

ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 3. С. 268–275

Physical Education and University Sport, 2023, vol. 2, iss. 3, pp. 268–275

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-3-268-275>, EDN: CCLSKW

Научная статья
УДК 796.011.1:796.4

Влияние физкультурно-оздоровительного комплекса софт-фитнес на физическое развитие студентов специальной медицинской группы

О. В. Резенькова, Л. Б. Лукина[✉], Д. Д. Кучукова

Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, 355017, г. Ставрополь, ул. Пушкина, д. 1

Резенькова Ольга Владимировна, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры, rezenkova-olga@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5727-0322>

Лукина Людмила Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, mila.lukina2012@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1800-5235>

Кучукова Диана Дмитриевна, старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, diashka0773@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2561-4725>

Аннотация. Цель статьи заключается в выявлении изменений показателей физического развития студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) под влиянием физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ современной научно-методической литературы; метод педагогических наблюдений; педагогический эксперимент с использованием комплекса с элементами софт-фитнеса; тестирование физического развития; статистическая обработка материала. Изложен вопрос применения физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса и его влияние на физическое развитие студентов СМГ. Представлен сравнительный анализ показателей физического развития студентов, участвующих в эксперименте. Применяемые нами методики позволили определить уровень физической работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, устойчивость и адаптацию к гипоксии студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. В процессе исследования удалось проследить значительные изменения уровня физического развития студентов СМГ, отнесенных к экспериментальной группе, которые занимались физкультурно-оздоровительным комплексом с элементами софт-фитнеса. Основными результатами исследования является проверка и обоснование предположения о том, что применение физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса на занятиях по физической культуре со студентами СМГ улучшит показатели физического развития испытуемых. Материалы статьи могут быть полезны специалистам в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также преподавателям и студентам средних и высших образовательных учреждений в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физкультурно-оздоровительный комплекс, софт-фитнес, физическое развитие студентов СМГ

Для цитирования: Резенькова О. В., Лукина Л. Б., Кучукова Д. Д. Влияние физкультурно-оздоровительного комплекса софт-фитнес на физическое развитие студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 3. С. 268–275. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-3-268-275>, EDN: CCLSKW

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The influence of the soft-fitness physical and health complex on the physical development of students of a special medical group

O. V. Rezenkova, L. B. Lukina[✉], D. D. Kuchukova

North-Caucasus Federal University, 1 Pushkina St., Stavropol 355017, Russia

Olga V. Rezenkova, rezenkova-olga@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5727-0322>

Ludmila B. Lukina, mila.lukina2012@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1800-5235>

Diana D. Kuchukova, diashka0773@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2561-4725>

Abstract. Purpose of the article is to identify changes in the indicators of physical development of students classified by health status to the special medical group under the influence of physical education and fitness complex with the elements of soft fitness. To solve the tasks the following research methods were used: analysis of modern scientific and methodical literature; method of pedagogical observation; pedagogical experiment with the use of a complex with elements of soft fitness; testing of physical development; statistical processing of the material. The question of the use of a sports and recreation complex with elements of soft fitness and its impact on the physical development of students of special medical groups is presented. A comparative analysis of the indicators of physical development of students participating in the experiment is presented. The methods used allowed us to determine the level of physical performance, the functional capabilities of the cardiovascular system, the stability and adaptation to hypoxia of students assigned to a special medical group for health reasons. In the course of the study, it was possible to trace significant changes in the level of physical development of students of a special medical group assigned to the experimental group, who were engaged in a sports and recreation complex with elements of soft fitness. The main results of the study are verification and substantiation of the assumption that the use of physical fitness complex with the elements of soft fitness in physical education classes with students of the special medical group will improve the physical development indicators of the subjects. The materials of this article may be useful to specialists in the field of recreational and adaptive physical education, as well as teachers and students of secondary and higher educational institutions in the field of physical education and adaptive physical education.

Keywords: special medical group, physical fitness complex, soft fitness, physical development of SMG students

For citation: Rezenkova O. V., Lukina L. B., Kuchukova D. D. The influence of the *soft-fitness* physical and health complex on the physical development of students of a special medical group. *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 3, pp. 268–275 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-3-268-275>, EDN: CCLSKW

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC0-BY 4.0)

Введение

Проблема развития здорового поколения нашего общества с его сложными социально-экономическими изменениями занимает центральное место. Студенческая молодежь наиболее подвергается негативному влиянию социальной среды, вследствие чего совершенствование системы образования приобретает особое значение. Существенное условие благополучия общества – здоровье нации. Здоровый человек способен к более высокой работоспособности, производительности труда, что способствует увеличению экономических ресурсов общества. Здоровье – абсолютная жизненная ценность человека, которая обуславливает всестороннюю полноту человеческой жизни.

На сегодняшний день низкий уровень здоровья и физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи является реальностью. В многочисленных публикациях по материалам конференций различного уровня фиксируется низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности молодежи, начинающей учебу в высшей школе. Практически не меняется

ситуация и после окончания вуза. Исследования, проводимые преподавателями кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Северо-Кавказского федерального университета, свидетельствуют о том, что тенденция увеличения количества поступающих студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 30 до 51%. По последним объективным показателям установлено, что число студентов с врожденными и приобретенными патологиями постоянно увеличивается, именно по этой причине они отнесены к специальной медицинской группе (СМГ). Именно на фоне снижения общего уровня их физического развития происходит рост заболеваемости студентов [1]. В работах многих авторов говорится о закономерной тенденции снижения состояния здоровья студенческой молодежи [1, 2]. По мнению Д. Н. Давиденко и П. А. Рожкова, причиной такого положения является низкая двигательная активность студентов (гиподинамия) [3, 4]. Также увеличивается и количество студентов, отнесенных к подготовительной группе (с ослабленным здоровьем, низким уровнем физического развития и физической подготовленности) [5–15].

На сегодняшний день в Северо-Кавказском федеральном университете наблюдается

отрицательная динамика распределения студентов по группам здоровья в направлении его укрепления (табл. 1).

По результатам данных медицинского осмотра студентов, лидирующее место занимают заболевания сердечно-сосудистой системы, преимущественно вегето-сосудистая дистония; затем заболевания органов дыхания, что обусловлено большим количеством острых респираторных вирусных инфекций, гриппа и хронического тонзиллита и прочих, наибольшее количество студентов имеют заболевания желудочно-кишечного тракта; и завершают данный перечень заболевания опорно-двигательного аппарата (преимущественно сколиоз, плоскостопие).

Низкая двигательная активность и большой прирост студентов, отнесенных к СМГ, послужили причиной для применения на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в университете средств физической культуры с лечебной и профилактической целью. Занятия софт-фитнесом тренируют выносливость, усиливают циркуляцию крови и обмен веществ, повышают иммунитет. Но главный эффект – это увеличение подвижности позвоночника и гибкости суставов. Применение физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса позволит расширить спектр возможностей физического развития и физической подготовленности студентов, а также значительно снизить психологическое напряжение, что сформирует стрессоустойчивость и готовность бороться с возникшими трудностями. Выработка положительной мотивации к занятиям софт-фитнесом послужит важным компонентом для формирования здорового образа жизни современной молодежи.

Цель исследования, представленного в данной статье, заключается в экспериментальном обосновании влияния физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса на улучшение показателей фи-

зического развития студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Предполагаем, что внедрение физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса позволит улучшить показатели физического развития студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе ФГАОУ «Северо-Кавказский федеральный университет» со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ (всего – 30 человек).

Испытуемые были распределены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ). Перед началом эксперимента были проведены контрольные измерения, определяющее физическое развитие студентов.

Занятия проводились 1 раз в неделю: контрольная группа по обычной программе, а экспериментальная – с использованием комплекса с элементами софт-фитнеса.

Для оценки показателей физического развития использовались следующие методики: уровень физического состояния (УФС по Е. А. Пироговой), Гарвардский степ-тест (ИГСТ), функциональная проба (ФП) с приседаниями, частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин); артериальное давление (АД – мм рт. ст.); для оценки работоспособности дыхательной системы применялись пробы Штанге и Генчи.

Для решения поставленных задач, направленных на улучшение физического развития студентов СМГ средствами изотона, использовались следующие методы исследования: анализ современной научно-методической литературы; метод педагогических наблюдений; педагогический эксперимент с использованием комплекса с элементами софт-фитнеса; тестирование физического развития; статистическая обработка материала.

Таблица 1/Table 1

Динамика распределения студентов по группам здоровья, %

Dynamics of distribution of students by health groups, %

Группа здоровья	Учебный год			
	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023
Основная (I) Подготовительная (II)	69	66	65	49
Специальная медицинская группа (III)	31	34	35	51

Результаты и их обсуждение

В ходе эксперимента до применения комплекса было выявлено, что исходные показатели физического развития (УФС, ИГСТ, пробы Штанге и Генчи) у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, находились на уровне выше среднего и среднем.

По результатам средних исходных данных (табл. 2) в уровне физического развития (УФС) достоверных различий между контрольной и экспериментальной группам не выявлено ($P_2 > 0,5$). К концу эксперимента УФС увеличился в обеих группах до высокого уровня: в контрольной группе – с $0,579 \pm 0,25$ до $0,765 \pm 0,57$ на 25% ($P_1 < 0,05$), в экспериментальной – с $0,563 \pm 0,52$ до $1,018 \pm 0,43$ на 74% ($P_1 < 0,05$). УФС между контрольной и экспериментальной группами вырос на 54% ($P_2 < 0,05$). Полученные данные могут служить косвенным подтверждением улучшения уровня физического состояния студентов СМГ в результате применения комплекса с элементами софт-фитнеса.

В контрольной группе в конце эксперимента уровень ИГСТ (табл. 3) увеличился на 7% ($P_2 < 0,05$) и составил $74,46 \pm 0,54$

(первоначальное значение $69,45 \pm 0,54$), при этом полученные данные не являются достоверными ($P_1 > 0,5$). Полученные данные указывают на тот факт, что улучшение физической работоспособности у студентов СМГ не произошло. В экспериментальной группе после эксперимента результаты увеличились на 29% и составили $88,41 \pm 0,76$ против $68,45 \pm 0,78$ с достоверностью ($P_1 < 0,05$). Это еще раз указывает на тот факт, что изменения, произошедшие в экспериментальной группе, могут быть обусловлены применением физкультурно-оздоровительного комплекса с элементами софт-фитнеса.

По результатам оценки работоспособности дыхательной системы использовались пробы Штанге и Генчи (табл. 4). По результатам проба Штанге достоверно увеличилась в контрольной группе с $29,74 \pm 0,25$ с (оценка «хорошо») до $39,38 \pm 0,87$ с (оценка «отлично»), что составило 35%, в экспериментальной – с $29,15 \pm 0,25$ с (оценка «хорошо») до $49,82 \pm 0,41$ с (оценка «отлично») – на 63%. Также этот показатель увеличился между контрольной и экспериментальной группами с достоверностью $P_2 < 0,05$.

Недостоверно увеличился показатель пробы Генчи в контрольной группе с $29,08 \pm$

Таблица 2/Table 2

Показатели уровня физического состояния в контрольной и экспериментальной группах ($n = 15$)

Physical condition indicators in the control and experimental groups ($n = 15$)

Показатель Indicator	Группа Group	Этап эксперимента Stage of the experiment		P1
		1	2	
УФС Level of physical condition	КГ	$0,579 \pm 0,25$	$0,765 \pm 0,57$	$< 0,05$
	ЭГ	$0,563 \pm 0,52$	$1,018 \pm 0,43$	$< 0,05$
P2		$> 0,5$	$< 0,05$	

Примечание. P1 – достоверность различий до и после эксперимента; P2 – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами.

Note. P1 – significance of differences before and after the experiment; P2 – reliability of differences between the control and experimental groups.

Таблица 3/Table 3

Показатели Гарвардского степ-теста в контрольной и экспериментальной группах ($n = 15$)

Harvard Step Test scores in the control and experimental groups ($n = 15$)

Показатель Indicator	Группа Group	Этап эксперимента Stage of the experiment		P1
		1	2	
ИГСТ Harvard Step Test	КГ	$69,45 \pm 0,54$	$74,46 \pm 0,54$	$> 0,5$
	ЭГ	$68,45 \pm 0,78$	$88,41 \pm 0,76$	$< 0,05$
P2		$> 0,5$	$< 0,05$	

Примечание. См. табл. 2.

Note. See Table 2.

Таблица 3/Table 3

Показатели работоспособности дыхательной системы в контрольной и экспериментальной группах (n = 15)
Performance of the respiratory system in the control and experimental groups (n = 15)

Показатель Indicator	Группа Group	Этап эксперимента Stage of the experiment		P1
		1	2	
Проба Штанге, с	КГ	29,74 ± 0,25	39,38 ± 0,87	< 0,05
	ЭГ	29,15 ± 0,25	49,82 ± 0,41	< 0,05
P2		> 0,5	< 0,05	
Проба Генчи, с	КГ	29,08 ± 0,97	31,97 ± 0,49	> 0,5
	ЭГ	29,85 ± 0,74	34,74 ± 0,69	< 0,05
P2		> 0,5	> 0,5	

Примечание. См. табл. 2.

Note. See Table 2.

Таблица 4/Table 4

Показатели сердечно-сосудистой системы в контрольной и экспериментальной группах (n = 15)
Cardiovascular indicators in the control and experimental groups (n = 15)

Показатель Indicator	Группа Group	Этапы эксперимента Stage of the experiment		P1	
		1	2		
ФП	КГ	38,45 ± 0,37	39,08 ± 0,93	> 0,5	
	ЭГ	39,74 ± 1,58	36,54 ± 1,47	> 0,5	
P2		> 0,5	> 0,5		
ЧСС, уд./мин	КГ	78,64 ± 0,25	77,74 ± 0,24	> 0,5	
	ЭГ	79,47 ± 0,25	78,67 ± 0,57	> 0,5	
P2		> 0,5	> 0,5		
АД, мм рт. ст.	Сист.	КГ	112,53 ± 0,54	114,27 ± 0,56	> 0,5
		ЭГ	112,42 ± 0,74	115,02 ± 0,13	> 0,5
	P2		> 0,5	> 0,5	
	Диаст.	КГ	79,45 ± 0,74	80,78 ± 0,41	> 0,5
		ЭГ	80,14 ± 0,47	81,32 ± 0,75	> 0,5
P2		> 0,5	> 0,5		

Примечание. См. табл. 2.

Note. See Table 2.

± 0,97 с (оценка «отлично») до 31,97 ± 0,49 с после эксперимента (оценка «отлично») на 13% (P1 > 0,5), в экспериментальной – с 29,85 ± 0,74 с (оценка «отлично») до 34,74 ± 0,69 с (оценка «отлично») на 25% (P1 < 0,05), что указывает на положительную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Достоверного увеличения этого показателя между контрольной и экспериментальной группами мы не наблюдали (P2 > 0,5).

О состоянии сердечно-сосудистой системы студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе судили по показателям АД, ЧСС и функциональной пробе с приседаниями (табл. 5). АД в

начале эксперимента достоверно не отличались и были на уровне 112,53 ± 0,54/79,45 ± 0,74 мм рт. ст. в контрольной группе и 112,42 ± 0,74/80,14 ± 0,47 мм рт. ст. – в экспериментальной. После эксперимента регистрировалось незначительное повышение артериального давления, но данные изменения АД приблизились к физиологической норме соответствующей данному возрасту, при этом не достигли статистической значимости (P1 > 0,5). Описанная динамика АД является закономерной, так как в процессе становления тренированности этот показатель практически не изменяется. Существенные изменения, регистрируемые в условиях покоя,

служат показателем улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов.

Регистрация ЧСС в начале и по окончании эксперимента позволила установить ее снижение. В контрольной группе мы наблюдали недостоверное снижение ЧСС ($P1 > 0,5$) на 1% с $78,64 \pm 0,25$ до $77,74 \pm 0,24$, а в экспериментальной на 8% с $79,47 \pm 0,25$ до $78,67 \pm 0,57$ уд/мин с достоверностью ($P1 > 0,5$). Тенденция к понижению этого важного гемодинамического показателя обусловлена тренировочными нагрузками.

По показателям функциональной пробы до и после эксперимента были выявлены недостоверные улучшения реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку как в контрольной группе на 1% ($P1 > 0,5$), так и в экспериментальной на 7% ($P1 > 0,5$), что соответствовало оценке «хорошо».

Таким образом, полученные результаты за исследуемый период в экспериментальной группе были весьма значительны в темпах прироста. По сравнению с контрольной группой, студенты экспериментальной группы, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ улучшили свои результаты. Это можно связать с тем, что применение комплекса с использованием софт-фитнеса не только вырабатывает положительный тренировочный эффект, но также повышает функциональные и физические возможности организма.

Выводы

Полученные результаты указывают на эффективность применения комплекса с элементами софт-фитнеса, направленного на развитие физического развития студентов СМГ. Также можно резюмировать, что систематические занятия с применением данного комплекса содействовали повышению физической работоспособности исследуемых. Данный эксперимент достоверно доказал, что за время исследования уровень их физического развития не только не ухудшился, но даже улучшился. Применение комплекса с элементами софт-фитнеса в течение эксперимента привело к качественным и количественным изменениям показателей здоровья и оказало положительное влияние на развитие уровня физического состояния и работоспособности. Анализ динамики показателей физического развития студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и занимающихся софт-

фитнесом, определил положительный эффект занятий.

Список литературы

1. Уваров В. А., Ковалев Н. К., Булавина Т. А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последние десятилетия (1989–1999 гг.) // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VI Межвузовской конференции. М. : МГУ, 2000. С. 24–28.
2. Резенькова О. В., Шаталова И. Е., Троценко Н. Н., Алиев Е. Е. Повышение средствами и методами физической культуры уровня здоровья и физической работоспособности студенток, отнесенных к специальной медицинской группе // Адаптивная физическая культура. 2017. № 1 (69). С. 48–50.
3. Давиденко Д. Н. Проблема резервов адаптации организма спортсмена // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2005. № 18. С. 15–24.
4. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направления социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 2–10.
5. Мамонова О. В., Нуцалов Н. М. «Мягкий» фитнес в физическом воспитании студенток с особыми образовательными потребностями // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4. С. 10–17. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2022-4-10-17>
6. Лукина Л. Б., Антонова Д. С. Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека // Академическая публикастика. 2022. № 5-2. С. 359–363.
7. Лукина Л. Б., Тарасенко И. Р., Троценко Н. Н., Резенькова О. В., Ковалева К. С. Влияние высокоинтенсивных тренировок на физическую подготовленность студенток Северо-Кавказского федерального университета // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9, № 2. С. 74–81. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2021-9-2-74-81>
8. Кучукова Д. Д., Кирилева Я. А. Естественные и универсальные направления оздоровительной физической культуры и их применение в профилактике заболеваний студентов специальных медицинских групп // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 4–5 декабря 2021 г.). Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2021. С. 425–428.
9. Ворожбитова А. Л., Кучукова Д. Д., Резенькова О. В. Исследование мотивации к двигательной активности студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 22 ноября 2022 г.). Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2022. С. 332–336.
10. Филимонова С. И., Андрющенко Л. Б., Глазкова Г. Б., Аверясова Ю. О., Алмазова Ю. Б. Физическая культура студенток специальной медицинской группы: учебник / под ред. С. И. Филимоновой. М. : РУСАЙНС, 2020. 356 с.

11. Светличкина А. А., Доронцев А. В. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «а», имеющих сочетанные заболевания сердечнососудистой системы и вертебральной области // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 245–250. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p245-250>

12. Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В. Из опыта организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи: сб. науч. ст. по материалам науч.-практ. конф., посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта Белорусской гос. сельскохозяйственной академии / редкол.: П. А. Саскевич [и др.]. Горки : БГСХА, 2019. С. 94–97.

13. Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Савицкая О. В. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова по данным медицинского осмотра // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. С. 56–59.

14. Мискевич Т. В., Старовойтова Т. Е., Савицкая О. В. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сб. науч. ст. / под ред. А. К. Лушневского. Гродно : ГрГУ, 2020. С. 211–212.

15. Белоруссова С. А., Пылаев С. М., Аганов С. С., Малышева Е. В. Здоровье – главная ценность в жизни человека // Культура физическая и здоровье. 2022. Т. 82, № 2. С. 7–11. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2022_2_7

References

1. Uvarov V. A., Kovalev N. K., Bulavina T. A. Analysis of changes in students' physical fitness, physical development and health in recent decades (1989–1999). In: *Organizatsiya i metodika uchebnogo processa, fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj raboty: materialy VI Mezhdunarodnoj konferentsii* [Organisation and Methodology of the Educational Process, Physical Education, Recreation and Sports Work: Materials of VI Interuniversity Conference]. Moscow, Moscow State University Publ., 2000, pp. 24–28 (in Russian).

2. Rezen'kova O. V., Shatalova I. E., Trocenko N. N., Aliev E. E. Increase the means and methods of physical training level of health and physical performance of students referred to special medical group. *Adaptive Physical Education*, 2017, no. 1(69), pp. 48–50 (in Russian).

3. Davidenko D. N. Problem of adaptation reserves of an athlete's organism. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of University named after P. F. Lesgaft], 2005, no. 18, pp.15–24 (in Russian).

4. Rozhkov P. A. Development of physical culture and sport – a priority direction of social policy of the state. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2002, no. 1, pp. 2–10 (in Russian).

5. Mamonova O. V., Nucalov N. M.. Soft fitness in physical education of students with special educational needs. *Izvestiya Tula State University. Physical Training. Sport*, 2022, iss. 4, pp. 10–17 (in Russian). <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2022-4-10-17>

6. Lukina L. B., Antonova D. S. Increasing the role of physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle of modern man. *Academic Publicity*, 2022, no. 5–2, pp. 359–363 (in Russian).

7. Lukina L. B., Tarasenko I. R., Trocenko N. N., Rezen'kova O. V., Kovaleva K. S. The influence of high-intensity training on the physical fitness of North-Caucasus Federal University students. *Science and Sports: Current Tendencies*, 2021, vol. 9, no. 2, pp. 74–81 (in Russian). <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2021-9-2-74-81>

8. Kuchukova D. D., Kirileva Ya. A. Natural and universal directions of healthy physical education and their application in the prevention of diseases students of special medical groups. *Fizicheskaya kul'tura i sport: integratsiya nauki i praktiki: sbornik materialov XVIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (Stavropol, 4–5 dekabrya 2021 g.)*. [Physical education and sports: Integration of Science and Practice: Proceedings of XVIII International Scientific-Practical Conference (Stavropol, December 4–5, 2021)]. Stavropol, North Caucasian Federal University Publ., 2021, pp. 425–428 (in Russian).

9. Vorozhbitova A. L., Kuchukova D. D., Rezen'kova O. V. Research of motivation for motor activity of students referred to a special medical group by health condition. *Fizicheskaya kul'tura i sport: integratsiya nauki i praktiki: sbornik materialov XIX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (Stavropol, 22 noyabrya 2022 g.)*. [Physical Education and Sport: Integration of Science and Practice: Proceedings of the XIX International Scientific-Practical Conference (Stavropol, November 22, 2022)]. Stavropol, North Caucasian Federal University Publ., 2022, pp. 332–336 (in Russian).

10. Filimonova S. I., Andryushchenko L. B., Glazkova G. B., Averyasova Yu. O., Almazova Yu. B. *Fizicheskaya kul'tura studentov spetsial'noj meditsinskoj gruppy: uchebnik* [Physical Training of Students of Special Medical Group: Textbook]. Moscow, Ruscience, 2020. 356 p. (in Russian).

11. Svetlichkina A. A., Doroncov A. V. Features of planning the level of physical loads of students of the special medical group “A” having combined diseases of the cardiovascular system and vertebral area. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of University named after P. F. Lesgaft], 2020, no. 1 (179), pp. 245–250 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p245-250>

12. Starovojtova T. E., Miskevich T. V., Starovojtov I. V. From the experience of organizing physical training and health-improving work with students of special medical group. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, olimpijskogo dvizheniya studencheskoj molodezhi: sbornik nauchnyh statey po materialam nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoj 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta Belorusskoj gosudarstvennoy sel'skohozyajstvennoj akademii* [Actual problems of physical training, sports, Olympic movement of student youth: Collection of scientific articles on the materials of scientific-practical conference, dedicated to the 70th anniversary of the department of physical training and sports of Belarusian State Agricultural Academy]. Gorki, BGSXA Publ., 2019, pp. 94–97 (in Russian).

13. Starovojtova T. E., Miskevich T. V., Savitskaya O. V. Health Condition of the 1st year students of A. A. Kuleshov Moscow State University according to medical examination.

In: *Fizicheskaya kul'tura, sport, zdorovyj obraz zhizni v XXI veke* [Physical Education, Sport, Healthy Lifestyle in XXI century]. Mogilev, Mogilev State University Publ., 2020, pp. 56–59 (in Russian).

14. Miskevich T. V., Starovoitova T. E., Savitskaya O. V. Formation of healthy lifestyle among students. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki kadrov v vuze: napravleniya i tekhnologii: sb. nauch. st. Pod red. A. K. Lushnevskogo* [Lushnevskiy A. K., ed. Improvement of personnel training

system in higher education: Directions and technologies: collection of scientific papers]. Grodno, Grodno State University Publ., 2020, pp. 211–212 (in Russian). <http://libr.msu.by/handle/123456789/14989>

15. Belorussova S. A., Pylaev S. M., Aganov S. S., Malysheva E. V. Health is the main value in a person's life. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2022, vol. 82, no. 2 (82), pp. 7–11 (in Russian). https://doi.org/10.47438/1999-3455_2022_2_7

Поступила в редакцию 30.12.2022; одобрена после рецензирования 12.01.2023; принята к публикации 20.01.2023
The article was submitted 30.12.2022; approved after reviewing 12.01.2023; accepted for publication 20.01.2023