

Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых и ослабленных студентов и их динамика

Крамида И. Е.

*Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Аннотации:

Проведен сравнительный анализ возможности сохранения здоровья у относительно здоровых студентов и студентов с ослабленным здоровьем. Студенты проходили разные варианты аудиторного обучения по физической культуре. В исследовании приняло участие 1000 относительно здоровых студентов и 285 студентов специальной медицинской группы. Доказано, что аудиторные занятия оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун более эффективны в плане сохранения здоровья, чем занятия по физической культуре для относительно здоровых студентов. Сформулированы задачи по совершенствованию занятий по физической культуре для относительно здоровых студентов.

Крамида І. Є. Можливості збереження здоров'я відносно здорових і ослаблених студентів та їх динаміка. Проведений порівняльний аналіз можливості збереження здоров'я відносно здорових студентів і студентів з ослабленим здоров'ям. Студенти проходили різні варіанти аудиторного навчання з фізичної культури. У дослідженні взяли участь 1000 відносно здорових студентів і 285 студентів спеціальної медичної групи. Доведено, що аудиторні заняття оздоровчого практикуму на основі гімнастики Цигун ефективніші в плані збереження здоров'я, чим заняття з фізичної культури відносно здорових студентів. Сформульовані завдання з вдосконалення занять з фізичної культури відносно здорових студентів.

Kramida I.E. Possibilities of maintainance of health at in relation to healthy and hyposthenic students and their loud speaker. The comparative analysis of possibility of maintainance of health is conducted at in relation to healthy students and students with a hyposthenic health. Students passed the different variants of the audience teaching on a physical culture. In research took part 1000 in relation to healthy students and 285 students of task medical force. It is well-proven that audience employments of health practical work on the basis of gymnastics of Tsigun are more effective in the plan of maintainance of health, what employments on a physical culture for in relation to healthy students. Tasks are formulated on perfection of employments on a physical culture for in relation to healthy students.

Ключевые слова:

здоровье, студенты, физическая культура, специализация, практикум, эффективность.

здоров'я, студенти, фізична культура, спеціалізація, практикум, ефективність.

health, students, physical culture, specialization, practical work, efficiency.

Введение

Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания в вузах. Обществу нужны высококвалифицированные специалисты, способные эффективно действовать в изменяющихся условиях. Одним из основных условий для этого является физическое и психическое здоровье, обеспечивающее высокий уровень работоспособности человека.

Одна из основных задач факультетов и кафедр физической культуры вузов – поддержание такого уровня здоровья студентов, который необходим для обеспечения их работоспособности в период обучения в вузе.

Большинство студентов вуза, посещающих занятия по физической культуре в основной группе, имеют те или иные заболевания, поэтому их можно считать лишь относительно здоровыми (ОЗС). Необходимо разрабатывать и внедрять в учебный процесс вуза новые эффективные технологии, позволяющие сохранять и улучшать здоровье студентов в процессе обучения в вузе.

В нашем вузе в течение пяти последних лет применяется новый принцип организации занятий основной группы студентов по физической культуре. Студенты могут выбрать либо занятия по общефизической подготовке, либо одну из специализаций (силовая подготовка, плавание, шейпинг, фитнес, специализации по игровым видам спорта) в соответствии со своими предпочтениями к тому или иному направлению физической культуры и посещать занятия по расписанию этой специализации в соответствии с разработанной для нее учебной программой. Такой подход позволил повысить интерес студентов к занятиям по

физической культуре, их ответственность и снизить количество пропусков занятий. Однако вопрос о том, как влияет такая организация учебного процесса по физической культуре на здоровье студентов основной группы, пока остается открытым.

В последние годы появилось достаточно большое количество публикаций по различным видам спорта и оздоровительным системам (примерами могут служить работы [1, 6]), но отсутствуют работы, посвященные исследованиям возможностей сохранения и улучшения здоровья студентов основной группы при организации учебных занятий по специализациям. В наших работах [2, 4] доказана эффективность занятий ОЗС по физической культуре в плане сохранения здоровья. Однако необходимо выяснить, что изменилось за последние годы (т.е. рассмотреть вопрос в динамике), и как повлияло введение специализаций на возможность сохранения и улучшения здоровья ОЗС.

Большое количество студентов нашего вуза имеет настолько слабое здоровье, что освобождается от занятий по физической культуре в основной группе на весь учебный год. Таких студентов мы относим к специальной медицинской группе (СМГ). В нашем вузе для них разработана и внедрена в учебный процесс в рамках дисциплины «Физическая культура» специализация «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики Цигун» (ОП). На аудиторных занятиях (АЗ) ОП студенты выполняют релаксационные и суставные разминки и китайскую гимнастику цигун. В структуру АЗ как важная составная часть входит работа с внутренними причинами заболеваний – психологический тренинг, который содержит упражнения по эмоциональной рекреации, выработке позитивного мышления, осознанной саморегуляции. В

научно-педагогической литературе за последние годы не обнаружено публикаций, посвященным аналогичным комплексам занятий для студентов вузов. Наиболее близкими по тематике можно считать работы А.В. Макарова [5, 6] и Т.В. Састамойнен [7]. А.В. Макаров исследовал эффективность использования упражнений гимнастики ушу, аналогичной гимнастике цигун, на занятиях основной группы по физической культуре и не рассматривает вопросов использования этой гимнастики на занятиях СМГ. Кроме того, в структуре занятий, исследованных А.В. Макаровым, отсутствуют специальные упражнения психологического тренинга, что, на наш взгляд, значительно снижает оздоровительную эффективность таких занятий. Т.В. Састамойнен исследовала эффективность выполнения упражнений сахаджа-йоги на занятиях по физической культуре в группах СМГ. Эти занятия содержат составляющие, изменяющие социально-психологические и духовные составляющие человека, но не содержат аналогов упражнений китайской гимнастики цигун.

В наших работах [2-4] доказано, что практикум на основе китайской гимнастики Цигун имеет высокую оздоровительную эффективность в плане сохранения здоровья студентов. Однако в связи с недостаточным объемом выборки студентов некоторых групп оказалось невозможным достоверно выяснить, как меняется во времени вероятность сохранения здоровья в целом и по разным заболеваниям. Ответив на этот вопрос, можно понять, в каком направлении нужно совершенствовать практикум, каким упражнениям нужно на занятиях уделять больше внимания и т.д.

Критерием оценки физического здоровья человека можно считать самочувствие этого человека. Достаточно объективные данные о состоянии здоровья группы людей можно получить путём опроса этих людей об их самочувствии, не выясняя конкретные медицинские диагнозы их заболеваний и не проводя трудоёмкие и дорогостоящие обследования этих людей. В нашем вузе проводится ежегодный опрос студентов СМГ и периодический (раз в 3-4 года) опрос ОЗС. В данной работе для выяснения динамики возможностей сохранения здоровья у студентов нами проводится сравнительный анализ некоторых суммарных результатов опросов студентов в 2001-2004 г.г. (при обучении всех ОЗС по одной программе по физической культуре) и в 2007-2010 г.г. (при обучении ОЗС по типовой программе по физической культуре и по программам специализаций).

Современная модернизация образования требует модернизации учебного процесса по физической культуре. Важными задачами являются, во-первых, совершенствование организации учебного процесса по физической культуре, во-вторых, разработка и внедрение в учебный процесс новых эффективных оздоровительных технологий, способствующих сохранению и улучшению состояния здоровья и, как следствие, работоспособности студентов в течение всего времени обучения в вузе. В нашем вузе используется новый подход к организации учебных занятий по физической культуре для ОЗС (занятия по специализациям)

и внедрена в учебный процесс новая оздоровительная технология (ОП) для студентов СМГ. Исследование эффективности этой модернизации учебного процесса является важной практической задачей.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – исследовать эффективность разных занятий по физической культуре и ее вероятную динамику в плане возможности сохранения у студентов того уровня здоровья, с которым они начинают обучение в вузе.

Задачи работы:

1. Провести сравнительный анализ возможности сохранения здоровья у ОЗС, обучающихся по физической культуре: а) по обычной программе; б) по программам специализаций.
2. Провести сравнительный анализ возможности сохранения здоровья у студентов СМГ, посещающих АЗ, и у ОЗС.
3. Провести сравнительный анализ возможности сохранения здоровья у студентов в периоды 2001-2004 г.г. и 2007-2010 г.г.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре. Для выявления динамики возможностей сохранения здоровья они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001-2004 г.г. и в 2007-2010 г.г. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001-2004 и 2007-2010 г.г. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (267 и 201 человек), 2 (276 и 52 человека), 3 (119 и 43 человека) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по физической культуре; 1с, 2с, 3с – ОЗС 1 (96 человек), 2 (73 человека), 3 (83 человека) курсов соответственно, посещавшие занятия специализаций по физической культуре; А1, А2, А3 – студенты СМГ, посещавшие АЗ в течение 1-2 (132 и 153 человека), 3-4 (50 и 43 человека), 5-6 и более (16 и 20 человек) семестров соответственно. Всего в исследовании приняло участие более 1000 ОЗС и более 285 студентов СМГ. О принципах формирования перечисленных выше групп студентов см. в [2, 3].

Методы исследования.

1. Опрос. Опросы студентов проводились в конце соответствующего учебного года. Опросные листы содержали вопросы по оценке начального и конечного самочувствия по 10-бальной шкале и по изменению самочувствия студентов, имеющих наиболее частые нарушения здоровья, за период учебных занятий (подробнее см. в [2]).
2. Статистические методы обработки данных. Для разных вопросов опросного листа подсчитывались либо средние арифметические величины, либо проценты случаев разных ответов на тот или иной вопрос опросного листа (более подробно см. в [2]). Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы средних менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости, равном или более 0,05, но

менее 0,15 (последнее отмечалось в приведенных ниже таблицах знаком «*»).

Мы полагаем, что возможность сохранения здоровья студента в процессе обучения в институте лучше всего определить «от противного», выяснив, какова вероятность потери здоровья, т.е. ухудшения самочувствия. Математической характеристикой вероятности потери здоровья студента той или иной группы при использовании метода опроса будет доля (или процент) студентов, отметивших при опросе, что их самочувствие ухудшилось в целом или по отношению к какому-либо конкретному виду нарушения здоровья. Чем больше эта величина, тем меньше возможность сохранения или улучшения здоровья студента. Поэтому в данной статье мы проведем главным образом анализ процентов ухудшений здоровья у студентов разных групп за время их обучения на ФФКС.

Результаты исследования.

Ниже приведены основные числовые результаты опроса студентов по оценке общего самочувствия до и после цикла занятий (см. табл. 1). Обозначения и сокращения в приведенных ниже таблицах: О – все группы ОЗС; П – все группы студентов, посещавших аудиторные занятия ОП, кр. – кроме, знак « \geq » в таблицах означает «не менее». В последних графах таблиц 1 и 2 знаком « \wedge » обозначены данные соответствующей группы ОЗС. Например, « $\wedge 1$ » означает «данные группы 1, т.е. ОЗС первого курса, обучавшихся по типовой программе», « $\wedge 1с$ » означает «данные группы 1с, т.е. ОЗС первого курса, обучавшихся по программе одной из специализаций» и т.д. Цифры 1 и 2 после основного обозначения группы означают соответственно «первый диапазон лет обучения, т.е. 2001-2004 г.г.» и «второй диапазон лет обучения, т.е. 2007-2010 г.г.». Например, « $\wedge 11$ » означает «данные группы 1, т.е. ОЗС первого курса, в 2001-2004 г.г.».

Опрос студентов по оценке общего самочувствия показал следующее:

1. Проценты (или вероятность) ухудшения самочувствия групп 1-3 в 2001-2004, 2,3 и 1с-3с в 2007-2010 г.г. различаются незначимо. Наибольший процент ухудшений – в группе ОЗС 1 курса 2007-2010 г.г., занимающихся по типовой программе занятий по физической культуре, но и он не превышает 39. Занятия по физической культуре в основной группе студентов дают возможность большинству студентов (более 61%) сохранить или улучшить состояние здоровья.

2. Вероятность ухудшения самочувствия у студентов, проходящих аудиторное обучение по программе ОП, значимо ниже, чем у студентов других групп. Вероятность того, что студенты, посещающие АЗ, сохранят или улучшат свое здоровье после цикла занятий, не ниже 0,97. Это подтверждает вывод, сделанный ранее в [4]: занятия ОП как технология сохранения и укрепления здоровья более эффективны, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

3. Рост оценок самочувствия ОЗС 1-3 курсов за период занятий 2001-2004 г.г. в среднем различается незначимо и близок к нулю. Это означает, что студенты этих групп в ходе обучения в институте в среднем

в этот период времени сохраняли начальный уровень состояния своего здоровья.

Рост оценок самочувствия ОЗС всех групп 1-3 курсов, кроме группы 2с, за период занятий 2007-2010 г.г. в среднем различается незначимо и отрицателен. Это означает, что в последние годы наблюдается тенденция к ухудшению среднего самочувствия студентов этих групп при обучении в институте. Лишь у студентов второго курса, посещающих занятия специализаций по физической культуре, в среднем сохраняется начальный уровень здоровья. Это говорит о том, что занятия на специализациях на втором курсе более эффективны в плане сохранения здоровья, чем обычные занятия по физической культуре. Однако требуется совершенствование этих занятий для студентов первого и третьего курсов.

4. Рост оценки самочувствия студентов, проходивших аудиторное обучение по программе ОП, выше нуля и значимо выше этого показателя оздоровительной эффективности занятий для всех групп ОЗС. Это означает, что студенты, посещающие АЗ, в среднем не только сохраняют, но и улучшают свое самочувствие, что является еще одним доказательством более высокой оздоровительной эффективности занятий ОП, чем занятий ОЗС по любой программе обучения.

5. Динамика вероятности сохранения или улучшения здоровья наблюдается только у ОЗС, прошедших один год обучения в вузе: вероятность ухудшения здоровья у первокурсников в 2001-2004 г.г. значимо ниже, чем у тех, кто в 2007-2010 г.г. прошли обучение по физической культуре по типовой программе. Это означает, что необходимо пересмотреть программу, изменить содержание или методы проведения занятий по общефизической подготовке для студентов первого курса так, чтобы снизить вероятность ухудшения здоровья.

6. Динамика роста оценки самочувствия студентов за период обучения проявляется как тенденция к снижению этого показателя оздоровительной эффективности занятий по общефизической подготовке для студентов второго и третьего курсов в 2007-2010 г.г. Это означает, что имеется тенденция к снижению эффективности занятий по типовой программе по физической культуре на всех трех курсах обучения.

В опросные листы были включены вопросы, которые позволили уточнить распределение изменений в самочувствии студентов по конкретным, наиболее частым, нарушениям здоровья (данные предварительных опросов приведены в [2, 3, 4]) и сравнить данные разных групп опрошенных студентов.

В табл. 2 приведены данные по ухудшению самочувствия студентов разных групп для наиболее частых нарушений здоровья. Порядковые номера в первой графе табл. 2 означают: 1 – пониженная энергетика (упадок сил, вялость, слабость, утомляемость); 2 – головные боли, головокружения, обмороки; 3 – невроты, раздражительность, тревожность, депрессии; 4 – нарушения сна, бессонница; 5 – проблемы сердца и всего кровообращения (аритмия, боли в сердце, пониженное или повышенное давление, кровотечения

Таблица 1

Результаты опроса студентов об изменении общего самочувствия за время обучения

Показатель самочувствия	Годы	№ п/п	Группы студентов									Важные значимые соотношения
			1	1с	2	2с	3	3с	A1	A2	A3	
Ухудшение, %	2001-2004	1	30	-	29	-	29	-	3	0	0	O > П '12' > '11'
	2007-2010	2	39	37	31	27	30	34	2	0	0	
Рост оценки, 0 – 10 баллов	2001-2004	1	-0,2	-	0,2	-	0,1	-	2,0	2,6	2,9	O < П '21' > '22'*; '31' > '32'* '2с' > '12', '22'*
	2007-2010	2	-0,5	-0,4	-0,4	0,0	-0,4	-0,3	1,9	2,5	3,0	

Таблица 2

Изменение самочувствия студентов

№ п/п	Годы	Ухудшения в группах, %									Важные значимые соотношения	
		1	1с	2	2с	3	3с	A1	A2	A3	Для каждого периода времени	В динамике
1	2001-2004	24	-	31	-	14	-	5	6	-	O > П; '1'*; '2' > '3'	'12', '1с' > '11'; '32', '3с' > '31'
	2007-2010	52	50	25	28	50	46	5	13	5	O > П; '1', '3' > '2'; A2 > (A1, A3)	
2	2001-2004	26	-	15	-	12	-	2	0	-	O, > П; '1'* > ('2', '3')	'11' > '1с'
	2007-2010	28	14	0	21	12	17	3	3	0	O, кр. '2' > П; '1'* > ('1с', '2с' > '2', '3')	
3	2001-2004	47	-	38	-	35	-	4	10	-	('1', ('2' = '3')) > П	'3с' > '31'
	2007-2010	57	53	21	42	46	52	8	7	0	O > П; (A1 = A2) > A3; '2с' > '2'*	
4	2001-2004	32	-	30	-	21	-	4	0	-	O > П	'32', '3с' > '31'
	2007-2010	32	28	29	20	36	44	6	8	14	O > П	
5	2001-2004	17	-	21	-	26	-	0	5	-	O > П	'12', '1с' > '11'
	2007-2010	29	33	11	13	20	21	8	0	0	O > П, A1*; A1* > (A2 = A3)	
6	2001-2004	20	-	24	-	26	-	3	0	-	O > П	'21' > '22'
	2007-2010	23	13	8	26	17	32	6	3	0	O > П; A1 ≥ A3	
7	2001-2004	31	-	36	-	33	-	5	7	-	O > П	'21' > '22', '2с'
	2007-2010	30	20	0	10	31	33	9	6	18	('1', '3') > A1, A3*; '2' = A2	
8	2001-2004	30	-	25	-	24	-	13	0	-	('1', '2' = '3') > A1*, A2; A1 > A2*	'12' > '11'*
	2007-2010	45	38	25	22	14	19	6	7	0	('1' > '2', '3'), ('1с' > '2с', '3с') > П	
9	2001-2004	46	-	38	-	48	-	14	14	-	O > П	'21' > '22'; '31' > '32'
	2007-2010	37	39	12	41	11	49	13	14	0	O, кр. '2', '3' > П; A1 = A2 > A3; '2с' > '2'; '3с' > '3'	
10	2001-2004	9	-	18	-	18	-	0	18	-	O > A1; A1 < A2	'12' > '11'* '1с' > '11'; '32' > '31' 'A21' > 'A22'
	2007-2010	20	31	25	25	36	20	0	0	0	O > П	
11	2001-2004	9	-	22	-	28	-	0	0	-	O > П	'12' > '11'*; '21' > '22' '31' > '32*', '3с'; 'A12' > 'A11'*
	2007-2010	23	11	0	33	13	9	11	0	0	(O кр. '2', A1) > A2, A3; '2с' > '2'	
12	2001-2004	14	-	19	-	5	-	7	14	-	-	'21'* > '22', '2с'; '3с' > '31'*
	2007-2010	24	18	0	0	14	25	0	25	0	'1', '3' > '2', A1, A3	
13	2001-2004	45	-	34	-	33	-	5	9	-	O > П	'11' > '1с'*
	2007-2010	44	27	57	18	20	17	13	11	10	'1', '2' > A1, A2; '3' ≥ A3; '1' > '1с'*; '2' > '2с'*	
Ср.	2001-2004	27	-	27	-	25	-	5	6	-	O > П	-
	2007-2010	34	29	16	23	25	30	7	7	4	O > П; A1 = A2 > A3*	

и пр.); 6 – нарушение иммунитета, частые простуды, ОРЗ и пр.; 7 – боли в позвоночнике; 8 – боли в конечностях; 9 – проблемы зрения; 10 – проблемы дыхания; 11 – проблемы в работе печени и желчного пузыря; 12 – нарушения в работе почек; 13 – проблемы пищеварения, заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Проценты случаев ухудшения самочувствия в табл. 2 рассчитывались по отношению к числу случаев каждого вида нарушения здоровья в соответствующей группе студентов в начале обучения.

Данные табл. 2 позволили выявить следующее:

1. Для семи из 13-ти наиболее частых нарушений здоровья проценты ухудшений в группах ОЗС 2007-2010 г.г. не превышают 36. Это подтверждает, что занятия по физической культуре для ОЗС дают возможность большинству студентов этих групп сохранить начальный уровень самочувствия. Однако в 2001-2004 г.г. такие, сравнительно низкие, проценты ухудшений были для 10-ти нарушений здоровья из 13-ти. Для четырех нарушений здоровья вероятность сохранения начального уровня самочувствия у студентов двух и более групп ОЗС близка к 0,5, т.е. около половине студентов этих групп с такими нарушениями здоровья не удастся сохранить начальный уровень самочувствия. Это пониженная энергетика, заболевания нервной системы, зрения и ЖКТ. В 2001-2004 г.г. в этот список не входила пониженная энергетика. Это говорит о том, что, с одной стороны, в последние годы обучение в вузе стало для студентов более трудоемким, с другой – что студенты групп ОЗС не владеют в должной мере методами восстановления работоспособности. Наблюдается тенденция к отрицательной динамике здоровья ОЗС по наиболее частым нарушениям здоровья.

2. Не удалось обнаружить значимой разницы между процентами ухудшений для групп ОЗС, занимавшихся по типовой программе занятий по физической культуре, и групп тех же курсов, проходивших обучение по программам специализаций, для большей части нарушений здоровья. Для пяти нарушений здоровья вероятность ухудшения здоровья у студентов одного или двух курсов, обучающихся по программе какой-либо специализации, либо значимо, либо как тенденция выше, чем у тех, кто обучаются по типовой программе. Для двух нарушений здоровья эта вероятность, наоборот, ниже. Число случаев для большинства из 13-ти нарушений здоровья для разных групп опрошенных не превышает 25, поэтому для получения более достоверных результатов необходимо продолжить исследование и увеличить объемы выборок опрошенных студентов разных групп.

3. Средние проценты ухудшения самочувствия по всем группам нарушений здоровья в 2007-2010 г.г. у студентов СМГ, занимавшихся по программе ОП, в несколько раз ниже, чем данные ОЗС. Для 9 из 13-ти наиболее частых нарушений здоровья проценты ухудшений во всех группах ОЗС значимо выше, чем в группах студентов СМГ, занимавшихся по программе ОП. Еще для трех нарушений здоровья эти проценты у четырех или пяти из шести групп ОЗС значимо

выше, чем в группах СМГ. Это еще раз подтверждает, что аудиторские занятия ОП более эффективны в плане сохранения здоровья, чем занятия по физической культуре для студентов основной группы.

4. Средние проценты ухудшения самочувствия по всем нарушениям здоровья у студентов СМГ, посещающих АЗ, имеют тенденцию к уменьшению с увеличением длительности обучения после первых двух лет. Значит, в среднем возможность сохранения здоровья у этих студентов после двух лет обучения растет с увеличением длительности обучения. Для 9 из 13 наиболее частых нарушений здоровья проценты ухудшений в группах студентов СМГ, посещающих АЗ, либо не меняются, либо уменьшаются с увеличением длительности обучения.

5. Сравнивая данные 2001-2004 и 2007-2010 г.г., можно заметить, что наблюдается отрицательная динамика самочувствия ОЗС, имеющих нарушения здоровья, связанные с энергетическим потенциалом человека (№ 1, 3 и 4). Для этих нарушений здоровья в последние годы стали значимо выше проценты ухудшений самочувствия у ОЗС первого или третьего курсов. На занятиях по физической культуре для ОЗС этих курсов необходимо больше внимания уделять вопросам рекреации, обучать студентов эффективным методам восстановления работоспособности в условиях повышенных нагрузок.

6. В группах студентов СМГ, посещающих АЗ, для большинства нарушений здоровья значимой разницы между данными 2001-2004 и 2007-2010 г.г. не обнаружено. Аудиторские занятия ОП в последние годы так же эффективно, как и раньше, дают возможность этим студентам сохранять или улучшать свое здоровье.

Выводы

1. Любые занятия по физической культуре для ОЗС дают возможность большинству студентов сохранить или улучшить состояние здоровья.
2. Занятия ОП как технология сохранения и укрепления здоровья более эффективны, чем занятия по физической культуре для ОЗС.
3. Имеется тенденция к снижению эффективности занятий по типовой программе по физической культуре в плане сохранения и улучшения здоровья в 2007-2010 г.г. по сравнению с 2001-2004 г.г.
4. Занятия на специализациях по физической культуре более эффективны в плане сохранения здоровья студентов второго курса, чем типовые занятия по этой дисциплине. Требуется совершенствование этих занятий для студентов первого и третьего курсов.
5. На занятиях по физической культуре для ОЗС первого и третьего курсов необходимо больше внимания уделять вопросам рекреации, обучать студентов эффективным методам восстановления работоспособности в условиях повышенных нагрузок.

В данной работе проведен анализ лишь возможностей сохранения начального уровня состояния здоровья у студентов вуза, проходящих обучение по физической культуре. Выявлена тенденция к отрицательной динамике этих возможностей для некоторых

студентов. Однако выборки исследуемых групп студентов слишком малы, чтобы получить достоверные данные об изменениях самочувствия студентов по разным группам нарушений здоровья и их динамике. Необходимо провести опросы студентов в ближайшие 1-2 года и увеличить объемы выборок для разных групп, чтобы получить возможность выработать рекомендации по совершенствованию учебного про-

цесса по физической культуре в плане сохранения и улучшения здоровья студентов, имеющих различные заболевания. Кроме того, необходимо сделать анализ возможностей улучшения здоровья и полного выздоровления у ОЗС, проходящих обучение по физической культуре по типовой программе, у тех, кто занимаются на специализациях и у студентов СМГ, а также динамики этих возможностей.

Литература:

1. Гильфанова, Е. К. Анализ применения оздоровительной фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Е. К. Гильфанова // Восток-Запад: современные процессы развития физической культуры, спорта, туризма и оздоровительных технологий: интеграция науки и практики: матер. IV всерос. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2010. – С. 205 – 208.
2. Крамида, И. Е. Состояние здоровья студентов 1 – 3 курсов СибГАУ / И. Е. Крамида, И. А. Толстопятов, Ю. Н. Ямщиков // Проблемы повышения качества подготовки специалистов: науч.-метод. сб. – Красноярск: СибГАУ, 2004. – С. 200 – 206.
3. Крамида, И. Е. Занятия валеологического практикума как фактор улучшения здоровья ослабленных студентов / И. Е. Крамида // Совершенствование систем управления качеством подготовки специалистов: матер. всерос. конф. – Красноярск: КГТУ, 2005. – С. 326 – 332.
4. Крамида, И. Е. Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых студентов и студентов СМГ / И. Е. Крамида, Р. В. Витковский // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: сб. материалов международного симпозиума / Сибир. гос. аэрокосм. ун-т имени академика М. Ф. Решетнёва. – Красноярск: РИО СФУ, 2008. – С. 298-301
5. Макаров, А. В. Методика использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на занятиях по физическому воспитанию со студентами: учеб. пособие / М. П. Бандаков, А. В. Макаров. – Киров: Изд-во ВятГТУ, 2009. – 61 с.
6. Макаров, А. В. Использование средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе физического воспитания студентов / А. В. Макаров, Т. В. Малых // Совершенствование учебно-воспитательного процесса в школе: матер. межвуз. науч.-метод. конф. – Киров, 2008. – С. 102 – 105.
7. Састамойнен, Т. В. Восточные оздоровительные системы, психофизическое и духовное совершенствование человека. Монография. / Т. В. Састамойнен / СПб.: СПбЛФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 195 с.

Информация об авторе:
Крамида Ирина Евгеньевна
atosn35@mail.ru

Сибирский государственный аэрокосмический бюджетный университет имени академика М.Ф. Решетнёва
проспект имени газеты Красноярский Рабочий 31, г. Красноярск,
660014, Россия.

Поступила в редакцию 01.11.2011 г.

References:

1. Gil'fanova E. K. Analiz primeneniia ozdorovitel'noj fitnes-jogi na zaniatiiakh po fizicheskomu vospitaniiu studentov s otkloneniami v sostoianii zdorov'ia [Analysis of health-fitness-yoga classes for physical education students with disabilities in the state of health]. *Sovremennye processy razvitiia fizicheskoi kul'tury, sporta, turizma i ozdorovitel'nykh tekhnologii: integraciia nauki i praktiki* [Modern processes of development of physical culture, sport, tourism and health technology: the integration of science and practice.], . Ulan-Ude, 2010, pp. 205–208.
2. Kramida I. E., Tolstopyatov I. A., Iamshchikov Iu. N. Sostoianie zdorov'ia studentov 1 – 3 kursov [The health status of students 1 – 3 courses.]. *Problemy povysheniia kachestva podgotovki specialistov* [Problems of increasing the quality of training], Krasnoyarsk, SSAU Publ., 2004, pp. 200–206.
3. Kramida I. E. Zaniatiia valeologicheskogo praktikuma kak faktor uluchsheniia zdorov'ia oslablennykh studentov [Classes of valeological workshop as a factor in improving the health of frail students], *Sovershenstvovanie sistem upravleniia kachestvom podgotovki specialistov* [Improving the quality management of training systems], Krasnoyarsk, KSTU Publ., 2005, pp. 326–332.
4. Kramida I. E. Ozdorovitel'naia effektivnost' auditornykh zaniatij po FK dlia otnositel'no zdorovykh i oslablennykh studentov [Health effectiveness of classroom teaching in physical education for a relatively healthy and weak students]. *Sovremennye processy razvitiia fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Modern processes of development of physical culture, sport and tourism], Krasnoyarsk, SSU Publ., 2008, pp. 291–295.
5. Bandakov M. P., Makarov A. V. *Metodika ispol'zovaniia sredstv kitajskoj ozdorovitel'noj gimnastiki ushu na zaniatiiakh po fizicheskomu vospitaniiu so studentami* [Methods of use of the Chinese Wushu recreational gymnastics in physical education classes with students], Kirov, VSTU Publ., 2009, 61 p.
6. Makarov A. V., Malykh T. V. Ispol'zovanie sredstv kitajskoj ozdorovitel'noj gimnastiki ushu v processe fizicheskogo vospitaniia studentov [Use of the Chinese Wushu recreational gymnastics in physical education students]. *Sovershenstvovanie uchebno-vospitatel'nogo processa v shkole* [Improving the educational process at school], Kirov, 2008, pp. 102–105.
7. Sastamojnen T. V. *Vostochnye ozdorovitel'nye sistemy, psikhofizicheskoe i dukhovnoe sovershenstvovanie cheloveka* [Oriental health system, psychophysical and spiritual perfection of man], Saint Petersburg, SPSUPC Publ., 2003, 195 p.

Information about the author:

Kramida Irina Evgen'evna
atosn35@mail.ru

Siberian State Aerospace University
Prospect newspaper Krasnoyarsk Work 31, Krasnoyarsk, 660014,
Russia.

Came to edition 01.11.2011.