

Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности

Кузьмин В.А.^{1,2}, Копылов Ю.А.³, Кудрявцев М.Д.^{2,4}, Галимов Г.Я.⁵, Ермаков С.С.⁶

¹Военно-инженерный институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия

²ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия

³Федеральное государственное научное учреждение «Институт возрастной физиологии РАО», г. Москва, Россия

⁴Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия

⁵ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет», Россия

⁶Университет Казимира Великокого, г. Быдгощ, Польша

Аннотации:

Цель: разработка методики, способствующей успешному проведению оздоровительных занятий со студентами с пониженным уровнем двигательной (физической) подготовленности. **Материал:** в исследовании принимали участие 47 студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности. Исследование показателей частоты и длительности заболеваний в течение учебного года осуществлялось на основе анализа медицинских карт. Экспериментальная методика состояла из трёх разделов: выполнение специально отобранных статических поз хатха-йога, дыхательной тренировки и технических действий бокса. Дыхательные упражнения были сгруппированы в четыре комплекса. Каждый комплекс выполнялся в течение 6 занятий, после чего переходили к выполнению следующего комплекса. **Результаты:** установлено, что частота и длительность заболеваний в течение учебного года статистически достоверно снизились. Показано, что сформированность навыков ведения здорового образа жизни статистически достоверно увеличилась. Отмечено повышение уровня интереса к занятиям физической культурой, характеристики которого достоверно увеличились. **Выводы.** Установлены: повышенный уровень интереса студентов к занятиям физической культурой; снижение частоты и длительности заболеваний; более высокий уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова:

студенты, оздоровление, методика, заболевания, подготовленность.

Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Ермаков С.С. Эффективность занятий с оздоровительной методикой для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности. Методика, способствующая успешному проведению оздоровительных занятий со студентами с пониженным уровнем двигательной (физической) подготовленности. Материал: в исследовании принимали участие 47 студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности. Исследование показателей частоты и длительности заболеваний в течение учебного года осуществлялось на основе анализа медицинских карт. Экспериментальная методика состояла из трёх разделов: выполнение специально отобранных статических поз хатха-йога, дыхательной тренировки и технических действий бокса. Дыхательные упражнения были сгруппированы в четыре комплекса. Каждый комплекс выполнялся в течение 6 занятий, после чего переходили к выполнению следующего комплекса. **Результаты:** установлено, что частота и длительность заболеваний в течение учебного года статистически достоверно снизились. Показано, что сформированность навыков ведения здорового образа жизни статистически достоверно увеличилась. Отмечено повышение уровня интереса к занятиям физической культурой, характеристики которого достоверно увеличились. **Выводы.** Установлены: повышенный уровень интереса студентов к занятиям физической культурой; снижение частоты и длительности заболеваний; более высокий уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни.

студенти, оздоровлення, методика, захворювання, підготовленість.

Kuzmin V.A., Kopylov Yu.A., Kudryavtsev M.D., Galimov G.Y., Iermakov S. S. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness. Purpose: to work out methodic, facilitating successful conduct of health related trainings of students with weakened motor (physical) fitness. **Material:** in the research 47 students with weakened motor fitness participated. Analysis of indicators of morbidity frequency and duration was carried out on the base of medical records' studying during all academic year. Experimental methodic consisted of three chapters: execution of specifically selected Hatha yoga static postures, breathing exercises and boxing techniques. Breathing exercises were grouped in four complexes. Every complex was fulfilled during 6 trainings, after each of them the next followed. **Results:** it was found that frequency and duration of diseases statistically confidently decreased in academic year. It was shown that formation of healthy life style skills statistically confidently improved. **Conclusions:** we have determined: increased students' interest to physical culture practicing; reduction of frequency and duration of diseases; higher level of formation of healthy life style skills.

students, health improvement, methodic, diseases, fitness.

Введение.

Весьма пристальное внимание в высших учебных заведениях всегда уделяется различным оздоровительным мероприятиям, которые сводятся преимущественно к формированию телесного здоровья – повышению уровня функциональной подготовленности, устойчивости к простудным заболеваниям, коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата и некоторым другим аспектам [2]. Вместе с тем, имеются данные, что избирательно улучшить физиологические аспекты здоровья в отрыве от психического и социально-нравственного здоровья практически невозможно [21]. Это соответствует закону «относи-

© Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д.,

Галимов Г.Я., Ермаков С.С., 2015

<http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0606>

тельной независимости адаптации», который гласит: высокая адаптированность к одному фактору не дает такой же степени приспособления к другим факторам (наоборот, такая адаптированность может ограничивать приспособленность в силу физиолого-морфологических особенностей организма). Следовательно, для двигательной, психической и социально-нравственной составляющей здоровья необходимо формировать свои учебные программы, которые могут коренным образом отличаться одна от другой [20]. До настоящего времени закон «относительной независимости адаптации» не нашел своего должного места в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений. Особенно важно учитывать данный закон в образовательной системе высших учебных за-

ведений, где студенты до поступления в учебное заведение уже имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья [3].

Повышение мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, рассматривается как одно из приоритетных направлений совершенствования учебного процесса в вузе [5, 15, 24]. Был выявлен целый ряд факторов, влияющих на отношение к физической культуре. Было установлено, что наиболее значимыми для развития уровня физической культуры студентов и молодежи являются: развитие интереса молодежи к занятиям физической культурой [16, 22]; эффективное управление физическим воспитанием и физической подготовкой молодежи [14, 18]; ориентация физического воспитания студентов на формирование здорового образа жизни [17, 23].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: разработка методики, способствующей успешному проведению оздоровительных занятий со студентами с пониженным уровнем двигательной (физической) подготовленности.

В исследовании принимали участие студенты со сниженным уровнем двигательной подготовленности – студенты высших учебных заведений в количестве 47 человек.

При планировании учебной программы для экспериментальной группы учитывались рекомендации методической литературы по формированию тренировочного процесса обучения студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности.

Результаты исследования.

Проведенные нами комплексные исследования по определению особенностей социально-нравственного здоровья студентов выявили некоторые важные закономерности. Была установлена связь между уровнем развития некоторых двигательных качеств и социально-значимыми качествами студентов. Анализ итоговых результатов подготовленности студентов показывает, что разработанная экспериментальная программа способствует более эффективному развитию практически всех исследованных показателей.

Положительным моментом экспериментальной методики является то, что в конце педагогического эксперимента в исследованных показателях студентов наблюдается статистически достоверное их улучшение: уменьшился показатель числа случаев заболеваний и их продолжительности; наблюдалось существенное повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни.

Это может объясняться тем, что использование занятий с элементами бокса позволяет сделать процесс обучения новым двигательным действиям более интересным, эмоциональным, сокращает период овладения учебным материалом. Тем самым повышает эффективность образования студентов по учебному предмету «Физическая культура».

1. Определение частоты и длительности заболеваний. Исследование показателей частоты и дли-

тельности заболеваний в течение учебного года осуществлялось на основе изучения медицинских карт. Учитывалось количество заболеваний (табл.1) и их продолжительность (количество дней) – (табл.2) в течение учебного года.

Таблица 1. Количество случаев заболеваний ($M \pm m$, %)

Тестирование		Различия	Достоверность различий	
Исходное	Итоговое		t	p
52,1 + 3,8	41,8 + 3,3	10,3	2,05	< 0,05

Таблица 2. Длительность заболеваний (в днях) ($M \pm m$, %)

Тестирование		Различия	Достоверность различий	
Исходное	Итоговое		t	p
113,2 + 3,7	98,7 + 4,8	14,5	2,39	< 0,05

Исходные данные по количеству заболеваний и длительности заболеваний получены по данным прошлого года.

Количество случаев заболеваний в течение учебного года статистически достоверно ($p < 0,05$) ниже. Исследование длительности заболеваний (в днях) показало следующее (см. табл. 3).

Таблица 3. Показатели уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни, усл. единицы ($M \pm m$)

Тестирование		Различия	Достоверность различий	
Исходное	Итоговое		t	p
40,3 + 8,0	65,4 + 8,2	25,1	2,19	< 0,05

Анализ сравнительных данных показывает, что более устойчивым к различным заболеваниям в период учебного года оказались студенты, которые занимались по экспериментальной программе физического воспитания с использованием элементов бокса: по количеству случаев и по длительности ($p < 0,05$) заболеваний.

2. Сформированность навыков здорового образа жизни. Итоговые данные (после проведения педагогического эксперимента) выявили статистически достоверное увеличение ($p < 0,05$) уровня сформированности навыков ведения здорового образа жизни (табл.3).

Анализ полученных данных показал, что использование разработанной оздоровительной методики с выполнением технических действий бокса позволяет

существенно увеличивать уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности.

3. Оценка уровня интереса к тренировочным занятиям. Как показали наши исследования, исходный интерес к занятиям физической культурой и спортом у студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности не превышал значений, близких к 3,77 баллам (по пятибалльной системе).

После проведения педагогического эксперимента выявлены достоверные ($p < 0,05$) данные, фиксирующие улучшение интереса студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности (табл.4).

Таблица 4. Показатели уровня интереса (баллы) к тренировочным занятиям студентов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента (M+m)

Тестирование		Различия	Достоверность различий	
Исходное	Итоговое		t	p
3, 77 + 0,1	4, 09 + 0,1	0,32	2,26	< 0,05

Такой положительный результат позволяет констатировать, что интерес студентов к занятиям можно сформировать за относительно короткий срок (один учебный год).

Дискуссия.

В настоящее время проблема совершенствования системы физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья в период обучения студентов в вузе существенно актуализируется. Эта система требует для своего разрешения новых научных подходов и методически обоснованных решений.

Сегодняшняя обращенность специалистов к данной проблеме во многом обусловливается интенсивным нарастанием ряда негативных тенденций, сопровождающих процесс физкультурного образования студентов. Это подтверждается тем, что никогда ранее так остро не ставился вопрос: «об агрессивности учебной среды»; не опускались так низко показатели здоровья студентов; не фиксировались такие низкие уровни физического развития и двигательной подготовленности [10, 25–27].

Анализ опубликованной литературы показал, что в настоящее время скупо освещены индивидуальные особенности физического развития, состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, личностные характеристики (мотивы, стремления, отношения в коллективе, чувство уверенности в своих силах и т.д.) студентов [13–17]. Лимит таких данных серьезно затрудняет процесс их профессиональной адаптации в учебном процессе.

Мы предположили, что проблемы, с которыми сталкиваются педагоги и тренеры в сфере физкультурного образования студентов могут быть скорректированы средствами и методами бокса. Как было установлено, традиционная система физического

воспитания в государственных высших образовательных учреждениях не в полной мере реализует задачи мотивации студентов к физкультурной деятельности. Это связано с отсутствием научно обоснованной концепции формирования физкультурного образования [11–13, 19].

Продоланная научная и методическая работа в этом направлении позволяла в целом достаточно эффективно организовывать учебный режим в высшей школе, нивелировать остроту проблемы перенапряжения организма в условиях учебного процесса, поддерживать уровень работоспособности студентов в относительно оптимальных границах. Отличительными особенностями настоящего исследования является следующее.

1. Разработана система комплексного улучшения показателей студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности.

Экспериментальная методика состояла из трёх разделов: выполнение специально отобранных статических поз («асан») системы хатха-йога, дыхательной тренировки и технических действий бокса.

Дыхательные упражнения были сгруппированы в четыре комплекса. Каждый комплекс выполнялся в течение 6–ти занятий, после чего переходили к выполнению следующего комплекса.

В раздел бокса вошли основные технические действия: передвижения, прямые, боковые удары и удары снизу, защитные действия.

2. Разработана методика использования системы комплексного улучшения показателей студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности.

Все статические упражнения выполнялись последовательно, одно за другим. После выполнения всех упражнений давался пассивный отдых в положении лёжа.

Дыхательные упражнения выполнялись после статических поз системы хатха-йога в положении сидя на пятках.

Выводы.

Таким образом, содержание дополнительного (оздоровительного) занятия физической культурой предполагает перечень знаний, навыков и умений, которыми необходимо овладеть студентам. Преимущественной направленностью таких занятий является ориентация на оздоровительные, общеразвивающие и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья. Также личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности. Высокоэффективным будет использование в системе физического воспитания студентов нетрадиционных оздоровительных средств на примере хатха-йоги. Важно использовать принцип универсальности. Он позволяет применять знания и способы деятельности дополнительного оздоровительного занятия физической культурой в различных регионах страны и для студентов с различной

степенью физкультурной грамотности и подготовленности [4, 6–10].

Проведенный педагогический эксперимент со студентами, имеющими сниженный уровень двигательной подготовленности, показал следующее.

1. Частота и длительность заболеваний в течение учебного года статистически достоверно ($p < 0,05$) снизились – соответственно с $52,1 \pm 3,8$ до $41,8 \pm 3,3$; и с $113,2 \pm 3,7$ до $98,7 \pm 4,8$ дней.

2. Сформированность навыков ведения здорового образа жизни статистически достоверно ($p < 0,05$) увеличилось с $40,3 \pm 8,0$ до $65,4 \pm 8,2$ условных единиц.

3. Уровень интереса к занятиям физической культурой после проведения педагогического эксперимента достоверно увеличился ($p < 0,05$) с $3,77 \pm 0,1$ до $4,09 \pm 0,1$ балла.

4. Экспериментальная методика эффективна и отличается значительным преимуществом повышения уровня интереса к занятиям физической культурой студентов на основе: снижения частоты и длительности заболеваний; осознанно и прочно сформированных навыков ведения здорового образа жизни.

Конфликт интересов.

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература

1. Грузжевский В.А. Целесообразность использования инновационных технологий в формировании личностно-ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 3. – С. 19–24. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.936958>
2. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук/ Зайцев Г.К. – СПб, 1998. – 48 с.
3. Копылов Ю.А., Кокова Е.И., Полянская Н.В. Разработка оздоровительного блока в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования». – (22 февраля 2012 г.). – Красноярск: СибЮИ ФКСН России, 2012. – С. 374–379.
4. 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>
5. Косинский Э.А., Ходинов В.Н., Хриплиук А.П., Крот А.С. Физкультурно-спортивные интересы студентов в процессе занятий физическим воспитанием // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 8. – С. 46–50. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.745784>
6. Кудрявцев М.Д. Обоснование эффективности учебных занятий по физической культуре с оздоровительной и образовательной направленностью на основе оценки показателей использования элементов здорового образа жизни [Текст] / М. Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А. В. Гасков // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск 13. Физическая культура и спорт. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуд. ун-та. – 2012. С. 121–124.
7. Кудрявцев М.Д. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, В.А. Стрельников // Вестник Бурятского государственного университета. Дополнительный выпуск. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та. – 2012. С. 97–105.
8. Кудрявцев М.Д. Социокультурная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья: практический

References:

1. Gruzhevsky VA. Appropriateness of the use of innovative technologies in the formation of personality oriented motivation of students to physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;3:19–24. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.936958>
2. Zajcev GK. *Valeologo-pedagogicheskie osnovy obespecheniia zdorov'ia cheloveka v sisteme obrazovaniia*. *Doct. Diss.* [Valueological – pedagogic principles of ensuring of human health in educational system. *Doct. Diss.*], Sankt Petersburg; 1998. (in Russian)
3. Kopylov IuA, Kokova EI, Polianskaia NV. *Razrabotka ozdorovitel'nogo bloka v sisteme fizicheskogo vospitaniia studentov vysshikh uchebnykh zavedenij* [Development of health related block in system of higher educational establishment students' physical education]. *Vserossijskaia nauchno-prakticheskaia konferenciia «Optimizaciia uchebno-vospitatel'nogo i trenirovochnogo processa v uchebnykh zavedeniakh vysshego professional'nogo obrazovaniia». 22 fevralia 2012 g. Krasnoiar'sk* [All-Russian scientific-practical conference "Optimization of learning-educational and training process in educational establishments of higher vocational training" February 22nd, 2012, Krasnoyarsk], Krasnoyarsk; 2012. P. 374–379, (in Russian)
4. Kopylov YuA, Jackowska LN, Kudryavtsev MD, Kuzmin VA, Tolstopyatov IA, Iermakov SS. 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>
5. Kosyn'skyi EO, Khodinov VM, Khrypliuk OP, Krot AS. Athletic and sporting interests of students in the physical education classes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 46–50. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.745784>
6. Kudriavcev MD, Galimov GIa, Gas'kov AV. *Obosnovanie effektivnosti uchebnykh zaniatii po fizicheskoi kul'ture s ozdorovitel'noj i obrazovatel'noj napravlenno'st'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)
7. Kudriavcev MD, Galimov GIa, Strel'nikov VA. *Organizaciia fizkul'turno-obrazovatel'noj deiatel'nosti v razvivaiushchem*

- аспект (на примере Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО СФУ) [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Л.А. Коношенко, В.Г. Гончарова, Т.Н. Мяделец. Журнал Сибирского Федерального университета. Гуманитарные науки 2013 6 (4) Humanities & Social Sciences 2013 6 (4) С. 555–561.
9. Кудрявцев М.Д. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре [Текст] / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, // Вестник Красноярского государственного педагогического университета. Вып. №2, июнь 2013. Педагогика. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т. С. 118–121.
 10. Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Галимов Г.Я., Стрельников В.А. Концептуальные основы необходимости обновления дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 162–165.].
 11. Кузьмин В.А. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов вузов. [Текст] / В. А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев Г.Я. Галимов, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск Физическая культура и спорт 13/ 2014.– 204 с. УДК 796.093.8. С.34–41.
 12. Кузьмин В.А. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги. [Текст]/ В. А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев Г.Я. Галимов, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск Физическая культура и спорт 13/ 2014.– 204 с. УДК 796. С. 41–44.
 13. Кузьмин В.А. Особенности формирования социально значимых личностных качеств студентов-боксеров как основы будущей профессиональной деятельности. [Текст]/ В. А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев Г.Я. Галимов, Ю.А. Копылов, А.В. Гаськов, Стрельников В.А. // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск Физическая культура и спорт 13/ 2014.– 204 с. С. 68–72.
 14. Паначев В.Д. Управляющая роль кафедры в развитии физической культуры и спорта в вузе //Теория и практика физической культуры. – 2004.– № 11, С. 49–52.
 15. Пархомчик В.И. Факторы, влияющие на развитие мотивации в физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи / В.И. Пархомчик // Традиционная физическая культура белорусов: история, теория, практика : материалы 4 Респ. конф. по пробл. физ. культуры белорусов, 20 нояб. 2002 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск, 2002. – С. 74–78.
 16. Столяров В.И., Кудрявцев Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью // Физическая культура, 1998, №1, С. 21–26.
 17. Шилько В.Г. Формирование здорового образа жизни студентов через физкультурно-спортивную деятельность / В.Г. Шилько, Л.В. Капилевич, Н.Л. Гусева // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: материалы междунар. науч.-практ. конф., 18–25 июня 2006 г. – Иркутск, 2006. – с. 69.
 18. Юрчишин Ю.В. Современные информационные средства: место во внеучебной деятельности студентов obuchenii [Organization of physical culture-educational activity in developing teaching]. *Vestnik Buriatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2012;1:97–105. (in Russian)
 8. Kudriavcev MD, Konoshenko LA, Goncharova VG, Miadelec TN. Sociokul'turnaia reabilitaciia 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);
 9. Kudriavcev MD, Galimov GIa. Oздorovitel'naia 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)
 10. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Kopylov IuA, Galimov GIa, Strel'nikov VA. Konceptual'nye osnovy neobkhodimosti obnovleniia dopolnitel'nogo ozdorovitel'nogo fizicheskogo vospitaniia studentov [Conceptual principles of demand in students' health related physical education's renewal]. *Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaia konferenciia "Molodaia sportivnaia nauka Belarusi"*, Minsk, 8–10 apr. 2014 g. [International scientific-practical conference "Young sport science of Belarus", Minsk, April 8th- 10th, 2014], Minsk BGUFK; 2014;2. P. 162–165.]. (in Russian)
 11. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Galimov GIa, Kopylov IuA, Gas'kov AV. Sovremennye podkhody k sozdaniiu koncepcii i obnovleniiu struktury i soderzhaniiu 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)
 12. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Galimov GIa, Kopylov IuA, 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)
 13. Kuz'min VA, Kudriavcev MD, Galimov GIa, Kopylov IuA, 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)
 14. Panachev VD. Upravliaiushchaia rol' kafedry v razvitii fizicheskoi kul'tury i sporta v vuzе [Leading role of physical culture department in development of physical culture and sports in HEE]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* 2004;1:49–52. (in Russian)
 15. Parkhomchik VI. Faktory, vliiaiuschie na razvitie motivacii v fizkul'turno-sportivnoj deiatel'nosti studencheskoj molodezhi [Factors, influencing on development of motivation in students' physical culture-sports activity]. *4 Respublikanskaia konferenciia "Tradicionnaia fizicheskaiа kul'tura belorusov"*, 20 noiabria 2002 g. [4th Republic conference "Traditional physical culture of Belarus people", November 20th, 2002], Minsk; 2002. P. 74–78 (in Russian)
 16. Stoliarov VI, Kudriavcev NV. Novye formy fizkul'turno-sportivnoj raboty s uchashchejsia molodezh'iu [New forms of physical culture – sports work with students]. *Fizicheskaiа kul'tura* 1998;1:21–26. (in Russian)

- и их привлечении к двигательной активности оздоровительной направленности. // Физическое воспитание студентов. – 2015. – N 4. – С. 44–50. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>
19. Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Iu.Iu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. *Physical Education of Students*, 2013, vol.3, pp. 3–10. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.662463>
 20. Bar-or O. Health benefits of physical activity during childhood and adolescents/ Bar-or O. //President's Council on Physical Fitness and Sports Physical Activity and Fitness Research Digest. – 1995. – № 2. – P. 1–8.
 21. Bohm D. A New theory of the relationship of mind and body/ Bohm D. //J. Amer. Soc. Psych. Research. – 1986. – v. 80. – № 2. – pp. 113–135.
 22. Iermakova T.S. Forming of healthy life style of pupils via prism of physical culture outside of school (historical aspect). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2011.–N6. pp.50–56.
 23. Iermakova T.S. The peculiarities of work of the European network of health promoting schools (comparative analysis). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.10, pp. 87–90. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775339>
 24. Iermakova T.S. The usage by the modern school an experience of high school pupils' healthy life style forming (the second part of xx century). // *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2010, vol.11, pp. 34 – 37.
 25. Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Nosko M.O., Galashko M.N., Galashko N.I. Study and analysis of armwrestlers' forearm muscles' strength. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015, 15(3), pp. 531–537. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.03080>
 26. 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>
 27. Żukowska Hanna, Szark-Eckardt Mirosława, Muszkieta Radosław, Iermakova T.S. Characteristics of body posture in the sagittal plane and fitness of first-form pupils from rural areas. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.7, pp. 50–60. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015583>
 17. Shil'ko VG, Kapilevich LV, Guseva NL. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov cherez fizkul'turno-sportivnuiu deiatel'nost' [Formation of students' healthy life style through physical culture-sport functioning]. *Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaia konferenciia "Aktual'nye problemy sokhraneniia i ukrepleniia zdorov'ia molodezhi Sibirskogo regiona"*, 18–25 iunia 2006 g. [International scientific-practical conference “Actual problems of health protection and strengthening of Siberian region youth”, June 18th-25th, 2006], Irkutsk; 2006. P 69. (in Russian)
 18. 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>
 19. Adashevskiy VM, Iermakov SS, Firsova IuIu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. *Physical Education of Students*, 2013;3:3–10. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.662463>
 20. Bar-or O. Health benefits of physical activity during childhood and adolescents. *President's Council on Physical Fitness and Sports Physical Activity and Fitness Research Digest*. 1995;2:1–8.
 21. Bohm D. A New theory of the relationship of mind and body. *J. Amer. Soc. Psych. Research*. 1986;80(2):113–135.
 22. Iermakova TS. Forming of healthy life style of pupils via prism of physical culture outside of school (historical aspect). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2011;6:50–56.
 23. Iermakova TS. The peculiarities of work of the European network of health promoting schools (comparative analysis). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;10:87–90. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775339>
 24. Iermakova TS. The usage by the modern school an experience of high school pupils' healthy life style forming (the second part of XX century). *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2010;11:34 – 37.
 25. Podrigalo LV, Iermakov SS, Nosko MO, Galashko MN, Galashko NI. Study and analysis of armwrestlers' forearm muscles' strength. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015;15(3):531–537. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.03080>
 26. 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>
 27. Żukowska Hanna, Szark-Eckardt Mirosława, Muszkieta Radosław, Iermakova TS. Characteristics of body posture in the sagittal plane and fitness of first-form pupils from rural areas. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;7:50–60. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015583>

Информация об авторах:

Кузьмин Владимир Андреевич; <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; atosn35@mail.ru; Военно-инженерный институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»; Свободный пр., 79, Красноярск, 660041, Россия.

Копылов Юрий Анатольевич; <http://orcid.org/0000-0002-3925-0483>; yuko.47@mail.ru; Федеральное государственное научное учреждение «Институт возрастной физиологии РАО»; Погодинская ул., 8, к. 2, Москва, 119869, Россия.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич; д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; kumid@yandex.ru; Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»; ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»; пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия.

Галимов Геннадий Яковлевич; д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0003-0582-9283>; tfk@bsu.ru; Бурятский государственный университет; ул. Смолина, д. 24а, г. Улан-Удэ, 670000, Россия.

Ермаков Сергей Сидорович; д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; sportart@gmail.com; Университет Казимира Великого; ул. Ходкевича 30, г. Быдгощ 85-064, Польша.

Цитируйте эту статью как: Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Ермаков С.С. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 43–49. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0606>

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: 28.08.2015

Принята: 06.09.2015; Опубликована: 10.09.2015

Information about the authors:

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

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

Kudryavtsev M.D.; <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; kumid@yandex.ru; Siberian Federal University; Siberian State Aerospace University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Galimov G.Y.; <http://orcid.org/0000-0003-0582-9283>; tfk@bsu.ru; Buryat State University; Smolina st., 24a, Ulan-Ude, 670000, Russia.

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

Cite this article as: Kuzmin V.A., Kopylov Yu.A., Kudryavtsev M.D., Galimov G.Y., Iermakov S.S. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness. *Physical education of students*, 2015;6:43–49. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0606>

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: 28.08.2015

Accepted: 06.09.2015; Published: 10.09.2015