

УДК 796; 378

Б.М. Суртаев, О.И. Галай

Динамика физической подготовленности студентов из числа коренных народов Севера

Аннотация. В данной статье рассматривается динамика физической подготовленности студентов-девушек ханты и манси, относящихся по состоянию здоровья к специальному отделению, в годичном цикле занятий физическим воспитанием в вузе. Определена эффективность инновационной методики физического воспитания методами математической статистики.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, тестирование двигательных качеств, студенты, ханты и манси, специальное отделение вуза, инновационная методика, медицинская группа, заболевания.

B.M. Surtaev, O.I. Galay

Dynamics of physical readiness of students of indigenous peoples of the North

Summary. This article is about the dynamics of physical readiness of Khanty and Mansi students belonging to special department on a state of health, in a year cycle of physical education in institutes of higher education. Efficiency of an innovative technique of physical training is determined by methods of mathematical statistics.

Keywords: physical education, physical readiness, testing of motive qualities, students, Khanty, Mansi, special departments of institutes of higher education, innovative technique, medical group, diseases.

В последние годы в России отмечается снижение уровня здоровья студенческой молодежи. Одной из актуальных проблем в высшем учебном заведении является проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов. На сегодняшний день студенческая молодежь стала особой социальной группой общества, сложной и напряженной жизнедеятельности которой сопутствует ряд факторов. Такими характерными факторами являются: хронический дефицит времени, большой объем информации, высокий уровень мотивации к познавательной деятельности, а также низкая двигательная активность студентов. Все это приводит к перенапряжению и хронизации невротических состояний, обострению имеющихся хронических заболеваний, снижению уровня физического развития и физической подготовленности. Особенно

остро этот вопрос касается физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Процесс обучения в вузе связан со снижением двигательной активности за счет увеличения затрат времени на учебную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению физической работоспособности студентов.

Неблагоприятные факторы, сопровождающие процесс обучения, приводят к ежегодному увеличению числа студентов, занимающихся в специальных медицинских группах (СМГ). Студенты университета в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности делятся на 3 группы – основную, подготовительную и специальную [1, 31]. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, как правило, занимаются в СМГ. Основным критерием

включения в группу является наличие того или иного заболевания, низкий уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Подобные студенты обычно плохо организованы, не могут выполнять многие физические упражнения, участвовать в играх, не умеют плавать.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам могут быть абсолютными и относительными. К абсолютным относятся недостаточность кровообращения 2–3 степени, острый инфаркт миокарда, активная фаза ревматизма, стенокардия покоя, эмболия легочной артерии, острое инфекционное заболевание, тромбоз и сердечная недостаточность, миопия более 7 диоптрий, стеноз аорты и почечной артерии. Относительные противопоказания: миопия более 5 диоптрий, умеренно выраженный стеноз аорты, неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз), токсикоз беременных, гипертония 2–3 степени, пороки сердца с выраженным ожирением 3 степени, протекающие с одышкой, почечная и печеночная недостаточность, заболевания крови. Занятия в СМГ проводятся при наличии следующих заболеваний: болезни органов кровообращения, суставов, органов дыхания, пищеварения, почек и мочевыводящих путей, эндокринных и обменных заболеваний, женских болезней, нервных и психических расстройств, болезней глаз, лор органов, кожи. Система реабилитации включает занятия на свежем воздухе, прогулки на лыжах, езду на велосипеде, занятия ЛФК. Программа СМГ ограничивает упражнения на развитие силы, на скорость, выносливость. В зависимости от заболевания в курс физической культуры включаются циклические виды спорта (лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках) [2].

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, являются: 1) укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма; 2) расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его обеспечение; 3) повышение защитных сил организма и его сопротивляе-

мости; 4) формирование основных двигательных навыков и качеств, интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой; 5) разъяснение значения принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для студентов, имеющих избыточный вес); 6) формирование правильной осанки, при необходимости – ее коррекция; 7) обучение правильным движениям.

Известно, что лица, проживающие в разных регионах, отличаются по физическому состоянию, в частности по уровню физической подготовленности. В настоящее время студентов специальной медицинской группы в вузах насчитывается около 40–50%. Характерная черта ХМАО – разнообразие и быстрая смена погоды во все сезоны года, особенно в переходные периоды – от осени к зиме и от весны к лету. Эти периоды близки к экстремальным и ухудшают качественные характеристики здоровья, снижают резервные возможности организма [3].

На организм человека в условиях Севера влияет ряд факторов: 1) воздействие низких температур в сочетании с высокой скоростью ветра приводит к развитию патологических изменений в легких; 2) необычная для средних широт фотопериодичность (полярная ночь и полярный день), что сопровождается изменениями в системе кровообращения; 3) гипокинезия, обусловленная неблагоприятными метеорологическими факторами; 4) несбалансированное питание (гиповитаминозы); 5) физические и химические загрязнения окружающей среды. Следует подчеркнуть, что в условиях Севера человеку приходится встречаться с воздействиями, по силе и колебаниям значительно превышающими нагрузки в средних зонах страны [1]. У человека, проживающего на Севере, происходит перестройка функции сердечно-сосудистой системы, формируется ее новое функциональное состояние. Воздействие внешней среды Севера следует рассматривать не только с позиции ее влияния на физические показатели организма студентов, но и как фактор, отрицательно воздействующий на эффективность учебно-воспитательного процесса по физической культуре. По данным, приведен-

ным в научно-методической литературе, студенты СМГ испытывают большие сложности на занятиях физической культурой. Причинами этого являются серьезные отклонения в состоянии здоровья студенческой молодежи.

Изучение состояния здоровья обучающихся показало, что среди студентов 1–4 курсов Югорского государственного университета (г. Ханты-Мансийск) заболеваемость за годы обучения остается высокой [4]. На основании медицинских показаний студентов были выделены восемь наиболее часто встречающихся видов заболеваний: 1) заболевания опорно-двигательного аппарата (31,7%); 2) органов зрения (24,5%); 3) сердечно-сосудистой системы (13,9%); 4) нервной системы (8,8%); 5) эндокринной системы и обмена веществ (8,7%); 6) мочевыделительной системы (5,2%); 7) желудочно-кишечного тракта (4,8%); 8) органов дыхания (2,4%). Каждое из этих заболеваний отличается специфическими отклонениями в функционировании организма и отдельных его систем, обуславливающими показания и противопоказания к занятиям определенными видами физических упражнений, к параметрам объема и интенсивности физических нагрузок, к выбору и применению средств и методов физического воспитания. Полученные данные в целом подтверждают выводы Н.А. Зеленской [5], Е.Н. Коноплевой [6], С.А. Романченко [7] о наличии стойкой тенденции снижения уровня здоровья обучающихся в вузах. Исследователи О.А. Козлова [8], О.А. Мельникова, Ж.Б. Сафонова, И.А. Братишко [9], занимающиеся проблемами физической культуры, говорят о необходимости учета индивидуальных особенностей в процессе занятий физическими упражнениями.

Данная проблема приобретает особую значимость для студентов, относящихся к малочисленным народам Севера, которые живут в суровых климатических условиях Ханты-Мансийского автономного округа. Эти условия оказывают значительное влияние на повышение уровня заболеваемости, снижение функциональных резервов организма, способствуют нарушению метаболических процессов в нервной и мышечной тканях, развитию психологи-

ческой и социальной неустойчивости молодых людей в обществе [3].

По данным, приведенным в современных научных исследованиях, уровень физической подготовленности студентов заметно снижается [10]. Одной из причин является дефицит двигательной активности. Исследование двигательной активности позволяет более эффективно решать задачи правильного дозирования физических нагрузок в целях повышения физической подготовленности, работоспособности и укрепления здоровья. Чтобы изменить создавшееся положение, необходимы новые подходы к организации и проведению занятий по физической культуре.

Проблему составляет недостаток знаний об особенностях физической подготовленности студентов специального отделения, который затрудняет разработку адекватной методики занятий физическим воспитанием.

Гипотеза: мы предполагаем, что экспериментальная методика занятий физическим воспитанием на основе упражнений аэробики и элементов спортивных танцев оказывает положительное влияние на физическую подготовленность студенток из числа коренных народов Севера, отнесенных к специальному учебному отделению ЮГУ.

Мы ставили цель – изучить физическую подготовленность студенток ханты и манси СУО ЮГУ и ее изменения при воздействии инновационной методики физического воспитания.

Методы исследования: тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре физической культуры Югорского государственного университета (ЮГУ), г. Ханты-Мансийск, в течение учебного года. В исследовании приняли участие 56 девушек из числа малочисленных народов Севера (МНС), ханты и манси, обучающиеся на 1–4 курсах специального учебного отделения (СУО) Югорского государственного университета. Возраст участников – от 18 до 21 года.

В начале исследования были изучены показатели физической подготовленности девушек ханты и манси СУО, занимающихся по тради-

ционной методике физического воспитания, в частности для оценки общей выносливости – 12-минутный тест Купера (м); для оценки силовых способностей – сгибание и разгибание рук (количество раз), поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (количество раз); для оценки гибкости – наклон туловища вперед-вниз (см); для оценки скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места с двух ног (см). Тестирование основных физических качеств осуществлялось в режиме учебного времени на занятиях по физической культуре, в первой половине дня.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы случайным образом контрольные и экспериментальные группы девушек ($n = 28$; $n = 28$ соответственно).

В течение эксперимента контрольная группа занималась по традиционной методике занятий по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений. Для практических занятий использовались упражнения с учетом нозологического состояния. Занятия в экспериментальных группах проводились по инновационной методике физического воспитания, с использованием ритмопластических упражнений и танцевальных движений и вариаций на основе спортивных танцев (ча-ча-ча, самба).

В течение эксперимента занятия по физической культуре проводились 2 раза в неделю по 2 аудиторных часа, по традиционной схеме: вводно-подготовительная, основная и заключительная части занятия. На практический раздел отводилось 69% от общего количества учебного времени.

При внедрении новой методики физического воспитания студентов СУО учебный год был разделен на подготовительный, основной (специально-подготовительный и базовый), поддерживающий этапы. На каждом этапе решались частные задачи. На подготовительном этапе (сентябрь-октябрь, объем – 22 часа) решались следующие задачи: 1) ознакомление студентов с методикой занятий на основе ритмопластических и танцевальных шагов, вариаций спортивных танцев; 2) обучение основам музыкальной грамотности; 3) ознакомление с современными методами оценки состояния

здоровья; 4) обучение самоконтролю за состоянием здоровья при увеличении физической нагрузки; 5) комплексное развитие физических способностей; 6) укрепление мышечно-связочного аппарата. Основными средствами физического воспитания на данном этапе являлись ходьба, бег, ритмопластические и дыхательные упражнения. Занятия в большинстве случаев проводились на открытом стадионе. Преимущественно внимание уделялось учебному материалу методического раздела, который способствует формированию знаний, умений и навыков в области организации и методики проведения занятий под руководством преподавателя и самостоятельных занятий. Он направлен на формирование необходимых физических качеств и свойств личности, овладение студентами современными методами оценки состояния здоровья, средствами физической культуры, систематизацию и приобретение личного опыта в этой области, обеспечение возможности самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать полученные знания. При этом с помощью соответствующих педагогических методов и средств функциональной диагностики оценивалось состояние функциональных возможностей студентов с целью определения допустимых физических нагрузок в соответствии с показателями сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности. По результатам обследования студентов определялся соответствующий двигательный режим.

На основном этапе (специально-подготовительный, объем – 46 часов) занятия были направлены на дальнейшее повышение двигательной активности. В его содержание входили учебные занятия с физическими упражнениями, направленно воздействующими на постепенное повышение тренированности организма, развитие физических способностей, ритмической координации, повышение общей работоспособности, формирование правильной осанки и укрепление мышечно-связочного аппарата, освоение методики выполнения ритмопластических упражнений и танцевальных шагов, различных вариаций на основе спортивных танцев. Основными средствами являлись ритмопластические

упражнения, танцевальные шаги и вариации на основе спортивных танцев (ча-ча-ча, самба).

На основном этапе (базовом, с объемом – 60 часов) велась подготовка прежде всего к олимпиаде по физической культуре «Велнесс Латина». Уделялось большое внимание теоретической и научно-исследовательской подготовке: определению тем, выбору направлений научно-исследовательских работ. Практические занятия были направлены на совершенствование техники выполнения танцевальных шагов и различных вариаций движений спортивных танцев с целью достижения наивысшего уровня физической работоспособности, развития координации, выносливости, а также создания благоприятного психоэмоционального состояния студентов и условий для достижения наилучших индивидуальных результатов. Основными средствами, применяемыми на данном этапе, явились ритмопластические упражнения с использованием степ-платформ, танцевальные шаги и танцевальные вариации на основе спортивных танцев (ча-ча-ча и самба). Задачи были направлены: 1) на приобретение знаний о влиянии спортивных танцев на здоровье студентов; 2) на обучение использованию средств и методов на основе ритмопластических упражнений и элементов спортивных танцев (ча-ча-ча и самба); 3) на обучение новым двигательным действиям во взаимосвязи с музыкой; 4) на адаптацию организма к новому режиму физической активности; 5) на улучшение функций CCC; 6) на воспитание выносливости.

Поддерживающий этап (объем – 12 часов) предусматривал сохранение и поддержание двигательного потенциала, повышение общего уровня работоспособности студентов СУО. Как и на подготовительном этапе, в этот период уделялось большое внимание учебному материалу методико-практического раздела: овладению студентами современными методами и средствами физической культуры, систематизации и приобретению личного опыта в этой области, обеспечению возможности самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать полученные в ходе обучения знания. Проводилось повторное тестирование фи-

зической подготовленности. На данном этапе использовались преимущественно дозированная ходьба, бег, терренкур, комплексы корригирующих упражнений, ритмопластические и дыхательные упражнения, дозированное плавание.

Занятия по физической культуре проводились 2 раза в неделю по 2 аудиторных часа. Практические занятия со студентами строились по традиционной схеме: вводно-подготовительная, основная и заключительная части.

В конце учебного года было проведено повторное исследование физической подготовленности студенток малочисленных народов Севера (МНС) – ханты и манси. Эффективность методики оценивалась по изменениям показателей физической подготовленности у студенток.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась при помощи программы Statsoft Statistica 6.0. Рассчитывались показатели описательной статистики: объем выборки, среднее значение, минимум, максимум, стандартное отклонение, стандартная ошибка. Для определения темпов прироста использовалась формула С. Броуди.

Достоверность различий определялась по U-критерию Манна-Уитни, критерию Вилкоксона, методом АНОВА с повторными измерениями. Различия считались достоверными при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования. На начальном этапе исследования в показателях физической подготовленности экспериментальных и контрольных групп у девушек отсутствуют статистически значимые различия (табл. 1).

Исследование уровня физической подготовленности студенток к концу эксперимента характеризуется ростом всех показателей физической подготовленности, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе.

Первоначальные показатели общей выносливости (12-минутный бег и ходьба) у девушек в экспериментальной группе были выше на 5,1% аналогичного показателя девушек контрольной группы. К концу эксперимента в среднем увеличение результатов общей выносливости произошло у девушек в контрольной группе на 11,0%, в экспериментальной

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Достоверность различий по Mann-Whitney U-тесту
	Объём выборки	Среднее	Среднее квадратическое отклонение	Объём выборки	Среднее	Среднее квадратическое отклонение	
12-минутный тест Купера (м)	28	1587,1	304,9	28	1673,2	305,3	—
Прыжок в длину с места (см)	28	145,9	22,5	27	152,1	22,1	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26	9,4	6,4	28	7,8	8,0	—
Наклон вперед-вниз из положения стоя (см)	28	12,7	5,9	28	12,4	6,3	—
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	28	21,7	8,5	28	24,0	9,6	—

группе – на 20,2%. При этом увеличение в экспериментальной группе девушек было значительным ($p < 0,05$).

Исходные показатели скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) были выше у девушек экспериментальной группы, различия в сравнении с контрольной группой составили 4,1%. Общая динамика прироста к концу эксперимента у девушек экспериментальной и контрольной групп составила 2,5 и 2,2% соответственно. Межгрупповых различий среди групп девушек не отмечено.

Показатели силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) в начале эксперимента были выше у девушек контрольной группы на 17,0%, чем у девушек экспериментальной группы. В конце эксперимента результаты сгибания и разгибания рук в упоре лежа у девушек экспериментальной и контрольной групп стали выше первоначальных результатов, прирост составил 31,3 и 45,6% соответственно. Между группами девушек достоверные различия в показателях силовой выносливости выявлены не были.

В начале эксперимента показатели гибкости (наклон туловища вперед-вниз) оценивались выше у девушек контрольной группы, чем у представительниц экспериментальной группы, различия составили 2,4%. К концу эксперимента результаты гибкости у девушек в экспериментальной группе стали выше, чем у девушек контрольной группы на 6,8%. У девушек наибольший прирост показателей гибкости отмечался в экспериментальной группе и составил 18,2%. Между группами девушек достоверные различия в показателях гибкости выявлены не были.

Первоначальные показатели силовой выносливости брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа) девушек экспериментальной группы были выше аналогичных показателей контрольной группы на 9,6%. К концу эксперимента показатели у девушек в контрольной группе выросли, прирост составил 20,9%. Прирост показателей у девушек в экспериментальной группе составил 18,9%. Вместе с тем, показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса у девушек в экспериментальной группе сохранили свои

позиции, различия с контрольной группой составили 7,6%. Между группами девушек достоверные различия в показателях силовой выносливости брюшного пресса выявлены не были.

Таким образом, динамика результатов физической подготовленности у девушек специального учебного отделения различалась в экспериментальной и контрольной группах.

По данным анализа варианта с повторными измерениями (repeatedmeasure ANOVA), наблюдалось достоверное увеличение показателя выносливости (результата 12-минутного бега и ходьбы) у девушек экспериментальной группы. У девушек контрольной группы достоверные изменения выносливости обнаружены не были, что отражает преимущество новой методики занятий по физической культуре.

Литература

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. 448 с.
2. Булатова Г.А. Оздоровительная направленность занятий физической культурой педагогического вуза. Сургут: РИО СурГПИ, 2003. 136 с.
3. Харитонов Л.Г. Особенности физического состояния организма студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера: монография / Л.Г. Харитонов, О.А. Цепко. Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. 128 с.
4. Галай О.И. Состояние здоровья студентов специального отделения северного Приобья / О.И. Галай, Н.И. Санникова, С.И. Еремеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 39–43.
5. Зеленская Н.А. Нозологическая характеристика заболеваний студентов младших курсов медицинских вузов (на примере РГМУ) / Н.А. Зеленская, В.М. Ерин, С.А. Парастаев, Б.А. Поляев, А.Н. Лобов, И.Т. Выходец // Журнал Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2007. – № 1 (21). – С. 10–13.
6. Коноплева Е.Н. Анализ состояния здоровья студентов Сибирского государственного университета аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева / Е.Н. Коноплева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 65–69.
7. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: дис. ... канд. пед. наук / С.А. Романченко. СПб., 2006. 177 с.
8. Козлова О.А. Дифференцированная методика физического воспитания студенток с учётом их нозологии и психофизического состояния / О.А. Козлова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 69.
9. Мельникова О.А. Влияние индивидуально-дифференцированного плавания на функциональное состояние и работоспособность студентов-юношей специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани / О.А. Мельникова, Ж.Б. Сафонова, И.А. Братишко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 73–74.
10. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С.И. Логинов. Сургут: Издательство СурГУ, 2005. 342 с.

References

1. Fizicheskaja kul'tura studenta: uchebnik / pod red. V.I. Il'inicha. M.: Gardariki, 2003. 448 s.
2. Bulatova G.A. Oздorovitel'naja napravlennost' zanjatij fizicheskoi kul'turoj pedagogicheskogo vuza. Surgut: RIO SurGPI, 2003. 136 s.
3. Haritonova L.G. Osobennosti fizicheskogo sostojanija organizma studentok, prozhivajushhih v uslovijah Krajnego Severa: monografija / L.G. Haritonova, O.A. Cepko. Omsk: Izd-vo SibGUFK, 2006. 128 s.
4. Galaj O.I. Sostojanie zdorov'ja studentov special'nogo otdelenija severnogo Priob'ja / O.I. Galaj, N.I. Sannikova, S.I. Eremeev // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2011. – № 8 (78). – S. 39–43.

5. Zelenskaja N.A. Nozologicheskaja harakteristika zabolevanij studentov mladshih kursov medicinskih vuzov (na primere RGMU) / N.A. Zelenskaja, V.M. Erin, S.A. Parastayev, B.A. Poljaev, A.N. Lobov, I.T. Vyhodec // Zhurnal Rossijskoj Assotsiacii po sportivnoj medicine i reabilitacii bol'nyh i invalidov. 2007. – № 1 (21). – S. 10–13.
6. Konopleva E.N. Analiz sostojanija zdorov'ja studentov Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta ajerokosmicheskogo universiteta imeni akademika M.F. Reshetneva / E.N. Konopleva // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2010. – № 4. – S. 65–69.
7. Romanchenko S.A. Korrekcija sostojanija zdorov'ja studentov v processe zanjatij fizicheskoi kul'turoj: dis. ... kand. ped. nauk / S.A. Romanchenko. SPb., 2006. 177 s.
8. Kozlova O.A. Differencirovannaja metodika fizicheskogo vospitanija studentok s uchjotom ih nozologii i psihofizicheskogo sostojanija / O.A. Kozlova // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2010. – № 9. – S. 69.
9. Mel'nikova O.A. Vlijanie individual'no-differencirovannogo plavanija na funkcional'noe sostojanie i rabotosposobnost' studentov-junoshej special'noj medicinskoj grupy s displaziej soedinitel'noj tkani / O.A. Mel'nikova, Zh.B. Safonova, I.A. Bratishko // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2006. – № 1. – S. 73–74.
10. Loginov S.I. Fizicheskaja aktivnost': metody ocenki i korrekcii / S.I. Loginov. Surgut: Izdatel'stvo SurGU, 2005. 342 s.