

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, СНИЖЕНИЯ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ¹

**А. А. Горелов
О. Г. Румба
В. Л. Кондаков**

*Белгородский
государственный
университет*

*e-mail:
Gorelov@bsu.edu.ru*

Rumba@bsu.edu.ru

Kondakov@bsu.edu.ru

В статье анализируется научный опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: студенты с нарушениями в состоянии здоровья, специальное медицинское отделение, двигательная активность, физическая работоспособность, умственная работоспособность, нервно-эмоциональное напряжение, мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время наиболее точные и достоверные данные о состоянии здоровья студентов можно получить, проанализировав результаты обязательного ежегодного медицинского осмотра, одной задачей которого, согласно Приказу Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. № 777, является распределение студентов на учебные отделения для занятий физической культурой [1]. На основании проведенного обследования врачебная комиссия дает рекомендации каждому студенту для занятий физической культурой, и определяют группу здоровья.

Выделяют следующие группы здоровья для занятий физической культурой в учебных заведениях:

- *основную* (зачисляются учащиеся, не имеющие хронических заболеваний, с достаточно хорошей физической подготовленностью, редко болеющие);
- *подготовительную* (относятся учащиеся, не имеющие хронические заболевания, или находящиеся в стадии стойкой ремиссии и не имеющие противопоказания к физическим нагрузкам по программе учебного заведения, часто болеющие);
- *специальную медицинскую* (направляются учащиеся, имеющие врожденные и приобретенные хронические заболевания различных систем организма, с ослабленным здоровьем, часто болеющие, с низкой физической подготовленностью, имеющие противопоказания к физическим нагрузкам);
- *полностью освобожденные* (рекомендованы занятия в кабинетах ЛФК при лечебных учреждениях).

Данные о состоянии здоровья студентов содержатся в их медицинских картах и дублируются в журналах учёта учебной работы по физической культуре. На основании анализа этих документов, подробное изучение которых является одной из прямых обязанностей преподавателей физической культуры, большинство специа-

¹Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009 – 2013 годы, направление «Гуманитарные науки», мероприятие 1.2.1 «Проведение научных исследований научными группами под руководством докторов наук», конкурс № НК-416П, проект «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности».



листов говорят о заметном снижении уровня здоровья студенческой молодёжи в последние годы. Обобщение данных специальной литературы показывает, что в настоящее время около 30-40% всех российских студентов занимаются физической культурой в специальных медицинских группах и около 3-7% имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья [2, 3, 4, 5, 6].

Дополнительную тревогу вызывает то обстоятельство, что в процессе обучения в вузе число студентов, отнесённых к специальному медицинскому отделению (будь то специальная медицинская группа (СМГ), либо полностью освобождённые), продолжает увеличиваться. Подтверждением могут служить результаты многолетних исследований А.Н. Усатова, В.Н. Усатова [8], проводимых ими в вузах Белгородской области. В частности, авторами установлено, что если на I курсе к основной группе здоровья в среднем относятся 44-45% студентов, к СМГ – 24-26%, то к III курсу в основной группе становится менее 30% студентов, в СМГ – более 30%.

Проблема прогрессирующего снижения здоровья и работоспособности студенческой молодёжи является на сегодняшний день одной из самых острых и самых широко обсуждаемых специалистами. Многие вузы вынуждены стоять на той позиции, что в настоящее время основной задачей кафедр физического воспитания является не достижение спортивных результатов, а сохранение и восстановление физического здоровья студентов, поддержание у них адекватного уровня физической и умственной работоспособности, выработка насущной жизненно-необходимой потребности в двигательной активности как основы жизненного благополучия [9, 10].

О смещении целевых установок предмета «Физическая культура» свидетельствует Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. (№ 13-51-263/123) «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», из которого следует, что задачи физического воспитания студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья и отнесенных по этой причине для занятий физической культурой к СМГ, несколько иные, чем для студентов, которые занимаются физической культурой в основной и подготовительной группах [11]. К ним, в частности, относятся:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Интегральным средством, позволяющим решить все поставленные задачи, несомненно, является двигательная (физическая) активность. Её значение как катали-



затора физического развития человека является общепризнанным и не вызывающим сомнения. Двигательная активность нормализует и совершенствует деятельность практически всех органов и систем организма, поскольку первоначально филогенетически все они возникли именно для обслуживания двигательной деятельности как залога выживаемости вида [12]. Для молодого организма реализация потребности в движении является залогом его биологического формирования и развития. Недостаток движений обуславливает возникновение нарушений осанки, ухудшение функции стопы, появление избыточной массы, сбои в работе основных функциональных систем организма и т.д. Ограниченная мышечная деятельность не только задерживает развитие организма и ухудшает здоровье, но и приводит к тому, что в дальнейшем молодой человек с трудом осваивает или вовсе не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками, у него снижается эффективность умственной деятельности, он становится эмоционально менее уравновешенным [13].

Таким образом, двигательная активность, по мнению большинства специалистов, выступает как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственно, эстетического развития, а, значит, именно ей принадлежит решающая роль в решении вопросов повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов, в том числе с различными отклонениями в здоровье [14, 15, 8, 16].

Реализовывать положительный потенциал двигательной активности наиболее логично посредством занятий физической культурой. И опыт показывает, что при правильной организации таких занятий в вузе снижается уровень заболеваемости студентов, повышаются показатели их умственной и физической работоспособности, а также показатели физического развития и физической подготовленности [17]. Однако ряд специалистов указывают на некоторые несоответствия при решении этого важного вопроса. В частности, установлено, что переход студентов в специальную медицинскую группу здоровья, и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности, что подтверждается результатами исследований А.Н. Усатова, В.Н. Усатова [8]. Данные авторов, свидетельствуют, что двигательная активность студентов, освобождённых от занятий физической культурой, почти в 2 раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья.

Возникает своеобразное противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из непреходящих составляющих здорового образа жизни, важнейшее средство укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения, с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, в то время как им особенно необходимо укреплять своё здоровье.

Проблемой повышения двигательной активности студентов специального медицинского отделения (СМО) занимаются многие специалисты [18, 2, 19, 3, 5, 20, 21]. Обобщая представленные в специальной литературе мнения, можно заключить, что в настоящее время выделяются три основных условия, от выполнения которых зависит успешность решения проблемы:

- ✓ выбор подходов к комплектованию учебных групп для занятий физической культурой со студентами СМО;
- ✓ выбор средств физической культуры и видов двигательной активности, используемых в занятиях со студентами СМО;
- ✓ формирование у студентов СМО мотивации к занятиям физической культурой.

По вопросу подходов к комплектованию учебных групп для занятий физической культурой со студентами СМО существует множество самых разных мнений и предложений. Обобщая их, можно выделить следующие основные направления:

- комплектование учебных групп по нозологическому признаку, т.е. по типу заболеваний [22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33];



- комплектование учебных групп с учетом уровня физической подготовленности занимающихся [34, 35, 36];
- комплектование учебных групп с учетом функциональных возможностей организма занимающихся [37, 38, 2];
- комплектование учебных групп на основе противопоказаний к выполнению, каких-либо упражнений [39, 4];
- комплектование учебных групп на основе индивидуально-дифференцированного подхода [40, 7];
- комплектование учебных групп с учетом половых различий [41, 5].

При этом следует отметить, что большинство специалистов сходятся во мнении, что учебные группы для занятий физической культурой со студентами СМО должны формироваться по нозологическому принципу, то есть по типу заболеваний. При такой организации учебно-тренировочных занятий появляется возможность максимально реализовать оздоровительные задачи физической культуры с учётом специфики нарушений в здоровье, а также с учётом показаний и противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

Арсенал средств, предлагаемых специалистами для учебно-тренировочных занятий по физической культуре со студентами СМО, невероятно велик. Такое разнообразие предлагаемых для студентов СМО средств физической культуры и видов двигательной активности объясняется особенностью примерной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура», которую именно потому называют «примерной», что она отражает самые основные требования государственного стандарта. При этом в каждом вузе она может быть расширена и дополнена с учётом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также с учётом особенностей профессиональной подготовки кадров и материально-технических условий. По вопросу организации занятий со студентами СМО, согласно примерной программе, кафедрам физического воспитания рекомендовано разрабатывать содержание практического раздела самостоятельно с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал должен иметь корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность и учитывать уровень функциональной и физической подготовленности, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами [42, 43]. Обобщая данные специальной литературы по вопросу средств физической культуры и видов двигательной активности, рекомендуемых специалистами к применению на занятиях со студентами СМО, можно заключить, что в качестве основного средства большинство авторов рассматривают гимнастику и её разновидности, такие как: йога, пилатес, каланетика, оздоровительная аэробика, дыхательная гимнастика и пр.

Особенности мотивационной сферы студентов СМО были подробно изучены Е.В. Перпелюковой [21]. Автором было установлено, что уменьшение двигательной активности студентов с отклонениями в здоровье обуславливается, прежде всего, снижением посещаемости ими занятий по физической культуре, что, в свою очередь, объясняется отсутствием у них интереса к занятиям. В числе основных причин неудовлетворённости занятиями студенты назвали неинтересное содержание занятий, их плохую организацию и низкую эффективность. При этом основные мотивы, побуждающие студентов СМО к физкультурно-оздоровительным занятиям, связаны с потребностью в физическом совершенствовании, например: желание улучшить телосложение, выглядеть привлекательнее, улучшить координацию и пластику и т.п. Мотивы, связанные с укреплением здоровья, также звучат в ответах респондентов, однако лишь во вторую очередь. При этом интересно, что студенты рассматривают двигательную активность как способ восстановления не только своего физического, но и психического здоровья.

Что касается видов двигательной активности, которыми бы хотели заниматься студенты СМО на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, то, как



свидетельствуют Е.В. Перепелюкова [21], А.Н. Усатов, В.Н. Усатов [8], наиболее востребованными являются разновидности оздоровительной гимнастики (аэробика, шейпинг, пилатес, каланетика и т.п.), танцы, плавание, спортивные игры. Результаты проведённых авторами исследований оптимистичны в том смысле, что свидетельствуют о наличии интереса к двигательной активности и готовности заниматься у большинства студентов СМО. В то же время эти результаты заставляют задуматься о поиске возможностей так организовать работу кафедр физического воспитания, чтобы студенты могли заниматься теми видами физических упражнений, которые им интересны и для занятий которыми они готовы находить дополнительное время.

Большое значение дополнительных занятий физической культурой отмечают многие специалисты, изучающие вопросы оптимизации образовательной деятельности студентов. По их мнению, в повседневной студенческой жизни чередование умственных и физических нагрузок служит целому ряду перспективных целей, среди которых особое место занимают вопросы оздоровления, повышения работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения. С целью предупреждения утомления и поддержания высокого уровня работоспособности организма студентов многие вузы вводят на занятиях так называемые «физкультминутки», представляющие собой коротенькие комплексы упражнений (5-7 минут), направленные на ликвидацию негативных последствий неизбежного в процессе учебной деятельности «сидячего» образа жизни. Несмотря на свою небольшую временную продолжительность, «физкультминутки» являются ещё одной формой дополнительных занятий физической культурой и, так или иначе, способствуют увеличению двигательной активности студентов [15, 44].

Таким образом, проведённое исследование по обобщению опыта использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья позволяет заключить следующее:

- ✓ основным средством повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья, по мнению большинства специалистов, является двигательная активность;

- ✓ в качестве основных форм реализации двигательной активности специалисты рассматривают учебно-тренировочные и дополнительные занятия физической культурой со студентами с нарушениями в состоянии здоровья;

- ✓ эффективность занятий физической культурой со студентами с нарушениями в состоянии здоровья зависит от реализации трёх условий: выбора оптимальных подходов к комплектованию учебных групп; выбора оптимальных средств физической культуры и видов двигательной активности; формирования у студентов положительной мотивации к занятиям;

- ✓ большинство специалистов считают, что наиболее эффективным подходом к формированию учебных групп для занятий физической культурой со студентами с нарушениями в состоянии здоровья является распределение студентов с учётом их нозологических особенностей;

- ✓ основным средством физической культуры, применяемым в работе со студентами с нарушениями в состоянии здоровья, по мнению большинства специалистов, является гимнастика и её разновидности;

- ✓ с целью повышения мотивации студентов с нарушениями в состоянии здоровья к занятиям физической культурой необходимо учитывать их предпочтения в видах двигательной активности и формировать понимание оздоровительных механизмов этих занятий.

Список литературы

1. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию, от 26 июля 1994 г. № 777 (Д) «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».



2. Лутонин, А.Ю. Основные подходы к формированию специальных медицинских групп / А.Ю. Лутонин, В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин, А.В. Иванов // *Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал.* – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002, вып. 2 (10). – С. 14-17.
3. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов тольяттинского государственного университета / В.В. Балашова // *Теория и практика физической культуры.* – 2005. – № 3, С. 11-14.
4. Тимошина, И.Н. О физкультурном образовании учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / И.Н. Тимошина, И.М. Купцов, Л.А. Парфёнов // *Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал* – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006, вып. 2 (26). С. 22 – 24.
5. Волкова, Т.И. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группы лечебной физической культуры (ЛФК): Учеб. пособие / Т.И. Волкова. – Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2007. – 235 с.
6. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // *Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал.* – Пенза: Изд-во ПГТУ, 2008, вып. 6, С. 28-33.
7. Батова, Е.А. Особенности занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы / Е.А. Батова // *Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов.* – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 216-220.
8. Усатов, А.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // *Вестник спортивной науки: науч.-теоретич. журнал / ВНИИФК.* – М., 2009, №1. – С. 45-50.
9. Сивас, Н.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н.В. Сивас, С.П. Евсеев, Д.Н. Давиденко, С.С. Крючек // *Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал.* – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2002. – вып. 1 (9). – С. 14-15.
10. Румба, О.Г. О состоянии здоровья студенческой молодежи некоторых регионов России / О.Г. Румба, М.Д. Богоева // *Физическая культура и здоровье студентов вузов: Матер. IV Междунар. науч.-практич. конф., 31 марта 2008 г. / СПбГУП.* – СПб, 2008. – С. 171-172.
11. Федякин, А.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения вуза / А.А. Федякин, Ю.А. Тумасян, Л.К. Федякина // *Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал.* – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005, вып. 3 (23). – С. 25-28.
12. Позднышева, Е.А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие силовых способностей студенток нефизкультурных вузов / Е.А. Позднышева, Ж.А. Ломтева, Л.С. Фадеева // *Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов.* – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 180-183.
13. Фадеева, Л.С. Влияние двигательной активности на организм подрастающего поколения с ослабленным здоровьем / Л.С. Фадеева // *Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов.* – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 200-203.
14. Пономарёв, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // *Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал.* – М., 1988, вып. 10, С. 2-4.
15. Савельева, Л.А. О значении пауз активного отдыха в жизни студентов / Л.А. Савельева, Е.В. Зорченко // *Современные дидактические проблемы физической культуры и оздоровительные программы в образовательном пространстве вуза: Матер. Междунар. науч.-практич. конф., 25-26 апреля 2008 г. / МВД РФ, БелЮИ.* – Белгород, 2008. – С. 74-76.
16. Якимова, Е.А. Экологические аспекты подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Е.А. Якимова, Л.В. Грызлова, Е.Е. Елаева // *Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов.* – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 210-213.
17. Чемоданова, Ф.Х. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентками специальной медицинской группы / Ф.Х. Чемоданова, Е.А. Меркулова // *Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов.* – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 231-234.



18. Алексанянц, Г.Д. Медицинские аспекты допуска детей к занятиям спортом (проблемы и решения) / Г.Д. Алексанянц, Г.А. Макарова, В.А. Якобашвили // Физкультура и спорт. – 1999. – № 1/2. – С. 30-33.
19. Вржесневский, И.И. Общая характеристика физических возможностей и способностей студентов специального отделения вуза / И.И. Вржесневский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №6. – 112 с.
20. Каинов, А.Н. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
21. Перепелюкова, Е.В. Изучение мотивационной сферы студенток специальной медицинской группы / Е.В. Перепелюкова // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 227-230.
22. Витшас, В.В. О работе по физической культуре с третьей (врачебной) группой в высших учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. – 1939. – № 5. – С. 46-51.
23. Наумов, Б.А. Физическое воспитание в высшей школе: Метод. пособие для студентов и преподавателей / Наумов Борис Александрович. – Л.: Б. и., 1962. – 148 с.
24. Прошляков, В.Д. Контроль и самоконтроль на занятиях по физическому воспитанию / В.Д. Прошляков, Т.М. Морозова // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 5. – С. 35-36.
25. Чаговадзе, А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособие для студентов вузов / А.В. Чаговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук // под ред. А.В. Чаговадзе. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.
26. Вучева, В.Н. Научно-методические основы формирования гуманистически ориентированной физической культуры студентки педагогических специальностей: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вера Васильевна Вучева. – Москва, 1998. – 155 с.
27. Юденко, И.Э. Организационно-методические условия оздоровительных занятий студенток специальной медицинской группы с диагнозом нейроциркуляторная дистония. На примере вузов г. Сургута: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ирина Эдуардовна Юденко. – Сургут, 2002. – 160 с.
28. Анисимова, В.А. Формирование у студентов вуза физической культуры готовности к самообразованию: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вера Александровна Анисимова. – Челябинск, 2003 – 180 с.
29. Дробышева, С.А. Повышение двигательных возможностей студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Светлана Анатольевна Дробышева. – Волгоград, 2004. – 139 с.
30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др. // под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 416 с.
31. Богоева, М.Д. Проблемы организации занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп / М.Д. Богоева, О.Г. Румба // Физическая культура студентов: Матер. 57-ой межвуз. науч.-метод. конф., 11 июня 2008 г. / СПбГМУ. – СПб, 2008. – С. 231-233.
32. Перемышленникова, Н.В. О целесообразности применения дозированной оздоровительной ходьбы на занятиях физической культуры со студентами специальных медицинских групп, имеющими отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы / Н.В. Перемышленникова // Развитие России в XXI веке: предпосылки, факторы, перспективы: Матер. Всерос. науч.-практич. конф., 13 мая 2008 г. / Ин-т экономики, управления и права. – Чистополь, 2008. – 436 с.
33. Лазутина, Т.С. Особенности индивидуальной тренировки студентов вуза при гипертонии / Т.С. Лазутина, Н.Ю. Херувимова // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 166-168.
34. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 45-47.
35. Козлов, В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Владимир Иванович Козлов. – Малаховка, 1995. – 199 с.



36. Милодан, В.А. Унифицированная система физической и функциональной подготовки студентов специальных медицинских групп и оценка ее результативности / В.А. Милодан, А.И. Крылов, С.А. Малышева // Адаптивная физическая культура: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003, вып. 3 (15). – С. 17-24.

37. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.

38. Чаговадзе, А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни учащихся / А.В. Чаговадзе, М.М. Рыжак. // Теория и практика физической культуры. – 1993 – № 7 – С. 8-10.

39. Петров, Н.В. Некоторые итоги занятий по физическому воспитанию со студентами групп лечебной физической культуры / Н.В. Петров, В.Ф. Железин, В.Б. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1973. – №8. – С. 48-50.

40. Вялкина, Т.Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тамара Григорьевна Вялкина. – Волгоград, 2002 – 139 с.

41. Вишневский, А.М. Физическое воспитание студентов специальной группы в высшей школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Вишневский; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1953. – 17 с.

42. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. – М., 1994. – 54 с.

43. Ключникова, Н.А. Здоровьесберегающая и социальная направленность физического воспитания в вузе / Н.А. Ключникова // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 154-158.

44. Бутакова, В.А. Основы формирования здорового образа жизни / В.А. Бутакова // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧИЭМ, 2009. – С. 148-151.

THE EXPERIENCE TO USE PHYSICAL CULTURE METHODS TO RAISE MENTAL AND PHYSICAL WORKING EFFICIENCY AND TO REDUCE NEURO-EMOTIONAL TENSION FOR THE STUDENTS WITH DETERIORATION OF HEALTH

**A. A. Gorelov
O. G. Rumba
V. I. Kondakov**

*Belgorod
State
University*

*e-mail:
Gorelov@bsu.edu.ru*

Rumba@bsu.edu.ru

Kondakov@bsu.edu.ru

In the article the scientific experience of physical culture methods employment is analysed in the context of mental and physical working efficiency to raise and neuro-emotional tension to reduce for the students with deterioration of health.

Key words: the students with deterioration of health, special medical department, movement activity, physical working efficiency, mental working efficiency, neuro-emotional tension, motivation to physical education and sports.