физической культурой предполагает перечень знаний, навыков и умений. Пре-

имущественная ориентация таких занятий должна решать оздоровительные, общеразвивающие, и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья. Также должно быть уделено внимание личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности. Высокоэффективным будет использование в системе физического воспитания студентов нетрадиционных оздоровительных средств [8].

Важно использовать принцип универсальности. Этот принцип позволяет применять знания и способы деятельности дополнительного оздоровительного занятия физической культурой в различных регионах страны. Принцип ориентирован на студентов с различной степенью физкультурной грамотности и подготовленности [7, 19–24]. Следует учитывать существенную ограниченность в возможностях проведения оздоровительных физкультурных мероприятий в специализированных гимнастических залах и на спортивных площадках. В этом случае дополнительные оздоровительные занятия физической культурой необходимо проводить в автономных условиях. Например, на открытых площадках вне зависимости от их местонахождения, наличия тренажеров и оборудования.

#### Конфликт интересов.

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

#### Литература

1. Едешко Е.И. Комплексная система физического воспитания студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учебно-методическое пособие / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 140 с.
2. Кудрявцев М.Д. Обоснование эффективности учебных занятий по физической культуре с оздоровительной и образовательной направленностью на основе оценки показателей использования элементов здорового образа жизни / М. Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А. В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2012. N 13. С. 121–124.
3. Кудрявцев М.Д. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. N1. С. 97–105.
4. Кудрявцев М.Д. Социокультурная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья: практический аспект (на примере Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО СФУ) / М.Д. Кудрявцев, Л.А. Коношенко, В.Г. Гончарова, Т.Н. Мяделец. Журнал Сибирского Федерального университета. Гуманитарные науки. Humanities & Social Sciences. 2013;6(4): С. 555–561.
5. Кудрявцев М.Д. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре / М.Д.

#### References:

1. Edeshko EI, Sadovskaia TN. *Kompleksnaia sistema fizicheskogo vospitaniia studentov special'nykh medicinskikh grupp po nozologicheskim tipam zabolevanij* [Complex system of physical education of special health groups' students by nosological types of diseases], Grodno: GSU; 2002. (in Russian)
2. Kudriavcev MD, Galimov GIa, Gas'kov AV. Obosnovanie effektivnosti uchebnykh zaniatij po fizicheskoj kul'ture s ozdorovitel'noj i obrazovatel'noj napravlennost'iu na osnove ocenki pokazatelej ispol'zovaniia elementov zdorovogo obraza zhizni [Substantiation of effectiveness of health related and educational physical culture trainings on the base of assessment of healthy life style elements' usage]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2012;13:121–124. (in Russian)
3. Kudriavcev MD, Galimov GIa, Strel'nikov VA. Organizaciia fizkul'turno-obrazovatel'noj deiatel'nosti v razvivaiushchem obuchenii [Organization of physical culture-educational activity in developing teaching]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2012;1:97–105. (in Russian)
4. Kudriavcev MD, Konoshenko LA, Goncharova VG, Mialelec TN. Sociokul'turnaia rehabilitaciia lic s ogranichennymi vozmozhnostiami zdorov'ia [Social-cultural rehabilitation of disabled persons]. *Zhurnal Sibirskogo Federal'nogo universiteta. Gumanitarnye nauki*. 2013;6(4):555–561. (in Russian)
5. Kudriavcev MD, Galimov GIa. Oздоровител'naia

- Кудрявцев, Г.Я. Галимов, // Вестник Красноярского государственного педагогического университета. Педагогика. 2013. №2, С. 118–121.
6. Кудрявцев М.Д. Основные концептуальные положения изменений военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодёжи. / М.Д. Кудрявцев, Т. Г. Арутюнян, Г.Я. Галимов, А.В. Гаськов, // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2014. N14. С. 63–68.
  7. Кузьмин В.А. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов вузов. / В. А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев Г.Я. Галимов, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2014. N13. С.34–41.
  8. Кузьмин В.А. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги. / В. А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев Г.Я. Галимов, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2014. N13. С. 41–44.
  9. Кузьмин В.А. Особенности формирования социально значимых личностных качеств студентов-боксеров как основы будущей профессиональной деятельности / В. А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев Г.Я. Галимов, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов, Стрельников В.А. // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. 2014. N13. С. 68–72.
  10. Морозова Г.С. Организация практических занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем / Т.С. Морозова, С.Н. Морозов //Материалы 2-ой Международной научно-практической конференции «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в ВУЗе». Под ред. Кислицина Ю.Л. – М.: РУНД, 2006. – С. 38–46.
  11. Тимошенко В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья / В.В. Тимошенко. – Учебное пособие. – Минск, 1995, – 178 с.
  12. Ширковец А.Ю. Физическая активность и возрастная динамика факторной структуры работоспособности / А.Ю. Ширковец // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10 – С. 56 – 59.
  13. Balitskaya E.P. Students' motivation to fitness classes at technical university. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.6, pp. 3–6. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.714933>
  14. Bazylyuk T.A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 3–6. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.735943>
  15. Belykh S.I. Dynamics of knowledge, skills and abilities in the process of personal physical education based university students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 3–11. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.745776>
  16. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 3–9. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.669663>
  17. Bukov U.A., Eorgieva N.G. The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special *napravlennost' uchebnykh zaniatij po fizicheskoj kul'ture* [Health related orientation of academic physical culture lessons]. *Vestnik Krasnoiarского gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2013;2:118–121. (in Russian)
  6. Kudriavcev MD, Arutiunian TG, Galimov GA, Gas'kov AV. Osnovnye konceptual'nye polozheniia izmenenij voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniia dopriyvnoj molodezhi [Main conceptual principles of changes in military-patriotic and physical education of pre-induction youth]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014;14:63–68. (in Russian)
  7. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Galimov GA, Kopylov IA, Gas'kov AV. Sovremennye podkhody k sozdaniiu koncepcii i obnovleniiu struktury i soderzhaniia ozdorovitel'nogo fizicheskogo vospitaniia studentov vuzov [Modern approaches to creation of conception and renewal the structure and content of health related physical education of HEE students]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014;13:34–41. (in Russian)
  8. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Galimov GA, Kopylov IA, Gas'kov AV. Effektivnost' ispol'zovaniia v sisteme fizicheskogo vospitaniia studentov netradicionnykh sredstv na primere khatkha-jogi [Effectiveness of non-traditional means' application in system of students' physical education on example of Hat ha Yoga]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014;13:41–44. (in Russian)
  9. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Galimov GA, Kopylov IA, Gas'kov AV, Strel'nikov VA. Osobennosti formirovaniia social'no znachimykh lichnostnykh kachestv studentov-bokserov kak osnovy budushchej professional'noj deiatel'nosti [Peculiarities of formation of students-boxers' socially significant qualities as the basis of their future professional functioning]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014;13:68–72. (in Russian)
  10. Morozova GS, Morozov SN. Organizaciia prakticheskikh zaniatij po fizicheskomu vospitaniiu studentov s oslablennym zdorov'em [Organization of practical classes on physical education for students with weakened health]. *Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaia konferenciia «Obrazovatel'naia, vospitatel'naia, razvivaiushchaia i ozdorovitel'naia rol' fizicheskoi kul'tury i sporta v VUZe»*. [International scientific-practical conference “Educational, cultivating and health related role of physical culture and sports in HEE”]. Moscow: RUND; 2006. (in Russian)
  11. Timoshenko VV. *Fizicheskoe vospitanie studentov i uchashchikhsia, imeiushchikh otklonenie v sostoianii zdorov'ia* [Physical education of students and pupils, who have deviations in health], Minsk; 1995. (in Russian)
  12. Shirkovec AIu. Fizicheskaiia aktivnost' i vozrastnaia dinamika faktornoj struktury rabotosposobnosti [Physical activity and age dynamic of workability's factorial structure]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury*. 2003;10:56 – 59. (in Russian)
  13. Balitskaya EP. Students' motivation to fitness classes at technical university. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;6:3–6. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.714933>
  14. Bazylyuk TA. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;7:3–6. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.735943>
  15. Belykh SI. Dynamics of knowledge, skills and abilities in the process of personal physical education based university students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;8:3–11. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.745776>



- medical group. *Physical Education of Students*, 2013, vol.3, pp. 22–25. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.662536>
18. Gordienko Y.V. Theoretical training in physical education of higher educational establishments' girl students. *Physical Education of Students*. 2015; 4: 3–9. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0401>
19. Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S.D. Physical culture is a basic instrument of culture of health // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2010, vol.11, pp. 31 – 33.
20. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation // *Physical Education of Students*. 2012, vol.4, pp. 59 – 61.
21. Klimatskaya L. G. Physical activity students and university professors as leaders of health. *Physical Education of Students*, 2013, vol.3, pp. 31–34. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.669673>
22. Kovaleva M.V., Rumba O.G. Active games in physical education students of special medical group with limited capacity of cardiovascular system. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 35–45. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.68164>
23. Kozina Z.L., Iermakov S.S. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical Education of Students*. 2015; 3: 10–19. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0302>
24. Kramida I. E. Exercises for students of different medical groups as factors of the weakening bad habits at students. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 46–50. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.669680>
25. Lukianova Yu.S. School health approach to teaching and learning of students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015, vol. 1, pp.52–56. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0110>
26. Pichurin V.V. Coping strategies and psychological readiness of students for professional work. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015, vol. 2, pp. 53–59. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>
27. Pivneva M.M., Rumba O.G. Aerobics health as means of increasing somatic health of students of special medical group. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 74–87. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.747477>
28. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh.L., Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 54–61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.96415>
29. Roters T. T. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 72–76. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.663624>
30. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. *Physical Education of Students*. 2015; 4: 44–50. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>
16. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. *Physical education of students*, 2013;4:3–9. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.669663>
17. Bukov UA, Eorgieva NG. The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special medical group. *Physical education of students*, 2013;3:22–25. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.662536>
18. Gordienko YV. Theoretical training in physical education of higher educational establishments' girl students. *Physical education of students*. 2015;4:3–9. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0401>
19. Iermakov SS, Apanasenko GL, Bondarenko TV, Prasol SD. Physical culture is a basic instrument of culture of health // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2010;11:31–33.
20. Iermakov SS, Ivashchenko PI, Guzov VV. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation // *Physical education of students*. 2012;4:59 – 61.
21. Klimatskaya LG. Physical activity students and university professors as leaders of health. *Physical education of students*, 2013;3:31–34. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.669673>
22. Kovaleva MV, Rumba OG. Active games in physical education students of special medical group with limited capacity of cardiovascular system. *Physical education of students*, 2013;4:35–45. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.68164>
23. Kozina ZL, Iermakov SS. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical education of students*. 2015;3:10–19. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0302>
24. Kramida IE. Exercises for students of different medical groups as factors of the weakening bad habits at students. *Physical education of students*, 2013;4:46–50. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.669680>
25. Lukianova YuS. School health approach to teaching and learning of students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;1:52–56. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0110>
26. Pichurin VV. Coping strategies and psychological readiness of students for professional work. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;2:53–59. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0209>
27. Pivneva MM, Rumba OG. Aerobics health as means of increasing somatic health of students of special medical group. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;8:74–87. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.747477>
28. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Physical education of students*, 2013;1:54–61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.96415>
29. Roters TT. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. *Physical education of students*, 2013;4:72–76. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.663624>
30. Yurchyshyn YV. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. *Physical education of students*. 2015;4:44–50. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>

**Информация об авторах:**

**Копылов Юрий Анатольевич;** <http://orcid.org/0000-0002-3925-0483>; [yuko.47@mail.ru](mailto:yuko.47@mail.ru); Институт возрастной физиологии РАО; Погодинская ул., 8, к. 2, Москва, 119869, Россия.

**Яцковская Любовь Николаевна;** <http://orcid.org/0000-0002-2432-1699>; [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Сибирский государственный технологический университет; ул. Марковского, 57, Красноярск, 660049, Россия.

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич;** д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва; просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.

**Кузьмин Владимир Андреевич;** <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; [atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru); Сибирский федеральный университет; Свободный пр., 79, Красноярск, 660041, Россия.

**Толстопятов Игорь Анатольевич;** <http://orcid.org/0000-0001-9556-0577>; [tia965@mail.ru](mailto:tia965@mail.ru); Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва; просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.

**Ермаков Сергей Сидорович;** <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com); Университет Казимира Велликого; ул. Ходкевича 30, г.Быдгощ 85-064, Польша.

**Цитируйте эту статью как:** Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5 – С. 23-30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0504>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 16.08.2015

Принята: 29.08.2015; Опубликована: 02.09.2015

**Information about the authors:**

**Kopylov Yu.A.;** <http://orcid.org/0000-0002-3925-0483>; [yuko.47@mail.ru](mailto:yuko.47@mail.ru); Institute of Developmental Physiology Pogodinskaya st., 8, k. 2, Moscow, 119869, Russia.

**Jackowska L.N.;** <http://orcid.org/0000-0002-2432-1699>; [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Siberian State Technological University st. Markovski, 57, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

**Kudryavtsev M.D.;** <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.

**Kuzmin V.A.;** <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; [atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru); Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

**Tolstopyatov I.A.;** <http://orcid.org/0000-0001-9556-0577>; [tia965@mail.ru](mailto:tia965@mail.ru); Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.

**Iermakov S.S.;** <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com); Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz; Chodkiewicza str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland.

**Cite this article as:** Kopylov Yu.A., Jackowska L.N., Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Tolstopyatov I.A., Iermakov S. S. The concept of structure and content of health related trainings for higher educational establishments' students. *Physical education of students*, 2015;5:23-30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0504>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 16.08.2015

Accepted: 29.08.2015; Published: 02.09.2015