ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Бартновская Л. А.[1], Кудрявцев М.Д. [1,2,3], Кравченко В. М.[1], Ермаков С.С. [4] , Осипов А. Ю.[2,5], Крамида И. Е.[3]

[1]Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

[2]Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия,

[3]Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

[4]Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша

[5]Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Россия

Аннотация:

Цель: выяснить изменения, произошедшие по окончании педагогического эксперимента, в показателях физического развития студенток экспериментальной группы, свидетельствующих об эффективности оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы (СМГ) педагогического вуза. *Материал:* в качестве объекта исследования выступили студентки 1-3 курсов г. Красноярска, проходящие обучение по вузовской дисциплине «Физическая культура» в рамках учебных занятий для специальной медицинской группы. *Организация и методы исследования:* была организована оценка физического развития студенток специальной медицинской группы педагогического вуза; рассматривались соматометрические (длина тела, масса тела) и физиометрические (жизненная емкость легких) показатели антропометрических измерений. Результаты исследования изучались на основе сравнительного анализа среднегрупповых показателей экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) в начале и конце опытно-экспериментальной работы. *Результаты:* проведено

тестирование по окончании эксперимента внешних признаков физического развития студенток экспериментальной и контрольной групп; выполнен сравнительный анализ физического развития студенток экспериментальной и контрольной групп, который показал, что достоверные изменения (P<0,05) произошли в таких рассматриваемых морфологических показателях как масса тела и жизненная емкость легких. Изменения в показателях длины тела студенток оказались незначительными (P>0,05). *Выводы:* позитивные изменения, произошедшие по окончании опытной работы в показателях физического развития студенток экспериментальной группы, свидетельствуют об эффективности оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза; в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой наблюдается больший прирост (%) всех показателей.

Ключевые слова: *физическое развитие, студентки, физическая культура, здоровый образ жизни, оздоровительно-прикладная технология.*

Введение.

Актуальность представленной в статье работы имеет большое социально-педагогическое значение в свете организационных и экономических проблем в высших учебных заведениях. Возникшее противоречие между необходимостью повышать двигательную активность студенток специальной медицинской группы через обучение их оздоровительным упражнениям и невозможностью вуза создать для этого необходимые организационно-педагогические условия, заставляет искать иные пути и подходы к решению обозначенной проблемы[1, 2]. Авторы предлагают это делать с помощью формирования знаний, позволяющих проектировать физическую культуру личности студенток специальной медицинской группы на основе приобретения практических умений [9], теоретических знаний о занятиях физическими упражнениями на основе

специально созданных программ [17], профилактики и укрепления общего состояния здоровья в будущем [18].

Томас Мор, Томмазо Кампанелла, Мишель Монтень, мечтая об обществе всеобщего благоденствия, выдвинули идеи о необходимости сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения через физическое воспитание в вузе. Неотъемлемой частью содержания физического воспитания должны быть игры и упражнения: бег, борьба, верховая езда, фехтование [22].

Чешский педагог Ян Амос Коменский был убежден в могучей силе природосообразного образования детей. Он разработал основные вопросы организации учебной работы, включив основы гигиены, ежедневные безопасные упражнения и движения [7]. Английский философ, педагог Джон Локк в своей педагогической теории образования ставил цели физического и нравственного воспитания, склоняясь к «дисциплине тела» и «дисциплине духа» и отдавая предпочтение физически здоровому «джентльмену». Он был сторонником жесткого режима и закаливания организма [19].

Свой взгляд на проблему сохранения и укрепление здоровья учащихся в естественных условиях выразил Ж.Ж Руссо. Он считал, что основой развития растущего организма является закаливание «на лоне природы» в сочетании с физическим, трудовым, умственным и нравственным воспитанием. И.Г. Песталоцци особое внимание обращал на необходимость учащимся бегать и прыгать на свежем воздухе в промежутках между уроками [22].

Увеличение информационных, психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения, гипокинезия, нерационально организованный образ жизни, вредные привычки приводят к снижению физических кондиций и ухудшению состояния их здоровья [6, 21, 24, 26]. Проблему здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза усугубляют имеющиеся у них хронические заболевания. По нашему мнению, эту проблему можно решить с помощью наиболее

доступной всем деятельности, связанной с укреплением и сохранением здоровья: регулярными занятиями физической культурой. Актуальность настоящего исследования вытекает, с одной стороны, из понимания высокой социальной значимости физической культуры и, с другой – недостаточной эффективности педагогического обеспечения здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы.

По целому ряду собственных исследований авторов статьи доказывается, что в настоящее время всё более возрастает значение занятий физической культурой в вузе в формировании общей культуры личности студентов, в том числе и студенток специальной медицинской группы в их противодействии развитию компьютерных вредных привычек [14, 15, 16]. Авторами последовательно развивается тематика приобщения студенческой молодёжи к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни [10, 11]. Цикл авторских исследований направлен на формирование у студентов активной жизненной позиции, связанной с укреплением здоровья несформировавшегося в полной мере физически и психически молодого человека [12, 13, 20], устойчивым ведением здорового образа жизни при помощи разнообразных средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-спортивных занятий [8, 23].

Авторы данного исследования представляют важность самого процесса физического развития, как важнейшего компонента в сложной структуре состояния здоровья человека, характеризующегося биологическим процессом становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни. Данный процесс определяется в студенческом возрасте наследственностью, условиями жизни, физическим воспитанием молодых людей и проявляется не только в качественных, но и в количественных изменениях. Физическое развитие, оцениваемое с помощью антропометрических измерений, позволяет определить его уровень и особенности, степень соответствия полу, возрасту,

улучшение или ухудшение физического развития под воздействием физических упражнений [1, 2].

Детальный анализ литературных данных показывает, что имеется большое количество точек зрения на решение проблемы ухудшения уровня физического здоровья студентов. В нашем исследовании предлагается сосредоточить усилия на решении проблемы успешного физического развития студенток специальной медицинской группы при помощи оздоровительно-прикладной технологии в их физическом воспитании.

Гипотеза. Мы предположили, что такому успешному и целенаправленному решению проблемы физического развития студенток во время их обучения в вузах будет способствовать включение в учебные занятия по физической культуре специально разработанной оздоровительно-прикладной технологии. Наше предварительно утверждение заключается в том, что использование оздоровительно-прикладной технологии, для студенток специальной медицинской группы, посещающих занятия по оздоровительной физической культуре позволит нам существенно повысить, их уровень физического развития. Влияние занятий по данной технологии содержит определённую научную новизну, так как могут произойти улучшения большей части исследуемых показателях физического развития студентов.

Цель исследования: выяснить изменения, произошедшие по окончании педагогического эксперимента, в показателях физического развития студенток экспериментальной группы, свидетельствующих об эффективности оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза.

Материал и методы.

Участники. В качестве объекта исследования выступили студентки 1-3 специальной медицинской группы педагогического вуза г. Красноярска. *Методы исследования.* При оценке физического развития студенток

специальной медицинской группы педагогического вуза рассматривались соматометрические (длина тела, масса тела) и физиометрические (жизненная емкость легких) показатели антропометрических измерений. Результаты исследования изучались на основе сравнительного анализа среднегрупповых показателей экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) в начале и конце опытно-экспериментальной работы. Перед началом опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе студенток были определены длина тела (166,47±1,26 см), масса тела (65,02±5,05 кг), жизненная емкость легких (3080,00±74,41 мл). В контрольной группе также измерены аналогичные признаки физического развития: 163,07±2,08 см, 65,80±4,46 кг, 2926,67±81,85 мл соответственно. Физическое развитие, оцениваемое с помощью антропометрических измерений, позволяет определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу, возрасту, улучшение или ухудшение физического развития под воздействием физических упражнений [3, 4].

Организация исследования. Реализация содержания экспериментальной технологии для студенток 1-2-х курсов по учебным семестрам осуществлялась по следующему алгоритму: в первом семестре предусмотрены следующие мероприятия: предварительный контроль — комплексное диагностирование физического состояния студенток; учебные занятия — лекции, беседы, дискуссии, диспуты, обсуждения; анкетирование, интервьюирование, педагогическое наблюдение; разнообразные общеразвивающие упражнения оздоровительно-прикладной направленности; обучение доступным методикам самодиагностики и самоконтроля физического состояния; разработка студентками СМГ индивидуальной оздоровительно-прикладной программы; контроль педагогом учебно-воспитательного процесса — оперативный, текущий, итоговый. Во втором семестре осуществляется дальнейшее совершенствование двигательных умений, навыков и физических способностей студенток СМГ; профилактические физкультурно-оздоровительные мероприятия; оценка

студентками своего физического состояния, презентация индивидуальной программы «Здоровый образ жизни студентки СМГ»; педагогический контроль; подведение итогов, разработка индивидуальных рекомендаций по коррекции содержания оздоровительно-прикладных занятий студенток СМГ. Теоретическое и практическое содержание оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток СМГ рассчитано на 128 учебных часов в год. Теоретический раздел предполагает 10 часов учебных занятий, практический — 108 часов, из них методико-практический раздел — 10 часов, учебно-практический — 98 часов; контрольный (зачетный) раздел — 10 часов (приложение 1).

Статистический анализ: Математико-статистическая обработка результатов эксперимента применялась с целью оценки полученных данных. Полученный в результате исследований цифровой материал обсчитывался методом вариационной статистики с определением средней арифметической величины (M), арифметической ошибки (m), среднего квадратического отклонения (σ), достоверности различий (P) по критерию Стьюдента. При оценке физического развития использовалась методика вычисления показателей на основе антропометрических измерений (длина тела, масса тела, жизненная емкость легких). Результаты исследования изучались на основе сравнительного анализа среднегрупповых показателей экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) в начале и конце опытно-экспериментальной работы.

Результаты и их обсуждение.

Исследование физического развития студенток экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента показало, что достоверного различия ($P<0,05$) между группами не выявлено. Обе группы были однородны ($P>0,05$) по показателям физического развития (таблица 8).

По окончании эксперимента было проведено тестирование тех же внешних признаков физического развития студенток экспериментальной и контрольной групп. В этой связи сравнительный анализ физического

развития студенток экспериментальной и контрольной групп показал, что достоверные изменения (P<0,05) произошли в таких рассматриваемых морфологических показателях как масса тела и жизненная емкость легких. Изменения в показателях длины тела студенток оказались незначительными (P>0,05).

Таблица 8 — Динамика показателей физического развития студенток контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в педагогическом эксперименте, 3 курс

Показатели			Девушки		Уровень значимости **P**
			КГ (n=60)	ЭГ(n=15)	
			X±m	X±m	
Соматометрические признаки	Длина тела (см)	до эксперимента	163,07±2,08	166,47±1,26	>0,05
		после эксперимента	163,40±2,01	166,87±1,26	>0,05
	Прирост (%)		0,20	0,24	
	P		>0,05	>0,05	
	Масса тела (кг)	до эксперимента	65,80±4,46	65,02±5,05	>0,05
		после эксперимента	66,06±1,26	62,33±4,69	<0,05
	Прирост, %		0,40	-4,19	
	P		>0,05	<0,05	
Физиометрические признаки	ЖЕЛ (мл)	до эксперимента	2926,67±81,85	3080,60±74,41	>0,05
		после эксперимента	3060,00±59,53	3466,67±148,82	<0,05
	Прирост (%)		4,45	11,81	
	P		>0.05	<0.05	

В экспериментальной группе при изучении длины тела студенток наблюдалось небольшое увеличение его параметров до 166,87±1,26 см, понижение показателя массы тела — 62,33±4,69кг и увеличение значения жизненной емкости легких — 3466,67±148,82 мл. Прирост показателей составил 0,24%; 4,19%; 11,81% соответственно. В контрольной группе также

отмечены незначительные изменения длины тела студенток (163,40±2,01 см), массы тела (66,06±1,26 кг), жизненной емкости легких (3060,00±59,53 мл). Прирост показателей в данной группе составил 0,20 %; 0,40 % и 4,45 % соответственно.

Дискуссия.

Сравнительный анализ длины тела студенток после эксперимента показал, что как в экспериментальной группе, так и в контрольной не наблюдается достоверного различия (P>0,05). Известно, что физические упражнения оказывают на человека многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося происходит ряд физиологических, биологических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения в вегетативной сфере. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма. Однако благоприятное влияние физических упражнений на рост доказать довольно трудно, считает В.В. Гориневский [5]. К тому же в специальной литературе [25] обозначено, что период от 16 до 18 лет у девушек и к 18-19 годам у юношей рост тела в длину уже в основном сформирован по сравнению с другими показателями физического развития. Поэтому данное теоретическое положение является подтверждением минимального прироста показателей длины тела в ЭГ и КГ (0,24 %; 0,20 % соответственно).

На фоне завершения роста тела в длину в период биологического процесса становления морфологических свойств молодого организма масса тела обладает достаточно высокой пластичностью, вариабельностью, лабильностью, неустойчивостью. Эффективность применения студентками ЭГ в процессе физического воспитания специально направленных средств физической культуры, таких как дозированная ходьба, легкий бег, комплексов физических упражнений оздоровительно-прикладной направленности, комбинаций упражнений на степ - платформах, прыжков со

скакалкой, упражнение с обручем и другие были оценены по изменившимся показателям массы тела. Так, масса тела уменьшилась на 2,69 кг (с 65,02±5,05 до 62,33±4,69 кг). Показатель веса достоверно изменился (P<0,05), поскольку ведущим и специфическим средством физического воспитания являлись физические упражнения. Снижение массы тела у студенток экспериментальной группы, произошедшее в первую очередь при регулярной мышечной работе, мы считаем вполне закономерным, так как при систематической мышечной деятельности повышается уровень обмена веществ и на этой основе активизация энергетических процессов. В тоже время разнообразие физических упражнений в сочетании с другими средствами создали неограниченные возможности для совершенствования массы тела студенток экспериментальной группы.

Результаты тестирования массы тела студенток КГ показали, что вес увеличился на 260 г (с 65,80±4,46 до 66,06±1,26 кг). Достоверного различия средних значений массы тела в группе не выявлено – P>0,05. Незначительное увеличение массы тела студенток, вероятно, связано со снижением доли их двигательной деятельности (недельной физической нагрузки). Оптимизация двигательной активности студенток это, по существу, создание нормальных условий для снижения массы тела и сохранения здоровья.

Таким образом, несмотря на то, что возраст 16-21 год связан с периодом созревания, когда все органы, системы и аппараты организма достигают своей морфофункциональной зрелости, масса тела изменяется под влиянием средств физического воспитания, их правильного сочетания. Это подтверждает сравнительный анализ показателей массы тела между экспериментальной и контрольной группами студенток, который позволил обнаружить достоверное различие (P<0,05) по окончании эксперимента (таблица 8, рисунок 5).

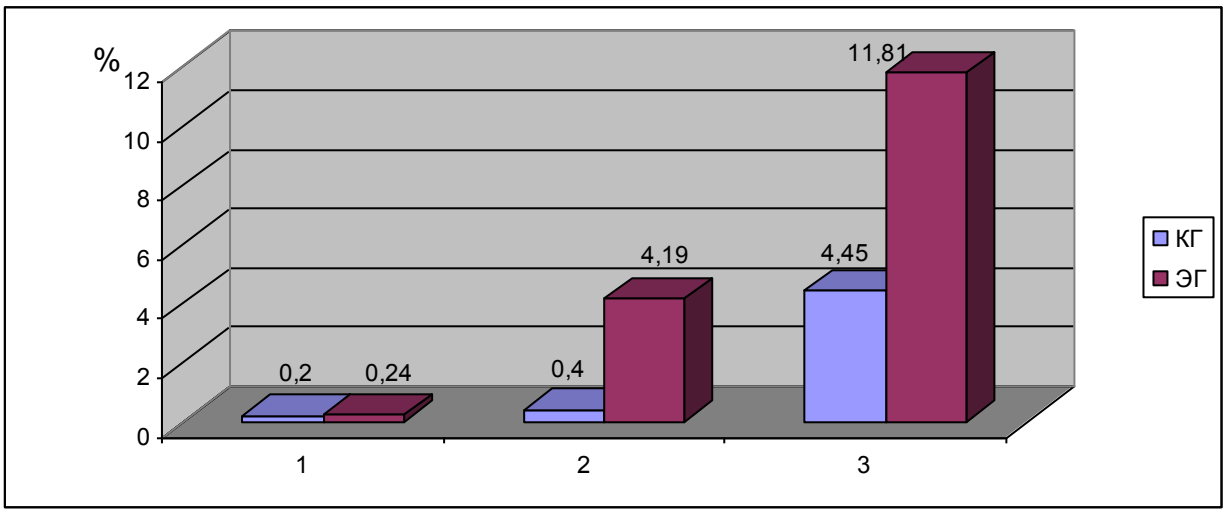

Рисунок 5 – Динамика показателей физического развития студенток в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах в педагогическом эксперименте, 3 курс

Примечание. 1 — длина тела (см); 2 — масса тела (кг); 3 — жизненная емкость легких (мл)

Не менее важным показателем физического развития человека, его здоровьесохранения, расширения возможностей адаптации к физическим нагрузкам является состояние жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Практика показывает, что дыхание в условиях относительного мышечного покоя у подавляющей части студенток несет на себе «издержки цивилизации» – длительное сидение за столом ограничивает подвижность грудной клетки. Только при систематической мышечной работе формируется рациональный физиологически совершенный тип дыхания, который повышает легочную, альвеолярную вентиляцию и ЖЕЛ [25].

Так, в экспериментальной группе результаты спирометрии жизненной емкости легких выявили улучшение данного параметра (с 3080,00±74,41 до 3466,67±148,82 л), что оказалось статистически достоверным ($P<0,05$), а прирост показателя составил 11,81 %. По нашему мнению, изменения параметров ЖЕЛ у студенток экспериментальной группы являются результатом систематической оздоровительно-прикладной деятельности. По В.В. Гориневскому [4] в движениях принимают участие различные группы мышц, особенно мышцы ног, что увеличивает потребность организма в

кислороде. Такие упражнения, с точки зрения усиления дыхания и увеличения ЖЕЛ, представляются наиболее полезными и ценностными для здоровья.

В контрольной группе по окончании педагогического эксперимента значения показателей ЖЕЛ достоверно не изменились ($P>0,05$): показатель до эксперимента 2926,67±81,85, после 3060,00±59,53 л. Мы считаем, что вовлечение в работу большой группы мышц, четкий ритм движений, а также пребывание студенток на свежем воздухе благотворно сказались на деятельности дыхательной функции (глубокий вдох, форсированный выдох).

Сравнительный анализ итогового тестирования параметров жизненной емкости легких студенток экспериментальной и контрольной групп позволил обнаружить разницу прироста показателя ЖЕЛ. В ЭГ результат выше, чем в КГ на 7,36 %. Из таблицы 8 видно, что между группами отмечено достоверное различие ($P<0,05$).

Авторами исследования доказывается, что проведённый педагогический эксперимент позволяет открыть качественно новый педагогический процесс организации познавательной и оздоровительно-прикладной деятельности со студентами. В образовательной среде вуза для обеспечения оздоровительно-прикладной направленности физического воспитания студенток СМГ необходимо целенаправленно ориентировать молодёжь на формирование мотивированной потребности в сохранении здоровья, ценностное осмысление психофизических основ здоровья, непрерывное приобретение умений и навыков индивидуальных и самостоятельных занятий. Оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток СМГ педагогического вуза включает: потребностно-мотивационный, ценностно-рефлексивный, деятельностно-преобразующий компоненты

В перспективном плане оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток СМГ педагогического вуза рассматривается как целенаправленный процесс сохранения физического

здоровья студенток специальной медицинской группы вуза с последующим проектированием сформированной практики в образовательную среду детей и подростков с ослабленным здоровьем.

Новизна данного исследования заключается ещё и в том, что студенты были нацелены на актуализацию индивидуального здоровьесохранения; непрерывное приобретение умений и навыков здоровьесохранения средствами физической культуры; проведение мониторинга в сочетании с самодиагностикой своего физического состояния; изменение подхода к оценке своих физических кондиций, т.е. в принципиально ином, по сравнению с традиционным, решении задач сохранения и укрепления здоровья студентов в русле методологии индивидуального здоровья человека, его глубоко социально мотивированной потребности быть здоровым. Это положение позволяет под иным углом зрения рассматривать и целеполагание здоровьесохранящего образования, и механизмы его реализации на практике [24].

Суть проблемной ситуации состоит в том, что в вузе студентов изначально ориентируют на получение зачета по физической культуре, понимая при этом, что успешность здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы в немалой степени зависит от их индивидуального физического состояния, под которым мы, имеем в виду прежде всего физическое развитие.

Выводы.

Таким образом, сравнительный анализ средних значений изучаемых соматометрических и физиометрических признаков физического развития студенток экспериментальной и контрольной групп позволил сделать следующие выводы:

— в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой наблюдается больший прирост (%) всех показателей;

— длина тела в обеих группах не претерпела заметных изменений (наименьший процент прироста по сравнению со всеми параметрами), причем между группами различия не достоверны (P>0,05);

— масса тела достоверно изменилась в экспериментальной группе, а по окончании педагогического эксперимента между исследуемыми группами (P<0,05);

— показатель жизненной емкости легких в экспериментальной группе достоверно улучшился (P<0,05; наибольший процент прироста). Сравнение значений результатов тестирования ЖЕЛ выявило достоверное преимущество (P<0,05) студенток экспериментальной группы над контрольной.

На наш взгляд, позитивные изменения, произошедшие по окончании опытной работы в показателях физического развития студенток экспериментальной группы, свидетельствуют об эффективности оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы педагогического вуза.

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература

1. Бартновская Л.А. Формирование мотивированной потребности студентов специальной медицинской группы вуза в индивидуальном здоровьесохранении // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2010. № 1. С. 15-20.
2. Бартновская Л.А., Минченков К.А., Кравченко В.М., Пономарев В.В., Дорошенко С.А. Оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №6. С. 62-64.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура студента: Учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000 — 385 с.
4. Виленский, М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Гориневский, В.В. Избранные произведения / Под общей редакцией В.В. Гориневской. М.: «Физкультура и спорт», 1951.- 319 с.

6. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Текст] / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 104 с.

7. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. I. / Под ред.: А.И. Пискунова. - М.: Педагогика, 1982. - 656 с.

8. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Усатов А.Н. О целесообразности использования физкультурно-оздоровительной технологии профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы студентов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2.– С. 4–12.

9. 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.

10. Кудрявцев М.Д., Галимов Г. Я., Гаськов А. В. Обоснование эффективности учебных занятий по физической культуре с оздоровительной и образовательной направленностью на основе оценки показателей использования элементов здорового образа жизни // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск 13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуд. ун-та.- 2012. С. 121-124.

11. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Гаськов А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск "Физическая культура и спорт". - 2014. - С. 41-44.

12. Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Кузьмин В.А., Ионова Е.Н., Ермакова Т.С. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 3. – С. 43–52. doi:10.15561/20755279. 2016.0306

13. Кудрявцев М.Д., Крамида И. Е., Ермаков С.С. , Осипов А. Ю. Динамика развития личностных компонентов здорового образа жизни у относительно здоровых студентов // Физическое воспитание студентов. - 2016. - № 6. – С. 26 - 33….. doi: 10.15561/20755279.2016.0603

14. Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Ермаков С.С. Влияние обучения в высшем учебном заведении на компьютерные вредные привычки студентов // Физическое воспитание студентов. - 2016. - № 5. - С. 17-23. 10.15561/20755279.2016.0503

15. Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Кузьмин В.А., Ермаков С.С., Цеслицка М., Станкевич Б. Влияние обучения в вузе на распространенность и силу компьютерной игромании у студентов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 3. – С. 13–22. doi:10.15561/20755279.2016.0302

16. Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Осипов А.Ю. Влияние мониторных вредных привычек на здоровый образ жизни студентов // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6. – С. 24–26.

17. Кузьмин В. А., Копылов Ю.В., Кудрявцев М. Д., Толстопятов И. А., Галимов г. Я., Ионова О. М. / Формирование профессионально значимых качеств студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности на основе программы оздоровительных занятий спортивной направленности // Журнал физического воспитания и спорта, 2016; №1 стр. 136-145. doi:10.7752/jpes.2016.01023. Румыния.

18. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Толстопятов И.А., Ермаков С.С., Галимов Г. Я. / Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов.–2015. – № 6 – С. 43-50.

19. Локк Джон. Педагогические сочинения / Дж. Локк; пер. с англ. Ю. М. Давидсона; предисл. А.Ф. Шабаевой; под ред. И.Ф. Свадковского. — М.: Учпедгиз, 1939. — 319 с.

20. Осипов А.Ю., Кудрявцев М.Д., Крамида И. Е., Ермаков С.С., Кузьмин В. А., Сидоров Л. К. Современные методики кардио - силового тренинга в физическом воспитании студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. - 2016. - № 6. – С. 34 - 39 doi:10.15561/20755279.2016.0604

21. Перевозчиков А.С., Шапошникова М.В. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 1. С. 59 – 61.

22. Пискунов А.И. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / сост. и автор вводных статей А.И. Пискунов. — М: «Просвещение», 1971. — 560 с.

23. Скурихина Н.В., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Ермаков С.С. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2. – С. 24–31. http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0204

24. Усаков В.И. Физическое воспитание студентов: учебное пособие / сост. В.И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2010. 64 с.

25. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1972. 176 с.

26. Чоговадзе А.В., Рыжак М.М. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 8 – 10.

Информация об авторах:

Кудрявцев Михаил Дмитриевич; д.п.н., проф.; http://orcid.org/0000-0002-2432-1699; kumid@yandex.ru;

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия;
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева», ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Россия
Бартновская Лариса Александровна http://orcid.org/...
larabart@mail.ru;
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева»,
ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Россия
Кравченко Вера Михайловна http://orcid.org/...
ver1113@yandex.ru; ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева», ул. Лебедевой, 89,
г. Красноярск, 660049, Россия
Ермаков Сергей Сидорович; http://orcid.org/0000-0002-5039-4517; sportart@gmail.com; Университет Казимира Великого; ул. Ходкевича 30, г. Быдгощ 85-064, Польша.
Осипов Александр Юрьевич; http://orcid.org/0000-0002-2277-4467; Ale44132272@ya.ru; [1]ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия; [2]ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» ул. Партизана Железняка, 1, г. Красноярск, 660022, Россия.
Крамида Ирина Евгеньевна; доцент; kramidai@mail.ru;

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический

университет имени академика М.Ф. Решетнёва», просп. имени газеты

Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.

Information about the authors:

Kudryavtsev M.D.; http://orcid.org/0000-0002-4377-0879;
kumid@yandex.ru;
Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.
Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after
V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Iermakov S.S.; http://orcid.org/0000-0002-5039-4517;
sportart@gmail.com; Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz.

Bartnovskay L.A. http://orcid.org/...
larabart@mail.ru; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Kravchenko V.M. http://orcid.org/...
ver1113@yandex.ru; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Osipov A.Yu.; http://orcid.org/0000-0002-2277-4467; Ale44132272@ya.ru; [1]Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia. [2] Professor V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University, P. Zeleznyak, 1, Krasnoyarsk, 660022, Russia

Kramida I.E.; kramidai@mail.ru; Siberian State Aerospace University;

Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk,

Russia.