

© АРТЕМЕНКОВ А.А., 2017
УДК 616-092:612.821]-057.875-08

Артеменков А.А.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ДЕЗАДАПТИВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет» Минобрнауки России, 162600, г. Череповец

♦ Разработана комплексная программа оздоровления студентов вуза с нарушениями процессов адаптации. Программа включает в себя применение динамических, изометрических и дыхательных упражнений за рабочим столом во время микропауз для улучшения мозгового кровообращения, повышения устойчивости организма к недостатку кислорода и нормализации вегетативных функций. Использование массажа биологически активных точек, выполняемого во время регламентированных перерывов, направлено на оптимизацию функционального состояния обучающихся. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, применение оздоровительного бега и дождевого душа в конце тренировочного занятия ориентировано на повышение физической подготовленности и стимуляцию собственных адаптационных возможностей студентов.

Апробация разработанной авторской программы показала ее хорошую эффективность в коррекции дезадаптивных расстройств, возникающих в процессе обучения. В работе показано, что после 3-месячной оздоровительной тренировки у юношей и девушек уменьшилось нервно-психическое напряжение, повысилась устойчивость к стрессовым воздействиям, снизилась тревожность. Одновременно наблюдался рост числа студентов с высоким уровнем адаптации к имеющимся социальным условиям, отмечено улучшение вегетативной устойчивости организма учащихся. Тестирование физической подготовленности показало, что после корригирующих занятий у студентов возросла мышечная сила кистей рук, улучшились скоростно-силовые способности и показатели силовой выносливости в контрольном упражнении "прыжки через скакалку", увеличилась гибкость и статическая устойчивость организма. Применение предложенных средств оздоровления способствовало мобилизации работоспособности нервных клеток и нервной системы, что подтверждается данными теппинг-теста.

Использование оздоровительной программы привело к повышению академической успеваемости юношей и девушек на 0,4—0,7 балла, росту рейтинга по текущим предметам в семестре. На основании полученных данных предложено рекомендовать к использованию в учебных заведениях разработанную программу для оздоровления студенческой молодежи и минимизации дезадаптивных расстройств, возникающих в студенческой социальной среде.

Ключевые слова: студенты; психофизический статус; дезадаптивные расстройства; корригирующие занятия; здоровье.

Для цитирования: Артеменков А.А. Комплексная программа оздоровления студентов с дезадаптивными расстройствами. *Российский медицинский журнал*. 2017; 23 (3): 142—147. DOI 10.18821/0869-2106-2017-23-3-142-147

Для корреспонденции: Артеменков Алексей Александрович, канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта «Череповецкий государственный университет», 162600, Череповец, E-mail: basis@live.ru

Artemenkov A.A.

THE COMPLEX PROGRAM OF HEALTH IMPROVEMENT IN STUDENTS WITH DEADAPTATION DISORDERS

The Cherepovetskiy state university of the Minobrnauki of Russia, 162600, Cherepovets, Russian Federation

♦ The complex program of health promotion for university students with disorders of adaptation processes was developed. The program includes application of dynamic, isometric and breathing exercises at working table during micro-pauses for amelioration of cerebral blood circulation. Increasing of resistance of organism to shortage of oxygen and normalization of vegetative functions. The application of massage of biologically active points applied during scheduled breaks is addressed to optimizing functional conditions of students. The implementation of complex of common developing exercises, application of health promoting running and rainy shower in the end of training exercise is oriented on increasing physical readiness and stimulating students' own adaptive possibilities.

The approbation of originally developed program demonstrated its good efficiency in adjustment of deadadaptation disorders occurring in the process of education. The results of study demonstrated that in boys and girls after three-months health promoting training neuro-psyche tension decreased, resistance to stress impact increased and anxiety lessened. Simultaneously, increasing of number of students with high level of adaptation to actual social conditions was observed. The amelioration of vegetative resistance of organisms of students was noted. The testing of physical readiness demonstrated that in students, after correcting exercises, muscular strength of wrists increased, velocity force capacities and indices of force endurance in control exercise "jump-rope" ameliorated and suppleness and static resistance of organism. The application of proposed means of health promotion promoted mobilization of workability of nervous cells and nervous system that is substantiated by the results of tapping-test.

The application of health promotion program resulted in increasing of academic progress in studies of boys and girls up to 0.4—0.7 points. The obtained data was used to recommend for implementing in educational institutions the developed program of health promoting student youth and minimizing deadadaptation disorders occurring in student social environment.

Keywords: students; psycho-physical status; deadadaptation disorders; health.

For citation: Artemenkov A.A. The complex program of health improvement in students with deadadaptation disorders. *Rossiiskii meditsinskii zhurnal (Medical Journal of the Russian Federation, Russian journal)*. 2017; 23(3): 142—147. (In Russ.)
DOI <http://dx.doi.org/10.18821/0869-2106-2017-23-3-142-147>

For correspondence: Aleksey A. Artemenkov A.A., candidate of biological sciences, associate professor of the chair of theory and methods of physical culture and sport the Cherepovetskiy state university of the Minobrnauki of Russia, 162600, Cherepovets, Russian Federation, E-mail: basis@live.ru

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments. The study had no sponsorship.

Известно, что образ жизни студентов характеризуется наличием учебных перегрузок, стрессов, нарушений режима дня и приема пищи, вредных привычек и др. Все это способствует развитию дезадаптивных состояний. Дезадаптацию рассматривают как состояние перенапряжения адаптационных механизмов, связанное с нарушением физиологического функционирования, с изменением форм поведения и с развитием патологических процессов. Поэтому необходимы мероприятия, направленные на улучшение состояния здоровья студентов [1, 2].

С этой целью используются различные спецкурсы, цель которых — формирование культуры здоровья обучающихся и снижение дезадаптивных проявлений ("Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя" и "Культура здоровья") [3, 4].

Одной из форм коррекции адаптационных возможностей является кинезотерапия, способствующая гармонизации физического развития детей и оптимизации показателей нервно-психического статуса [5]. Предлагается применение тренажерно-обучающих комплексов, аэробики и физических упражнений профессионально-прикладной направленности для оздоровления организма и коррекции дезадаптирующих факторов [6].

Для коррекции функциональных нарушений у студентов А.А. Горелов и О.Г. Румба предлагают увеличить двигательную активность до биологической нормы (14—19 тыс. локомоций в сутки) [7]. И.И. Иванова и соавт. [8] разработали комплексную программу оздоровления студентов, включающую рефлекторно-сегментарные вакуум-интерференционные воздействия и комбинированное применение низкочастотного импульсного электростатического поля и ванн с биологически активными веществами. Н.Н. Новикова и Н.В. Синева использовали результативный авторский комплекс занятий по аквааэробике, позволяющий эффективно улучшать состояние здоровья студентов [9].

Цель исследования — разработка и апробация комплексной программы оздоровления студентов с дезадаптивными расстройствами, возникающими в процессе обучения в вузе.

Материал и методы

Участвовавшие в эксперименте студенты вуза были протестированы методом случайной выборки. Сведения о здоровье студентов были взяты из медицинских карт амбулаторного больного (форма № 025/у-04), хранящихся в здравпункте университета. Респонденты были разделены на две группы — основную и контрольную. В основную группу вошли юноши ($n = 60$) и девушки ($n = 80$), которые, кроме общеразвивающих занятий на уроках физической культуры в рамках расписания, выполняли комплекс оздоровительных мероприятий. Критериями включения студентов в основную группу служили: повышенное нервно-психическое напряжение и тревожность, низкая вегетативная устойчивость и мышечная сила кисти, ниже средних и низкие значения скоростно-силовых показателей, а также показателей гибкости и статической устойчивости. Дезадаптивные расстройства оценивали с помощью авторской программы для определения типов психофизической дезадаптации. Контрольную группу составили юноши ($n = 60$) и девушки ($n = 80$), занимающиеся только общефизической подготовкой на занятиях физической культурой.

Оздоровительная программа проводилась в четыре основных этапа. На первом этапе выполнялся комплекс физических упражнений за рабочим столом.

Специальные задачи физической культуры: активизация мозгового кровообращения; повышение корковой нейродинамики и умственной работоспособности за счет изометрических напряжений мышц; нормализация газообмена и повышение устойчивости организма к недостатку кислорода; улучшение вегетативных функций.

Средства физической культуры: динамические, изометрические, дыхательные упражнения. Упражнения выполнялись в течение 1—2 мин в микропаузах или физкультурных паузах во время учебных занятий в вузе и дома в период самоподготовки (3—4 комплекса в день).

Примерный комплекс специальных физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения, дыхания и вегетативной регуляции жизнедеятельности

1. Исходное положение (ИП) — сидя на стуле, руки на коленях; голову наклонить вправо; вернуться в ИП; голову наклонить влево; вернуться в ИП; голову повернуть направо; вернуться в ИП; голову повернуть налево; вернуться в ИП. Темп медленный. Повторить 2—4 раза.
2. ИП — сидя, руками взяться за сиденье. Максимально сильно тянуть сиденье стула вверх на себя. Длительность изометрического усилия 2—5 с. Повторить 8—10 раз.
3. ИП — сидя, руки внизу в свободном состоянии. Сведите лопатки. Удерживайте 2—5 с. Разведите плечи. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.
4. ИП — сидя, руки на столе. Сделать глубокий вдох и без задержки дыхания начать выдыхать воздух небольшими порциями через плотно сжатые губы. Повторить 2—4 раза.

На втором этапе во время регламентированных перерывов выполнялся массаж биологически активных точек (БАТ) бай-хуэй, тоу-вэй, хэ-гу, цзу-сань-ли, фэн-чи, инь-тан, лао-гун для оптимизации функционального состояния студентов.

Специальные задачи точечного массажа: предупреждение развития умственного утомления; повышение умственной работоспособности; повышение общего тонуса организма; активизация энергообмена.

Массаж БАТ выполнялся на переменах в течение 3—5 мин (табл. 1).

На третьем этапе выполнялись общеразвивающие упражнения для повышения физической подготовленности, развития двигательных качеств и укрепления организма.

Специальные задачи физической культуры: общее укрепление организма; развитие двигательных качеств; тренировка резервных и компенсаторных механизмов; повышение адаптационных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды.

Специальные физические упражнения для повышения физической работоспособности

1. Бег с высоким подниманием бедра. Длительность 30—60 с.
2. Бег с захлестыванием голени. Следить за тем, чтобы плечи не подавались вперед. Длительность бега 30—60 с.
3. Прыжки на одной ноге, затем на другой. Повторить 10—12 раз.

Таблица 1

Процедура выполнения точечного массажа

Порядок выполнения	Дозирование	Методические указания
1. Точки, используемые при снижении работоспособности. Комбинируют воздействие на точки: тоу-вэй + хэ-гу + цзу-сань-ли	Повторяют 8—10 раз в одной точке	В течение 1—2 с находят точку. Затем в течение 3—4 с проводят вращательные движения по часовой стрелке, далее массирующий палец резко отрывают от точки
2. Точки, используемые при вялости, снижении общего тонуса. Комбинируют воздействие на точки: бай-хуэй + фэн-чи + лао-гун		
3. Точки, используемые для повышения тонуса и расслабления. Комбинируют воздействие на точки: хэ-гу + инь-тан + лао-гун		

- ИП — выпад правой ногой вперед. Пружинистые покачивания. Смена положения ног. При выполнении упражнения туловище прямое, руки на поясе. Повторить 3—5 раз.
- ИП — выпад правой ногой вперед. Смена положения ног. Вернуться в ИП (левая нога впереди). Выполнять в быстром темпе. Повторить 8—10 раз.
- ИП — наклон туловища с захватом руками голени. Вернуться в ИП. Повторить 8—10 раз.
- ИП — узкая стойка, ноги врозь, руки за голову. Наклон вперед, руками коснуться пола. Вернуться в ИП. Повторить 10—12 раз.
- ИП — узкая стойка, руки на поясе. Присед, руки вперед. Вернуться в ИП. Повторить 20—25 раз.
- ИП — узкая стойка, руки опущены вниз. Круговые движения туловищем. Повторить 4 раза в каждую сторону.
- ИП — стойка на правой ноге в полуприседе, левая отведена назад — книзу. Руки вытянуты вперед для равновесия. Стоять до 60 с. То же самое левой.
- Ходьба в полуприседе 5—10 м.
- ИП — упор стоя, согнувшись. Передвижение на прямых руках в упор лежа. Вернуться в ИП. Повторить 4—6 раз.
- ИП — упор стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Повторить 12—14 раз.
- ИП — упор лежа сзади (ноги согнуты). Пружинистые покачивания вперед-назад. Ладони от пола не отрывать. Повторить 12—16 раз.
- ИП — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола. Вернуться в ИП. Повторить 10—14 раз.
- ИП — лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднимать руки и ноги, прогибая спину. Фиксация принятой позы 30—60 с.
- Упражнение "велосипед": имитировать ногами езду на велосипеде, стараясь работать с максимальной возможной амплитудой движений в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Темп умеренный. Повторить 2—3 раза по 20—30 с.
Упражнения выполнялись дома в течение 10—30 мин в период активного отдыха 3 раза в неделю.
На четвертом этапе проводился оздоровительный бег с переходом на шаг в течение 12—30 мин.
Методика проведения. Время бега определялось индивидуально в зависимости от подготовленности и самочувствия. Первые 2 нед оно составляло не более 12—15 мин. После адаптации к беговой нагрузке время увеличивалось до 30 мин. Бег рекомендовалось начинать не сразу, а после ускоренной ходьбы в течение 5—6 мин. Скорость бега не превышала 7—9 км/ч. Заканчивался

бег 2—3-минутной ходьбой. Бег проводился 2—3 раза в неделю. После окончания занятия применялся душ дождевой длительностью 3—5 мин при температуре воды 35—25°C.

Выбор предложенных средств и методов минимизации дезадаптивных расстройств основывался на их способности улучшать вегетативную регуляцию функций, оптимизировать функциональное состояние, повышать физическую подготовленность, улучшать адаптационные резервы организма.

Специфика оздоровительной тренировки предусматривала освоение физических упражнений с помощью показа, разбор техники их выполнения, нахождения БАТ

Таблица 2

Показатели (в %) нервно-психического статуса юношей вуза основной и контрольной групп

Контрольный тест, критерий оценки	Основная группа (n = 60)		Контрольная группа (n = 60)	
	I	II	I	II
НПН:				
слабое	(36) 60,0	(50) 83,4**	(32) 53,3	(38) 63,3
умеренное	(13) 21,7	(8) 13,3	(20) 33,3	(17) 28,4
чрезвычайное	(11) 18,3	(2) 3,3**	(8) 13,4	(5) 8,3
НПУ:				
низкая	(36) 60,0	(20) 33,3**	(35) 58,3	(23) 38,3*
средняя	(9) 15,0	(10) 16,7	(7) 11,7	(15) 25,0*
высокая	(15) 25,0	(30) 50,0**	(18) 30,0	(22) 36,7
СТ:				
низкая	(12) 20,0	(18) 30,0	(20) 33,3	(16) 26,6
умеренная	(45) 75,0	(42) 70,0	(35) 58,3	(40) 66,7
высокая	(3) 5,0	(0) 0,0	(5) 8,4	(4) 6,7
СА:				
дезадаптация	(6) 10,0	(2) 3,3	(8) 13,3	(4) 6,7
нормальная	(40) 66,7	(18) 30,0**	(35) 58,3	(30) 50,0
высокая	(14) 23,3	(40) 66,7**	(17) 28,4	(26) 43,3*
ВУ:				
высокая	(12) 20,0	(30) 50,0**	(15) 25,0	(20) 33,3
нормальная	(28) 46,7	(24) 40,0	(31) 51,7	(35) 58,3
низкая	(20) 33,3	(6) 10,0**	(14) 23,3	(5) 8,4**

Примечание. В скобках указано количество студентов. Отличия значения критерия Фишера от значения аналогичного показателя у юношей основной и контрольной групп: до оздоровительных и общеразвивающих занятий: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$. Здесь и в табл. 3—6: I — до занятий, II — после занятий.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности юношей основной и контрольной групп

Контрольный тест, критерий оценки	Основная группа (n = 60)		Контрольная группа (n = 60)	
	I	II	I	II
Динамометрия, кг	44,8±2,06	51,4±1,68*	37,6±2,24	43,4±2,64
Число прыжков через скакалку за 1 мин	128,7±6,98	149,3±7,20*	131,4±6,36	146,5±7,64
Число отжиманий в упоре лежа	9,2±0,95	12,9±0,82*	8,6±0,58	11,2±1,45
Теппинг-тест, число движений за 20 с	141,2±2,82	142,2±2,62	138,3±2,56	138,7±4,13
Наклон туловища вперед, см	11,4±1,25	14,0±1,22	11,9±1,14	13,0±0,94
Стойка на одной ноге, с	13,0±1,55	17,4±1,47*	15,3±1,14	18,6±1,32

Примечание. * — $p < 0,05$ в сравнении со значениями аналогичного показателя до оздоровительных занятий.

Таблица 4

Показатели нервно-психического статуса девушек экспериментальной и контрольной групп

Контрольный тест, критерий оценки	Основная группа (n = 80)		Контрольная группа (n = 80)	
	I	II	I	II
НПН:				
слабое	(47) 58,8	(68) 85,0**	(50) 62,5	(54) 67,5
умеренное	(23) 28,7	(12) 15,0*	(24) 30,0	(25) 31,2
чрезвычайное	(10) 12,5	(0) 0,0	(6) 7,5	(1) 1,3*
НПУ:				
низкая	(49) 61,3	(25) 31,3**	(55) 68,7	(40) 50,0**
средняя	(19) 23,7	(7) 8,7**	(10) 12,5	(19) 23,7*
высокая	(12) 15,0	(48) 60,0**	(15) 18,8	(21) 26,3
СТ:				
низкая	(10) 12,5	(20) 25,0*	(30) 37,5	(12) 15,0**
умеренная	(40) 50,0	(44) 55,0	(38) 47,5	(55) 68,7**
высокая	(30) 37,5	(16) 20,0**	(12) 15,0	(13) 16,3
СА:				
дезадаптация	(15) 18,8	(4) 5,0**	(18) 22,5	(24) 30,0
нормальная	(35) 43,7	(28) 35,0	(37) 46,3	(38) 47,5
высокая	(30) 37,5	(48) 60,0**	(25) 31,2	(18) 22,5
ВУ:				
высокая	(12) 15,0	(24) 30,0**	(8) 10,0	(13) 16,3
нормальная	(47) 58,7	(31) 38,7**	(30) 37,5	(19) 23,7*
низкая	(21) 26,3	(25) 31,3	(42) 52,5	(48) 60,0

Примечание. В скобках указано количество студентов. Отличия значения критерия Фишера от значения аналогичного показателя у девушек основной и контрольной групп: до оздоровительных и общеразвивающих занятий: * — $p \leq 0,05$; ** — $p \leq 0,01$.

по анатомо-топографическим ориентирам тела и методике точечного массажа.

Перед оздоровительными занятиями проводилась оценка исходного психофизического статуса с помощью следующих психологических тестов: нервно-психическое напряжение (НПН), нервно-психическая устойчивость (НПУ), шкала астенического состояния, ситуативная тревожность (СТ). Использовались методики оценки социальной адаптированности (СА) и вегетативной устойчивости (ВУ). Для определения физической подготовленности студентов применялись широко известные тесты: для измерения силовых способностей — динамо-

метрия; для измерения скоростно-силовых способностей и силовой выносливости — прыжки через скакалку, подъем туловища под прямым углом из положения лежа на спине (ноги фиксирует партнер) и отжимания в упоре лежа; для измерения скоростных способностей в лабораторных условиях — теппинг-тест; для измерения гибкости — наклон туловища вперед; для изучения статического равновесия — стойка на одной ноге. Оздоровительная работа проводилась в течение 3 мес, затем снова оценивались показатели нервно-психического состояния и физической подготовленности студентов по упомянутым тестам.

Статистическая обработка полученных показателей осуществлялась с использованием программы Statistica 6.0. Для сопоставления двух рядов выборочных значений по частоте встречаемости признака применялся критерий Фишера (ϕ). Достоверность наблюдаемых различий проверялась с помощью параметрического t -критерия Стьюдента для парных наблюдений при 95% уровне значимости. Различия между выборками считались достоверными при $p < 0,05$.

Результаты

Исследования показали, что после применения оздоровительных мероприятий количество юношей со слабым уровнем НПН увеличилось с 60,0 до 83,4 % ($p \leq 0,01$). В то же время с 18,3 до 3,3 % уменьшилась доля юношей с признаками чрезвычайного НПН (табл. 2).

Эффективность занятий подтверждалась возрастанием доли студентов с высоким уровнем НПУ с 25% до оздоровительных занятий до 50% после оздоровительного курса ($p \leq 0,01$). После оздоровительных мероприятий в основной группе установлено достоверное уменьшение количества юношей (до 30%) с нормальным уровнем СА и увеличение (до 66,7%) с высоким уровнем СА.

Результаты изучения вегетативной устойчивости свидетельствуют об улучшении данного показателя после проведения оздоровительных занятий.

В нашей работе проведена оценка уровня физической подготовленности юношей основной и контрольной групп (табл. 3).

После курса оздоровительной тренировки у юношей основной группы достоверно повысилась мышечная сила ведущей руки (с 44,8±2,06 до 51,4±1,68, $p < 0,05$).

Аналогичным образом возрастают скоростно-силовые характеристики обследуемых юношей. Результаты оценки координационных способностей юношей свидетельствуют о положительном влиянии курса оздоровительных занятий на двигательную координацию юношей (см. табл. 3, данные теста "Стойка на одной ноге").

Результаты оценки эмоционального состояния девушек вуза представлены в табл. 4. Установлено, что после

Таблица 5

Значения показателей физической подготовленности девушек основной и контрольной групп

Контрольный тест, критерий оценки	Основная группа (n = 80)		Контрольная группа (n = 80)	
	I	II	I	II
Динамометрия, кг	23,2±0,95	28,2±1,06°	28,5±1,44	27,5±1,56
Число прыжков через скакалку за 1 мин	123,3±2,69	140,5±2,03*	125,0±7,90	123,0±7,35
Подъем туловища за 30 с, раз	23,3±0,41	26,6±0,60*	22,0±0,55	22,0±0,63
Теппинг-тест, число движений за 20 с	117,8±3,04	136,1±3,12*	127,0±4,40	128,3±3,82
Наклон туловища вперед, см	9,5±0,96	12,7±0,92*	12,6±1,61	13,5±1,55
Стойка на одной ноге, с	7,3±0,44	15,3±0,56*	13,0±1,22	15,2±1,10

Примечание. * — $p < 0,05$; ° — $p < 0,01$; + — $p < 0,001$ в сравнении с показателями до оздоровительных занятий.

Таблица 6

Академическая успеваемость студентов вуза (M±m)

Показатель	Основная группа		Контрольная группа	
	I	II	I	II
Юноши (n = 60):				
экзаменационная оценка, баллы	3,5±0,15	4,2±0,19**	3,6±0,15	4,0±0,19
текущий рейтинг, баллы	62,3±1,46	68,9±1,58**	63,8±1,38	66,9±1,25
Девушки (n = 80):				
экзаменационная оценка, баллы	4,0±0,11	4,4±0,12*	4,1±0,18	4,3±0,18
текущий рейтинг, баллы	68,3±2,51	74,9±1,74*	60,1±2,31	66,6±2,34

Примечание. * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$ в сравнении с аналогичным значением.

3-месячных оздоровительных занятий доля испытуемых со слабым уровнем НПП увеличилась с 58,8 до 85,5%, а доля испытуемых с умеренным НПП уменьшилась на 13,7%. На 45% увеличилось количество девушек с высоким уровнем НПУ.

К концу выполнения оздоровительной программы количество девушек с низкой СТ увеличилось в 2 раза, а количество девушек с высокой СТ сократилось на 17%. Отмечено уменьшение на 13,8% количества дезадаптированных студентов и увеличение на 22,5% количества девушек с высокой СА. Выполнение упражнений оздоровительной физической культуры способствовало повышению уровня ВУ у девушек основной группы в 2 раза.

По результатам контрольных тестов у девушек основной группы повысились показатели физической подготовленности (табл. 5).

Обращает на себя внимание рост значений показателей силового, скоростно-силового характера и статического равновесия тела. Для оценки эффективности проведения оздоровительных мероприятий изучены показатели академической успеваемости участников эксперимента (табл. 6). Таким образом, экзаменационная оценка и текущий рейтинг по предметам у студентов основной группы до и после оздоровительных занятий были статистически значимы.

Выводы

1. Разработанный комплекс оздоровительных мероприятий способствует улучшению нервно-психического статуса студентов, снижению эмоционального напряжения, росту устойчивости к стрессовым воздействиям, снижению тревожности и повышению социальной адаптированности.

2. При включении комплекса оздоровительных мероприятий в учебный процесс к концу курса физической тренировки наблюдается рост мышечной силы кисти,

увеличивается число прыжков через скакалку, улучшаются скоростно-силовые показатели, гибкость и координационные способности.

3. Применение разработанной программы оздоровительных занятий способствовало улучшению академической успеваемости студентов и повышению экзаменационных оценок у юношей и девушек вуза на 0,7 и 0,4 балла соответственно. Средний рейтинг по текущим предметам вырос на 6,6 балла.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горчакова В.А., Ланда Л.А., Матыцына В.А., Краснова В.В., Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Психологическая дезадаптация у студентов системы среднего и высшего профессионального образования: сравнительный анализ. *Психологическая наука и образование*. 2013; (4): 5—14.
2. Доника А.Д., Мажаренко В.А., Чахоян А.О. Формирование мотивации к сохранению здоровья социальной группы студентов в крупном промышленном городе. *Социология города*. 2011; (4): 49—53.
3. Верхорунова О.В. Спецкурс "Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя" как средство формирования культуры здоровья у студентов. *Вестник Брянского государственного университета*. 2013; (1-1): 88—91.
4. Валеева Г.В., Тюмасева З.И. Психологическая готовность студентов к оздоровлению и условия ее развития. *Вестник Челябинского государственного университета*. 2012; (10): 17—27.
5. Сократов Н.В., Тиссен П.П., Акимова Л.А. Кинезотерапия как средство профилактики и коррекции адаптационных возможностей организма ребенка. *Теория и практика физической культуры*. 2012; (2): 55—9.
6. Колокатова Л.Ф., Чубаров М.М. Управление психофизической подготовленностью в учебном процессе на основе использо-

- вания технических средств оптимизации психофизических состояний. *Теория и практика физической культуры*. 2011; (12): 37—9.
7. Горелов А.А., Румба О.Г. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности. *Вестник спортивной науки*. 2013; (2): 36—9.
 8. Иванова И.И., Котенко К.В., Корчажкина Н.Б. Разработка современных программ оздоровления для повышения функциональных резервов организма у студентов, активно занимающихся спортом. *Физиотерапия, бальнеология и реабилитация*. 2014; (4): 51—6.
 9. Новикова Н.Н., Синева Н.В. Эффективность комплекса учебных занятий по аквааэробике как средства оздоровления студентов. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2014; (2): 60—7.

REFERENCES

1. Gorchakova V.A., Landa L.A., Matytsyna V.A., Krasnova V.V., Klimenkova E.N., Kholmogorova A.B. Psychological disadaptation of students of secondary and higher vocational education: a comparative analysis. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2013; (4): 5—14. (in Russian)
2. Donika A.D., Mazharenko V.A., Chakhoyan A.O. Formation of motivation to health preservation of a social group of students in a large industrial city. *Sotsiologiya goroda*. 2011; (4): 49—53. (in Russian)
3. Verkhorubova O.V. Special course "Non-traditional healing methods of the future teacher" as a means of formation of culture of health of students. *Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2013; (1-1): 88—91. (in Russian)
4. Valeeva G.V., Tyumaseva Z.I. Psychological readiness of students for the improvement and the conditions of its development. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2012; (10): 17—27. (in Russian)
5. Sokratov N.V., Tissen P.P., Akimova L.A. Kinesitherapy as a means of adaptation possibilities of organism of the child prevention and correction. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2012; (2): 55—9. (in Russian)
6. Kolokatova L.F., Chubarov M.M. Management of psychophysical preparedness in the learning process through the use of technology to optimize the psychophysical states. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2011; (12): 37—9. (in Russian)
7. Gorelov A.A., Rumba O.G. On the dependence of physical health of students on the value of their physical activity. *Vestnik sportivnoy nauki*. 2013; (2): 36—9. (in Russian)
8. Ivanova I.I., Kotenko K.V., Korchazhkina N.B. Development of modern rehabilitation programs to improve the functional reserves of the students are actively involved in sports. *Fizioterapiya, bal'neologiya i rehabilitatsiya*. 2014; (4): 51—6. (in Russian)
9. Novikova N.N., Sineva N.V. The effectiveness of complex training sessions on how students aqua rehabilitation funds. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. 2014; (2): 60—7. (in Russian)