



005053824

*На правах рукописи*

УДК 796.015.6

**ЗЫКОВ ИЛЬЯ ЮРЬЕВИЧ**

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК  
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП С УЧЕТОМ ТИПА  
АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

Специальность: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

2 5 О К Т 2 0 1 2

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2012

Работа выполнена на кафедре адаптивной физической культуры и методики обучения Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Вятский государственный гуманитарный университет»

**Научный руководитель:**

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и методики обучения Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Вятский государственный гуманитарный университет»

**Бандаков Михаил Петрович**

**Официальные оппоненты:**

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методик плавания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Крылов Андрей Иванович**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Институт специальной педагогики и психологии»

**Ростомашвили Людмила Николаевна**

**Ведущая организация:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского»

Защита диссертации состоится «29 октября» 2012 г. в 15 часов на заседании диссертационного совета Д 212.199.16, созданного на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Лиговский проспект 275, корпус 1, ауд. 502.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 191186, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48, корпус 5.

Автореферат разослан «28» сентября 2012 г.

Учёный секретарь диссертационного совета  
кандидат педагогических наук



С.А. Хисматуллин

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Вопросы, связанные с проблемами перехода учащихся из общеобразовательной школы в высшие учебные заведения и обеспечения психолого-педагогических условий для их адаптации в новых социально-экономических условиях, привлекают внимание все большего числа исследователей в разных областях научных знаний и поэтому являются актуальными. Сегодня это актуально еще и потому, что наблюдается дальнейшее ухудшение здоровья, как всего населения страны, так и студентов в частности (Е. В. Бутыка, И. В. Ефимова, Е. Д. Хомская, 1998; Н. П. Абаскалова, 2000; Е. А. Батова, 2003; И. Ю. Аксарина, 2006; Л. Е. Ковалева, 2008; С. М. Зубков, 2008; А. Ю. Лахтин, 2011, О. Г. Румба, 2012).

В последние годы увеличилось количество научных исследований, посвященных совершенствованию процесса адаптации человека к неблагоприятным экологическим, социальным, профессиональным, экономическим и другим факторам профессиональной и учебной деятельности.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных изучению проблемы адаптации школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья к новым социальным условиям, и к условиям обучения в частности, необходимо отметить, что все эти исследования так или иначе затрагивают вопросы адаптации личности в образовательной среде за счет поиска адекватного инструментария для конкретных видов адаптации.

Установлено, что в высших учебных заведениях меняется социальная ситуация для развития личности, происходит смена ролей, которые человеку приходится играть, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие, а также спектр решаемых проблем и возможностей принятия решения.

Исследования показывают, что качество решения задач по адаптации на начальных этапах образования в высшем учебном заведении во многом зависит от умения правильно организовать эту работу с первокурсниками. К сожалению, при организации учебно-воспитательного процесса, в том числе и по физическому воспитанию, не всегда учитывается степень психофизического и функционального состояния здоровья первокурсников, что в конечном итоге ведет к увеличению периода адаптации, негативным последствиям в состоянии их здоровья и отражается на успешности обучения.

Кроме того, вопросам адаптации выпускников общеобразовательных школ на начальном этапе обучения в рамках высшего профессионального образования уделяется недостаточное внимание, научных исследований по разработке Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования средств и методов адаптивного физического воспитания на различных формах занятий с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам студенток специальной медицинской группы выявить не удалось.

Анализ литературных источников по проблеме адаптации студенток специальных медицинских групп к условиям образовательной среды позволил выявить **противоречие** между требованием нормативных документов к улучшению

адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе средствами и методами адаптивного физического воспитания и отсутствием научно обоснованной методики их дифференцированного и индивидуального использования на различных формах занятий с учетом типа адаптации студенток к физическим нагрузкам.

Выявленное противоречие позволило сформулировать **научную проблему исследования**, которая **актуальна** и заключается в разработке экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её педагогических средств и методов со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, с целью адаптации к условиям их жизнедеятельности в высшем учебном заведении.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой процесс адаптивного физического воспитания обеспечит эффективность адаптации студенток специальной медицинской группы к условиям их жизнедеятельности в высшем учебном заведении, если будет:

1) уточнено понятие «адаптация», раскрыты виды ее классификации и проанализированы технологии комплектования студенток в специальные медицинские группы для занятий по физическому воспитанию на различных формах занятий;

2) выявлены особенности реакции организма студенток специальной медицинской группы на физическую нагрузку и определены типы адаптации к выполняемым физическим нагрузкам;

3) определена эффективность действующей системы адаптивного физического воспитания, ее средства и методы применяемые на занятиях по физическому воспитанию со студентками специальной медицинской группы;

4) определено содержание и структура экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования ее средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам.

Выявленное противоречие и недостаточная разработанность методических подходов к организации процесса адаптивного физического воспитания студенток специальной медицинской группы предопределило выбор темы исследования «Адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам».

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс адаптивного физического воспитания студенток первокурсниц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Предмет исследования** – методика дифференцированного и индивидуального использования средств и методов адаптивного физического воспитания на различных формах занятий с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам студенток специальной медицинской группы.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования** – теоретическое и экспериментальное обоснование и разработка содержания и структуры Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования ее средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, с целью адаптации их к обучению в вузе.

Для реализации основной цели и проверки выдвинутой гипотезы предполагалось решение следующих **задач исследования**:

1) уточнить понятие «адаптация», раскрыть виды ее классификации и проанализировать технологии комплектования студенток в специальные медицинские группы для занятий по физическому воспитанию на различных формах занятий;

2) выявить особенности реакции организма студенток специальной медицинской группы на физическую нагрузку и определить типы их адаптации к выполняемым физическим нагрузкам;

3) определить эффективность действующей системы адаптивного физического воспитания, ее средств и методов, применяемых на занятиях по физическому воспитанию со студентками специальной медицинской группы;

4) определить содержание и структуру Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования ее средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

**теоретические** – анализ и обобщение научной, научно-методической, учебно-педагогической и популярной литературы; анализ документальных источников и информационных ресурсов сети Интернет по теме научного исследования; моделирование; теоретическое обобщение результатов исследований;

**эмпирические** – изучение и обобщение педагогического и психологического опыта; тестирование; педагогический эксперимент; статистические методы обработки экспериментальных данных.

**Теоретическую основу исследования** составили:

– теория и методика физической культуры (Н. Ф. Лесгафт, Л. П. Матвеев, В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Кадыров, В. Н. Платонов, Т. Ю. Круцевич, Ж. К. Холодов, Б. А. Ашмарин и др.);

– теория и методика физкультурного образования (Г. Н. Пономарев, В. Ф. Костюченко, А. И. Крылов, С. С. Филиппов, С. О. Филиппова, Ш. З. Хуббиев, А. А. Горелов, Л. И. Лубышева и др.);

– теория оздоровительной и адаптивной физической культуры (С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло, Л. В. Шапкова, Л. Н. Ростомашвили и др.);

– теория и методика лечебной физической культуры (А. Г. Дембо, В. И. Дубровский, С. Н. Попов, Э. Н. Вайнер и др.);

– теория непрерывного физического воспитания и образования (В. А. Щеголев, Н. И. Пономарев, В. Г. Федоров, В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, М. П. Бандаков, О. В. Анфилатова, Е. Ю. Овсянникова, А. В. Макаров и др.);

– концепции о единстве умственного, физического в формировании личности и важнейшей роли физической культуры в его развитии (В. К. Бальсевич, В. И. Ильинич, В. С. Давыдов, Л. К. Лубышева, А. С. Выготский, Н. Н. Визитей, М. Я. Виленский и др.);

– теория дозирования физической нагрузки (Г. В. Фольборг, Я. С. Вайнбаум, В. Н. Платонов и др.).

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Методические подходы к организации процесса непрерывного адаптивного физического воспитания, разработанные на основе общих методических принципов физической культуры, а также специфических принципов адаптивной физической культуры, раскрытых на страницах 92-100 диссертации, которые позволили внести прогрессивные изменения в содержание экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и повысили ее эффективность.

2. Экспериментальная модель системы непрерывного адаптивного физического воспитания и экспериментальная Программа непрерывного адаптивного физического воспитания и методика дифференцированного и индивидуального использования ее средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам.

3. Результаты исследований, подтверждающие эффективность разработанной экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования ее средств и методов на различных формах занятий со студентками специальных медицинских групп, имеющих разные типы адаптации к физическим нагрузкам.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

1) выявлены возможности адаптивного физического воспитания в решении проблемы адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в высшем учебном заведении;

2) предложен новый механизм адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе, основанный на дифференцированном и индивидуальном использовании средств и методов адаптивного физического воспитания на различных формах занятий с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам студенток специальной медицинской группы;

3) установлены различия в реакции организма студенток специальной медицинской группы на физическую нагрузку и определены типы их адаптации к выполняемым физическим нагрузкам;

4) разработана в теоретическом и методическом аспекте модель системы непрерывного адаптивного физического воспитания студенток специальной медицинской группы;

5) разработана экспериментальная Программа непрерывного адаптивного физического воспитания и научно обосновано содержание методики

дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам;

б) выявлено положительное влияние разработанной экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на уровень сформированности компонентов биологической и социальной адаптации студенток специальной медицинской группы, их физического развития, функциональной и умственной работоспособности и физической подготовленности.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается:

1) в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры материалами исследований, которые способствуют углублению и расширению знаний в области дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими различные типы адаптации к физическим нагрузкам;

2) в обосновании содержания модели системы непрерывного адаптивного физического воспитания, включающей методические принципы физической культуры, специфические методические принципы адаптивного физического воспитания, основными из которых являются принципы непрерывности педагогического процесса, дифференцированного и индивидуализированного подбора средств и методов адаптивного физического воспитания на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими различные типы адаптации к физическим нагрузкам;

3) в определении компонентов биологической и социальной адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе, а также характеризующих их содержательные показатели;

4) в выявлении возможностей использования результатов диссертационного исследования для разработки учебных планов и программ по адаптивному физическому воспитанию для кафедр физического воспитания вузов, с целью эффективной адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе.

**Практическая значимость** исследования состоит в следующем:

1) доказана возможность использования экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими различные типы адаптации к физическим нагрузкам;

2) в педагогическом эксперименте подтверждена эффективность экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий;

3) результаты исследования апробированы и внедрены в учебный процесс кафедры спортивных дисциплин и методики обучения ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет», кафедры физического воспитания

ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет» по дисциплине «Физическая культура», а материалы диссертационного исследования могут быть использованы специалистами по физическому воспитанию, педагогами и психологами при разработке курса лекций, методических рекомендаций и пособий для подготовки специалистов по физической культуре и адаптивной физической культуре.

**Обоснованность и достоверность** полученных результатов обеспечивается непротиворечивостью исходных теоретико-методологических оснований, системным использованием теоретических и эмпирических методов, соответствующих объекту, предмету, целям и задачам научного исследования, достаточным объемом выборки и применением в процессе обработки экспериментальных данных современных методов математической статистики.

**Личным вкладом** автора является разработанная в теоретическом и методическом аспектах и прошедшая апробацию модель системы непрерывного адаптивного физического воспитания и экспериментальная Программа непрерывного адаптивного физического воспитания и методика дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, позволяющие улучшить показатели уровня сформированности компонентов их биологической и социальной адаптации, функциональной работоспособности и физической подготовленности, физического развития и умственной работоспособности.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и результаты диссертационного исследования были представлены: на ежегодных научных конференциях по итогам научно-исследовательской работы (Киров, ВятГУ, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012); I межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации занятий физической культурой с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, пути их решения» (Екатеринбург, 30.10.2007); Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности» (Белгород, 16-19.06.2011 г.); III Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики» (Уфа, 3-5.10.2011); Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза» (Белгород, 2-3.04.2012); при обсуждении промежуточных итогов научного поиска на кафедре адаптивной физической культуре и методики обучения ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет».

**Структура и объем диссертации.** Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы, включающего 177 источника, из них 4 работы иностранных авторов. Диссертация



изложена на 246 страницах в электронном варианте и содержит 27 таблиц, 2 рисунка и 18 приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, обозначается роль адаптивного физического воспитания для адаптации студентов специальной медицинской группы к условиям их жизнедеятельности в высшем учебном заведении. Сформулирована научная проблема, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, положения выносимые на защиту, обоснованность и достоверность полученных результатов.

В **первой главе** диссертации «**Теоретико-методологические основы адаптации студентов специальной медицинской группы к условиям обучения в вузе**» раскрывается понятие «адаптация» и ее классификации: биологическая и социальная, представлена технология комплектования студентов в специальные медицинские группы для занятий по физическому воспитанию на различных формах занятий, раскрыты методики использования средств и методов адаптивного физического воспитания на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

Несмотря на многочисленные исследования, связанные с изучением проблемы построения процесса адаптивного физического воспитания и оздоровления студентов специальной медицинской группы, количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не уменьшается, и, кроме того, к окончанию вуза уровень их физического развития, физической подготовленности, психического развития и умственной работоспособности снижается (Л. Е. Ковалева, 2008; С. М. Зубков, 2008; А. Ю. Лахтин, 2011, О. Г. Румба, 2012). Проведенный анализ современных методик использования средств и методов адаптивного физического воспитания на занятиях со студентами специальных медицинских групп позволил раскрыть их методологические особенности и установить причины низкой эффективности действующей системы адаптивного физического воспитания, к которым можно отнести следующие:

1) недостаточная разработанность вопроса регламентации нагрузок на занятиях по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп;

2) наличие большого разнообразия заболеваний среди студентов специальных медицинских групп;

3) отсутствие дифференциации студентов специальной медицинской группы для занятий адаптивным физическим воспитанием в зависимости от типа адаптации к физическим нагрузкам;

4) недостаточный уровень организации проведения теоретического и методико-практического разделов программы по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы.

Установлено, что до настоящего времени в теории и методике адаптивного физического воспитания не получили должного теоретико-методического обоснования вопросы построения модели системы непрерывного адаптивного

физического воспитания студенток специальной медицинской группы. Требуют уточнения содержание общих методических и специфических принципов физической культуры и адаптивной физической культуры, а также требования по их реализации; необходима конкретизация, систематизация и дифференциация содержательного наполнения средствами и методами адаптивного физического воспитания различных форм занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам.

В этих условиях поиск новых методических подходов к организации адаптивного физического воспитания как непрерывного процесса занятий со студентами специальной медицинской группы является актуальной задачей.

Во **второй главе** диссертации **«Методологические основы научного исследования и его организация»** определяются объект, предмет исследования, формулируется цель, рабочая гипотеза, определяются задачи исследования, раскрываются методы и организация исследования.

Исследования проводились на базе ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет» г. Кирова. Решения основных задач исследования осуществлялось в три этапа.

На **первом этапе** (2006-2009) проводилось углубленное изучение литературных источников по теме исследования, разработаны теоретические основы экспериментального исследования и сформулирована его методология, определены критерии и методы оценки контроля и эффективности влияния предполагаемых вмешательств на состояние организма студенток в ходе констатирующего педагогического эксперимента. Проведен первичный сбор и анализ полученных данных.

На **втором этапе** (2009-2010) проводился формирующий педагогический эксперимент, при проведении которого исследовалась эффективность разработанной экспериментальной модели, Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, как условий для эффективной адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе.

На **третьем этапе** (2010-2012) экспериментальной работы осуществлялась статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, выполнялись их анализ и систематизация, формулировались общие выводы и заключения, оформлялось диссертационное исследование, осуществлялось внедрение результатов исследования в практику.

В **третьей главе** диссертации **«Результаты констатирующего педагогического эксперимента и их обсуждение»** представлены результаты выявленного уровня физического развития, развития физических качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, психофизиологических процессов (умственная работоспособность), мотивационной направленности и социально-психологической адаптации студенток специальной медицинской группы 1-го курса, которые подтверждают и доказывают необходимость разработки экспериментальной системы модели непрерывного адаптивного физического

воспитания.

Процесс адаптации студенток-первокурсниц специальной медицинской группы к обучению в вузе, рассматривался как взаимодействие компонентов *биологической (психофизиологической) и социальной* адаптации студенток (Н. Б. Павлюк, 2006; Д. А. Шубин, 2006; И. Ю. Аксарина, 2006).

К группе компонентов, характеризующих процессы *биологической (психофизиологической)* адаптации студенток специальной медицинской группы, отнесли: физическое развитие, физические качества, функциональные способности сердечно-сосудистой системы, психофизиологические процессы; к группе компонентов, характеризующих процессы *социальной* адаптации – мотивационно-потребностный компонент и социально-психологический компонент.

В исследовании приняло участие 36 студенток Вятского государственного гуманитарного университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (18 – КГ, 18 – ЭГ). Методом кистевой динамометрии студентки ЭГ и КГ, с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам, были распределены на четыре подгруппы, условно названные «спринтеры» (ЭП<sub>1</sub>=10; КП<sub>1</sub>=9) и «стайеръ» (ЭП<sub>2</sub>=8; КП<sub>2</sub>=9).

Анализ показателей уровня сформированности компонентов биологической и социальной адаптации студенток-первокурсниц специальной медицинской группы до педагогического эксперимента показал, что в основном они соответствуют низкому и среднему уровню сформированности (таблица 1).

Из таблицы 1 видно, что показатели компонента «*физическое развитие*» биологической адаптации студенток специальной медицинской группы, соответствовали в основном низкому (КП<sub>1</sub> – 33,3%; КП<sub>2</sub> – 11,1%; ЭП<sub>1</sub> – 30,0%; ЭП<sub>2</sub> – 12,5%) и среднему (КП<sub>1</sub> – 66,7%; КП<sub>2</sub> – 88,9%; ЭП<sub>1</sub> – 50,0%; ЭП<sub>2</sub> – 87,5%) уровню сформированности. У 20,0% студенток ЭП<sub>1</sub> показатели компонента «физическое развитие» соответствовали высокому уровню сформированности.

Показатели компонента «*физические качества*» биологической адаптации у 11,1% в КП<sub>1</sub> и 30,0% в ЭП<sub>1</sub> студенток соответствовали низкому уровню их развития; у 77,8% в КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub>, 70,0% в ЭП<sub>1</sub> и 100% в ЭП<sub>2</sub> – среднему; а у 11,1% студенток в КП<sub>1</sub> и 22,2% в КП<sub>2</sub> – высокому.

Показатели компонента «*функциональное состояние сердечно-сосудистой системы*» биологической адаптации соответствовали низкому уровню сформированности у 11,1% студенток в КП<sub>1</sub>, 22,2% в КП<sub>2</sub>, 20,0% в ЭП<sub>1</sub> и 12,5% в ЭП<sub>2</sub>; среднему – 66,7% в КП<sub>1</sub>, 44,4% в КП<sub>2</sub>, 60,0% в ЭП<sub>1</sub> и 62,5% в ЭП<sub>2</sub>, а высокому уровню соответствовали 22,2% показателей у студенток КП<sub>1</sub>, 33,4% у студенток КП<sub>2</sub>, 20,0% у студенток ЭП<sub>1</sub> и 25,0% у студенток ЭП<sub>2</sub>.

Показатели компонента «*психофизиологические процессы*» (умственная работоспособность) биологической адаптации у 22,2% в КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub> и 25,0% в ЭП<sub>2</sub> у студенток специальной медицинской группы соответствовали низкому уровню их сформированности, у 77,8% в КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub>, 100% в ЭП<sub>1</sub> и 75,0% в ЭП<sub>2</sub> – среднему уровню сформированности.

Из таблицы 1 видно, что показатели *мотивационно-потребностного* компонента социальной адаптации соответствовали низкому уровню

сформированности у 22,2% в КП<sub>1</sub> и 12,5% в ЭП<sub>2</sub> студенток; среднему – 77,8% в КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub>, 100% – в ЭП<sub>1</sub> и 75,0% в ЭП<sub>2</sub>, а высокому – 22,2% в КП<sub>2</sub> и 12,5% в ЭП<sub>2</sub>.

Таблица 1

**Показатели уровней сформированности компонентов биологической и социальной адаптации студенток-первокурсниц специальной медицинской группы до начала педагогического эксперимента (в %)**

Наименование компонентов адаптации	Группы	Уровни сформированности			Сравнение данных по $\chi^2$
		Низкий	Средний	Высокий	
Физическое развитие	КП <sub>1</sub>	33,3	66,7	-	2,04
	ЭП <sub>1</sub>	30,0	50,0	20,0	
	КП <sub>2</sub>	11,1	88,9	-	0,01
	ЭП <sub>2</sub>	12,5	87,5	-	
Физические качества	КП <sub>1</sub>	11,1	77,8	11,1	1,95
	ЭП <sub>1</sub>	30,0	70,0	-	
	КП <sub>2</sub>	-	77,8	22,2	2,02
	ЭП <sub>2</sub>	-	100,0	-	
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	КП <sub>1</sub>	11,1	66,7	22,2	0,28
	ЭП <sub>1</sub>	20,0	60,0	20,0	
	КП <sub>2</sub>	22,2	44,4	33,4	0,59
	ЭП <sub>2</sub>	12,5	62,5	25,0	
Психофизиологические процессы	КП <sub>1</sub>	22,2	77,8	-	2,48
	ЭП <sub>1</sub>	-	100	-	
	КП <sub>2</sub>	22,2	77,8	-	0,02
	ЭП <sub>2</sub>	25	75	-	
Мотивационно-потребностный компонент	КП <sub>1</sub>	22,2	77,8	-	2,48
	ЭП <sub>1</sub>	-	100,0	-	
	КП <sub>2</sub>	-	77,8	22,2	1,36
	ЭП <sub>2</sub>	12,5	75,0	12,5	
Социально-психологический компонент	КП <sub>1</sub>	22,2	66,7	11,1	2,55
	ЭП <sub>1</sub>	-	90,0	10,0	
	КП <sub>2</sub>	-	88,9	11,1	2,64
	ЭП <sub>2</sub>	25,0	62,5	12,5	

Достоверность  $\chi^2$ :  $p = 0,05$  при  $\chi^2 = 5,99$

Показатели *социально-психологического* компонента социальной адаптации у 22,2% в КП<sub>1</sub> и 25,0% в ЭП<sub>2</sub> студенток специальной медицинской группы соответствовали низкому уровню сформированности; 66,7% в КП<sub>1</sub>, 88,9% в КП<sub>2</sub>, 90,0% в ЭП<sub>1</sub> и 62,5% в ЭП<sub>2</sub> – среднему уровню, а у 11,1% в КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub>, 10,0% в ЭП<sub>1</sub> и 12,5% в ЭП<sub>2</sub> – высокому уровню сформированности.

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные подтверждают необходимость разработки экспериментальной модели системы непрерывного адаптивного физического воспитания, использование которой позволило бы

улучшить показатели функциональной и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы, и тем самым оптимизировать период их адаптации к образовательному процессу в вузе.

С целью теоретического обоснования и разработки экспериментальной модели системы непрерывного адаптивного физического воспитания студенток специальной медицинской группы были определены ее концептуальные основы, к которым отнесены цель, задачи и принципы адаптивной физической культуры (рис.1).

**Цель** непрерывного адаптивного физического воспитания заключается в обеспечении эффективного процесса адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе, повышении показателей их функциональной и физической подготовленности, улучшении их физического развития и умственной работоспособности. Достижение цели непрерывного адаптивного физического воспитания студенток осуществлялось за счет решения поставленных задач на различных формах занятий при соблюдении и использовании разработанных ранее, но содержательно дополненных и конкретизированных методических и специфических принципов.

**Методические принципы** физической культуры:

*1. Принцип непрерывного и комплексного воздействия на личность занимающихся на различных формах занятий.*

*2. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода.*

*3. Принцип систематичности и последовательности педагогических воздействий.*

Суть и требования по реализации методических принципов представлены на страницах 93-98 диссертационной работы.

В то же время адаптивное физическое воспитание студентов выступает в виде важного звена государственной системы физического воспитания и имеет, в связи с этим, свои специфические закономерности, обладает целым рядом особых свойств (С. П. Евсеев, 2003; Л. В. Шапкина, 2003, О. В. Анфилатова, 2005; Е. Ю. Овсянникова, 2006; А. В. Макаров, 2010). Именно поэтому вполне правомерно формулировать специфические принципы, которые следует рассматривать как руководящие положения по организации деятельности, вытекающие из особенностей организации различных форм занятий со студентами специальной медицинской группы.

**Специфические принципы** адаптивного физического воспитания:

*1. Принцип «Единства диагностики и коррекции».*

*2. Принцип «Коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса».*

*3. Принцип «Адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий».*

Суть и требования по реализации специфических принципов представлены на страницах 98-101 диссертации.

Для достижения цели и решения поставленных задач непрерывного адаптивного воспитания для каждой экспериментальной подгруппы студенток



Рис. 1. Экспериментальная модель системы непрерывного адаптивного физического воспитания студенток специальной медицинской группы

специальной медицинской группы, имеющих разные типы адаптации к физическим нагрузкам, были разработаны теоретические материалы и специальные комплексы коррекционной лечебной физической культуры направленные на повышение уровня развития функциональной и физической подготовленности, профилактику и коррекцию выявленных вторичных и индивидуальных нарушений в состоянии здоровья студентов специальной медицинской группы.

Разработанные материалы экспериментальной Программы применялись на уроках физической культуры, дифференцированных учебно-оздоровительных занятиях по подгруппам, сформированных с учетом индивидуального типа адаптации студенток специальной медицинской группы к физическим нагрузкам, на индивидуальных домашних занятиях. Организация деятельности по выполнению разработанных материалов Программы на различных формах занятий осуществлялась в высших образовательных учреждениях и в домашних условиях общезвестными методами с соблюдением требований по реализации выше перечисленных принципов, что обеспечило своевременное и успешное решение задач и достижение поставленной цели.

В уроки физической культуры вводились теоретические и организационно - методические занятия, направленные на повышение уровня знаний по самостоятельному использованию средств и методов адаптивного физического воспитания, а на этой основе мотивации к занятиям физическими упражнениями, формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Кроме того, в отличие от действующей системы адаптивного физического воспитания в экспериментальной модели непрерывного адаптивного физического воспитания на дифференцированных учебно-оздоровительных занятиях использовались специальные физические упражнения с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам как сверхсильные и сильные факторы внешней среды.

Более подробное содержание каждого из разделов экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания представлено на страницах 107-116 диссертации.

**В четвертой главе диссертации «Методические условия эффективности и оптимизации процесса адаптации студенток специальной медицинской группы к обучению в вузе»** представлено содержание экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам в экспериментальных подгруппах и материалы исследований по оценке ее эффективности.

Экспериментальная Программа непрерывного адаптивного физического воспитания студенток специальной медицинской группы включала в себя следующие документы планирования: план-график распределения лекционных, методико-практических и учебно-тренировочных часов, годовой план-график учебного процесса экспериментальных подгрупп, тематические планы-графики прохождения учебного материала по различным предметам обязательной и вариативной части программы в экспериментальных подгруппах.

Главное отличие экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, от программы дисциплины «Физическая культура» по которой занимались студентки контрольных подгрупп заключалось в том, что формирование компонентов биологической (психофизиологической) и социальной (социально-психологической) адаптации студенток специальной медицинской группы происходило не только на основе теоретических знаний и «базовых» видов физического упражнения, но и за счет использования *специальных физических упражнений с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам как сверхсильных и сильных факторов внешней среды на дифференцированных учебно-оздоровительных занятиях*. Кроме того, в содержание теоретического и методико-практического разделов были внесены изменения. Студентки специальной медицинской группы познакомились с системой непрерывного адаптивного физического воспитания и образования студентов, а также общей физической и специальной подготовкой студентов специальной медицинской группы в системе непрерывного адаптивного физического воспитания; дифференцированным и индивидуальным подбором средств адаптивного физического воспитания на различных формах занятий с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам; дополнительными знаниями об основах методики использования физических упражнений на различных формах занятий со студентами специальной медицинской группы; основами методики организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях с использованием средств адаптивного физического воспитания (комплексы ЛФК). Более подробное содержание экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования средств и методов адаптивного физического воспитания на различных формах занятий с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам студенток специальной медицинской группы представлено в диссертации на страницах 107-130.

**Эффективность** экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, экспериментальных подгрупп, подтверждается результатами педагогического эксперимента. Анализ изменения показателей уровней сформированности компонентов биологической и социальной адаптации в контрольных и экспериментальных подгруппах за период педагогического эксперимента показал следующее (таблица 2).

Показатели *физического развития*, как компонента биологической адаптации студенток экспериментальных подгрупп, к концу учебного года стали соответствовать низкому уровню сформированности у 12,5%, среднему – 70,0% в ЭП<sub>1</sub> и 75,0% в ЭП<sub>2</sub>, высокому – 30,0% в ЭП<sub>1</sub> и 12,5% в ЭП<sub>2</sub>. В экспериментальных подгруппах за период педагогического эксперимента хотя и произошло улучшение



показателей компонента «физическое развитие», но они носят недостоверный характер ( $\chi^2 < 5,99$ ).

Показатели компонента «физические качества» биологической адаптации студенток экспериментальных подгрупп к концу учебного года претерпели существенные изменения и стали соответствовать только среднему (ЭП<sub>1</sub> – 40,0%; ЭП<sub>2</sub> – 37,5%) и высокому (ЭП<sub>1</sub> – 60,0%; ЭП<sub>2</sub> – 62,5%) уровням сформированности ( $\chi^2=9,82$  и  $\chi^2=7,27$ ).

Таблица 2

**Показатели уровней сформированности компонентов биологической и социальной адаптации студенток-первокурсниц специальной медицинской группы после педагогического эксперимента (в %)**

Наименование компонентов адаптации	Группы	Уровни сформированности			Сравнение данных по $\chi^2$ внутри групп	Сравнение данных по $\chi^2$
		Низкий	Средний	Высокий		
Физическое развитие	КП <sub>1</sub>	33,3	66,7	-	0	<b>6,04</b>
	ЭП <sub>1</sub>	-	70,0	30,0	3,53	
	КП <sub>2</sub>	33,3	66,7	-	1,29	1,95
	ЭП <sub>2</sub>	12,5	75,0	12,5	1,08	
Физические качества	КП <sub>1</sub>	-	88,9	11,1	1,07	4,87
	ЭП <sub>1</sub>	-	40,0	60,0	<b>9,82</b>	
	КП <sub>2</sub>	11,1	88,9	-	3,07	<b>8,24</b>
	ЭП <sub>2</sub>	-	37,5	62,5	<b>7,27</b>	
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	КП <sub>1</sub>	22,2	66,7	11,1	0,67	<b>9,42</b>
	ЭП <sub>1</sub>	-	20,0	80,0	<b>7,6</b>	
	КП <sub>2</sub>	22,2	66,7	11,1	1,4	7,54
	ЭП <sub>2</sub>	-	25,0	75,0	4,29	
Психофизиологические процессы	КП <sub>1</sub>	11,1	66,7	22,2	2,41	1,89
	ЭП <sub>1</sub>	-	90,0	10,0	1,05	
	КП <sub>2</sub>	11,1	88,9	-	0,4	3,24
	ЭП <sub>2</sub>	-	75,0	25,0	4,0	
Мотивационно-потребностный компонент	КП <sub>1</sub>	22,2	77,8	-	0	<b>8,79</b>
	ЭП <sub>1</sub>	-	40,0	60,0	<b>8,57</b>	
	КП <sub>2</sub>	-	77,8	22,2	0	1,57
	ЭП <sub>2</sub>	-	50,0	50,0	3,2	
Социально-психологический компонент	КП <sub>1</sub>	22,2	66,7	11,1	0	4,72
	ЭП <sub>1</sub>	-	50,0	50,0	3,81	
	КП <sub>2</sub>	22,2	77,8	-	3,07	<b>7,3</b>
	ЭП <sub>2</sub>	-	50,0	50,0	3,91	

Достоверность  $\chi^2$ :  $p = 0,05$  при  $\chi^2 = 5,99$

Показатели компонента «*функциональное состояние сердечно-сосудистой системы*» студенток экспериментальных подгрупп к концу учебного года претерпели существенные изменения и стали соответствовать только среднему ( $\text{ЭП} - 20,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 25,0\%$ ) и высокому ( $\text{ЭП}_1 - 80,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 75,0\%$ ) уровня сформированности, кроме того, в  $\text{ЭП}_1$  улучшение показателей компонент «*функциональное состояние сердечно-сосудистой системы*» носят достоверный характер ( $\chi^2 = 7,6$ ).

*Психофизиологические показатели* студенток экспериментальных подгрупп к концу учебного года претерпели существенные изменения и стали соответствовать только среднему ( $\text{ЭП}_1 - 90,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 75,0\%$ ) и высокому ( $\text{ЭП}_1 - 10,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 25,0\%$ ) уровня сформированности. В экспериментальных подгруппах за период педагогического эксперимента хотя и произошли существенные изменения показателей компонента «*умственная работоспособность*», однако они носят недостоверный характер ( $\chi^2 < 5,99$ ).

Показатели *мотивационно-потребностного* компонента социальной адаптации студенток экспериментальных подгрупп к концу учебного года претерпели существенные изменения и стали соответствовать только среднему ( $\text{ЭП} - 40,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 50,0\%$ ) и высокому ( $\text{ЭП}_1 - 60,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 50,0\%$ ) уровня сформированности, но достоверные изменения показателей выявлены только в  $\text{ЭП}$  ( $\chi^2 = 8,57$ ).

Показатели *социально-психологического* компонента социальной адаптации студенток экспериментальных подгрупп к концу учебного года претерпели существенные изменения и стали соответствовать только среднему ( $\text{ЭП}_1 - 50,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 50,0\%$ ) и высокому ( $\text{ЭП}_1 - 50,0\%$ ;  $\text{ЭП}_2 - 50,0\%$ ) уровня сформированности. В экспериментальных подгруппах за период педагогического эксперимента хотя и произошли существенные изменения показателей социально-психологического компонента, однако они носят недостоверный характер ( $\chi^2 < 5,99$ ).

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать заключение о том, что предложенная Программа непрерывного адаптивного физического воспитания и методика дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, оказала существенное и прогрессивное влияние на изменение показателей уровня сформированности компонентов биологической и социальной адаптации, функциональной и физической подготовленности физического развития и умственной работоспособности. Результаты проведенного исследования показали эффективность процесса непрерывного адаптивного физического воспитания студенток специальной медицинской группы, подтвердили гипотезу, положения, выносимые на защиту и дают основания для следующих обобщающих **выводов**:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы установлено, что общепризнанным является выделение двух видов адаптации – биологической (в частности, психофизиологической) и социальной (в частности, социально-психологической). Уточнено понятие «адаптация», под которым мы понимаем

процесс активного приспособления студенток I-х курсов специальных медицинских групп к условиям обучения в вузе средствами и методами адаптивного физического воспитания на различных формах занятий с учетом типа их адаптации к физическим нагрузкам.

2. Обоснована специфика адаптации студенток первого курса специальной медицинской группы к обучению в вузе средствами адаптивной физической культуры, заключающаяся в том, что целенаправленное их использование положительно влияет не только на биологическую основу адаптации (физическое развитие, физические качества, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, психофизиологические процессы), но и активизирует процесс социальной адаптации (социально-психологический компонент, мотивационно-потребностный компонент) студенток специальной медицинской группы, повышает уровень активности в учебной деятельности.

3. Выявлены особенности реакции организма студенток специальной медицинской группы на физическую нагрузку и определены типы их адаптации к выполняемым физическим нагрузкам. Студентки, имеющие индивидуальную стратегию адаптации типа «спринтер», лучше приспособляются к кратковременным, значительным по силе действующим факторам, а затем у них быстро наступает стадия утомления. В отличие от них студентки, имеющие индивидуальную стратегию адаптации типа «стайер» – устойчивы к умеренным, но длительно действующим адаптивным нагрузкам с более медленным развитием утомления.

4. Экспериментальная Программа непрерывного адаптивного физического воспитания и методика дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, направленная на адаптацию к обучению в вузе и обеспечение их оздоровления, основывается на принципах непрерывного и комплексного педагогического воздействия, дифференцированного и индивидуального подходов, систематичности и последовательности педагогических воздействий. Конкретизированы и дополнены содержательно суть и требования по реализации данных принципов в учебном процессе высшего профессионального учреждения.

Программа непрерывного адаптивного физического воспитания и методика дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к физическим нагрузкам, направленная на адаптацию студенток специальных медицинских групп к обучению в вузе и обеспечение их оздоровления заключается в использовании различных по целям и задачам, но взаимосвязанных между собой по содержанию различных форм занятий: уроки физической культуры, дифференцированные учебно-оздоровительные занятия, индивидуальные домашние занятия.

5. Эффективность разработанной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного и индивидуального использования её средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы адаптации к

физическим нагрузкам, подтверждается результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента:

– показатели компонента «физическое развитие» биологической адаптации за исследуемый период улучшились в контрольных и экспериментальных подгруппах. Однако изменения этих показателей не достигают достоверного уровня ( $\chi^2 < 5,99$ );

– показатели компонента «физические качества» биологической адаптации студенток первого курса специальной медицинской группы за исследуемый период улучшились. Наиболее значительные и достоверные изменения показателя выявлены в ЭП<sub>1</sub> ( $\chi^2 = 9,82$ ) и ЭП<sub>2</sub> ( $\chi^2 = 7,27$ ). В КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub> показатели компонента достоверных изменений не имеют ( $\chi^2 < 5,99$ );

– показатели компонента «функциональное состояние сердечно-сосудистой системы» биологической адаптации студенток первого курса специальной медицинской группы за исследуемый период улучшились. Наиболее значительные достоверные изменения выявлены в ЭП<sub>1</sub> ( $\chi^2 = 7,6$ ). В ЭП<sub>2</sub>, КП<sub>1</sub> и КП<sub>2</sub> показатели компонента достоверных изменений не имеют ( $\chi^2 < 5,99$ );

– показатели компонента «психофизиологические процессы» биологической адаптации студенток первого курса специальной медицинской группы за исследуемый период улучшились. Однако изменения этих показателей не достигают достоверного уровня ( $\chi^2 < 5,99$ );

– показатели мотивационно-потребностного компонента социальной адаптации студенток первого курса специальной медицинской группы за исследуемый период улучшились. Наиболее значительные и достоверные изменения выявлены в ЭП<sub>2</sub> ( $\chi^2 = 8,57$ ). В КП<sub>1</sub>, КП<sub>2</sub> и ЭП<sub>1</sub> показатели компонента достоверных изменений не имеют ( $\chi^2 < 5,99$ );

– показатели социально-психологического компонента социальной адаптации студенток первого курса специальной медицинской группы за исследуемый период улучшились. Однако изменения этих показателей не достигают достоверного уровня ( $\chi^2 < 5,99$ ).

6. После формирующего эксперимента уровни сформированности всех компонентов адаптации студенток контрольных подгрупп к обучению в вузе претерпели изменения. Так количество студентов с низким уровнем адаптации к обучению в вузе уменьшилось, а со средним – увеличилось. Однако количество таких изменений невелико или они имеют недостоверный характер ( $\chi^2 < 5,99$ ).

В экспериментальных же подгруппах за исследуемый период значительно сократилось число студенток с низким уровнем адаптации к обучению в вузе, увеличилось количество студенток с высоким уровнем адаптации, а изменения исследуемых показателей более прогрессивны, хотя и не достигают достоверного уровня ( $\chi^2 < 5,99$ ).

7. Результаты проведенного экспериментального исследования подтвердили эффективность использования экспериментальной Программы непрерывного адаптивного физического воспитания и методики дифференцированного индивидуального использования ее средств и методов на различных формах занятий со студентками специальной медицинской группы, имеющими разные типы

адаптации к физическим нагрузкам, что проявилось в улучшении всех компонентов адаптации к обучению в вузе, укреплении их здоровья и улучшения успеваемости.

## СПИСОК РАБОТ ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Зыков, И. Ю. Адаптация студентов специальных медицинских групп к учебной деятельности средствами адаптивного физического воспитания / М. П. Бандаков, И. Ю. Зыков // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – Киров, 2007. – № 2 (17). – С. 100-106. (1,2 / 0,6)

2. Зыков, И. Ю. Проблемы организации занятий физическим воспитанием со студентами специальной медицинской группы / И. Ю. Зыков // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – Кострома, 2009. - № 3. – С. 438-440. (0,3)

3. Зыков, И. Ю. Адаптация студентов специальной медицинской группы к обучению в вузе / И. Ю. Зыков, Е. В. Чашнина // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – Киров, 2011. - № 3 (3). – С. 77-80. (0,56 / 0,28)

4. Зыков, И. Ю. Анализ сформированности компонентов адаптации студентов специальной медицинской группы к обучению в вузе / И. Ю. Зыков // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – Киров, 2011. - № 4 (3). – С. 101-104. (0,5)

5. Зыков, И. Ю. Физическое воспитание как средство адаптации студентов-первокурсников специальной медицинской группы к обучению в вузе / И. Ю. Зыков // Актуальные проблемы организации занятий физической культурой с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, пути их решения: Материалы I межрегиональной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2007. – С. 65-71. (0,5)

6. Зыков, И. Ю. Особенности занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп / И. Ю. Зыков // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и пути их решения: Сборник научных статей под общ.ред. М. П. Бандакова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – С. 35-39. (0,5)

7. Зыков, И. Ю. Применение различных форм в работе по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы / И. Ю. Зыков, Н. В. Мешенина, Н. А. Шихова, В. Ю. Староверов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и пути их решения: Сборник научных статей под общ.ред. М. П. Бандакова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – С. 73-78. (0,4 / 0,1)

8. Зыков И. Ю. Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы / И. Ю. Зыков, В. Н. Бушуев // Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи : сб. науч. ст. по материалам II регион. науч.-практ. конф., 22 апр. 2011 г. / [науч. ред. Ю.С. Мясников, М.А. Морозова, Г. А. Воронина]. – Киров : Изд-во ВятГГУ, 2011. – С. 46–49. (0,3 / 0,15)

9. Зыков, И. Ю. Физическая культура как средство адаптации студентов специальной медицинской группы к учебной деятельности / М. П. Бандаков, И. Ю. Зыков // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и

физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф., 16-19 июня 2011 г. / БелГУ: в 2 ч. – Белгород: ИПК, 2011. – Ч. 1. – С. 92-9: (0,4 / 0,2)

10. Зыков, И. Ю. Современные подходы к содержанию и методик адаптивного физического воспитания студентов специальных медицинских групп / И. Ю. Зыков, Е. В. Чащина // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровь интеграция науки и практики: сборник материалов III Всероссийской научн практической конференции, 3-5 октября 2011 г. / БашИФК: в 2 ч. – Уфа: РИ БашИФК, 2011. – С. 126-131. (0,36 / 0,18)

11. Зыков, И. Ю. Содержание адаптивного физического воспитания студенто специальных медицинских групп с учетом типа их адаптации к физически нагрузкам / М. П. Бандаков, И. Ю. Зыков // Совершенствование учебног процесс по дисциплине «физическая культура» в условиях современного вуза»: материал Всероссийской науч. конф., 2-4 апреля 2012 г. / БелГУ: – Белгород: ИПК, 2012. С. 92-95. (0,28 / 0,14)

Подписано в печать «26» сентября 2012 г. Формат 60x84/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 1,3. Тираж 100 экз. Заказ № 490

Отпечатано в цифровом копировальном центре «Восстания – 1»  
191036, Санкт-Петербург, Восстания, 1.