

# Обоснование интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальных медицинских групп

Захарова Л.В., Люлина Н.В.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

## Аннотации:

**Цель:** доказать преимущество методики интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальных медицинских групп в образовательном учреждении. **Материал/методы:** годичный педагогический эксперимент проведен на трех группах, которые были сформированы по результатам предварительных исследований с учетом диагноза. Учебный процесс осуществлялся по принципу оздоровительной тренировки. **Результаты:** показаны преимущества интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Рекомендованы подходы к повышению уровня физической и функциональной подготовки. Также – формированию устойчивой потребности в двигательной активности, ведении здорового образа жизни, в приобретении социального статуса в учебной деятельности. **Выводы:** интегральный подход позволил удовлетворить образовательные потребности студента сформировать культурные компетенции личности в вопросах сохранения и сбережения здоровья, способности адаптироваться и успешно реализовать свою профессиональную деятельность.

**Захарова Л.В., Люлина Н.В. Обґрунтування інтегрального підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток спеціальних медичних груп. Мета:** довести перевагу методики інтегрального підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток спеціальних медичних груп в освітній установі. **Матеріал / методи:** річний педагогічний експеримент проведений на трьох групах, які були сформовані за результатами попередніх досліджень з урахуванням діагнозу. Навчальний процес здійснювався за принципом оздоровчої тренування. **Результати:** показано переваги інтегрального підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток із захворюваннями опорно-рухового апарату. Рекомендовані підходи до підвищення рівня фізичної та функціональної підготовки. Також – формування стійкої потреби в руховій активності, веденні здорового способу життя, у придбанні соціального статусу в навчальній діяльності. **Висновки:** інтегральний підхід дозволив задовольнити освітні потреби студента сформувати культурні компетенції особистості в питаннях збереження і заощадження здоров'я, здатності адаптуватися і успішно реалізувати свою професійну діяльність.

**Zaharova L.V., Lyulina N.V. Basis of integrated approach to sports and recreational activities of students of special medical groups. Purpose:** to prove the superiority of techniques integrated approach to sports and recreational activities of students of special medical groups in the educational institution. **Material / methods:** the annual pedagogical experiment conducted on three groups that have been formed based on the results of preliminary studies based on diagnosis. Learning process based on the principle of improving training. **Results:** the advantages of an integrated approach to sports and recreational activities of students with disorders of the musculoskeletal system. Recommended approaches to increase physical and functional training. Also – the formation of a stable demand of motor activity, leading healthy lifestyles, in the acquisition of social status in the educational activity. **Conclusions:** the integrated approach will meet the educational needs of students to form a cultural competence of the individual in the preservation and conservation of health, ability to adapt and successfully implement their professional activities.

## Ключевые слова:

подход, учреждение, контроль, студентки, медицинская группа.

підхід, установа, контроль, студентки, медична група.

approach, establishment, control, students, medical group.

## Введение.

Инновационные педагогические технологии в области физической культуры для студентов специальных медицинских групп (СМГ) базируются на принципах адаптивной физической культуры [1, 3-5, 9, 10, 13, 15] с учетом основополагающих принципов формирования психологических процессов, психомоторных и координационных функций [7, 11].

В деятельности вуза особое значение приобретает физическая культура, которая имеет большие возможности для коррекции и совершенствования психомоторных функций лиц с нарушениями состояния здоровья. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая, укреплять здоровье и повышать работоспособность организма.

Основная задача физического воспитания состоит в формировании у студентов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, получении необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражне-

ниями. Однако действующие программы по физическому воспитанию в учебных заведениях малоэффективны, т.к. выбор средств и методов существенно ограничен.

Целью физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, отнесенной по состоянию здоровья к СМГ, является создание равных условий с другими членами общества, обеспечение возможности участия их в общественной, культурной, физкультурно-спортивной жизни путем предоставления им права выбора той или иной деятельности [8].

При реализации индивидуально-дифференцированного подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов необходимо иметь оперативную информацию о функциональном состоянии организма, для чего используются компьютерные технологии [6, 8, 14].

Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов с отклонениями в состоянии здоровья, является показателем степени адаптированности их к образовательному процессу.

Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди студентов обусловлена не только запросами и правами молодых людей, но и возрастными особенностями их развития, постоянно изме-

няющимися условиями жизнедеятельности, а также «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов [11].

Эти положения нашли отражения в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ, ст. 18 предписывает организацию физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами в системе образовательного учреждения считать неперенным и определяющим условием для их всесторонней реабилитации и социальной адаптации.

Во исполнение данного закона проблема обучения в высшем учебном заведении студентов с ограниченными возможностями в последние годы стала предметом обсуждения специалистов и руководителей различных учреждений.

Исследование расширяет возможности использования интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов отнесенных к СМГ в образовательном пространстве вуза. Методика комплексной оценки параметров индивидуального адаптивного состояния студентов с помощью компьютерной диагностики, позволяет индивидуально дифференцировать физическую нагрузку и одновременно осуществлять контроль над функциональным состоянием систем организма на всех этапах образовательного процесса.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – доказать преимущество методики интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальных медицинских групп в образовательном учреждении.

#### *Задачи:*

1. Изучить и конкретизировать подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальных медицинских групп.
2. Разработать концепцию интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальных медицинских групп.
3. Разработать и экспериментально обосновать, модель адаптивно-развивающей образовательной среды и разработку рекреационных занятий на экзаменационный и каникулярный период для студентов.

Изучалось состояние здоровья студентов вуза, исследовались функциональные и психофизиологические параметры, характеризующие индивидуальное адаптивное состояние у студентов, полученный экспериментальный материал подвергался статистической обработке. Разрабатывались программы рекреационных занятий, анализировались показатели основных сторон подготовленности, выявлялись эффективные контрольные упражнения, характеризующие уровень физической подготовленности.

Для экспериментальной проверки в годичном эксперименте приняли участие три группы: две контрольные и одна экспериментальная (девушки 1-3 курсов). В первой контрольной группе учебный процесс осуществлялся по традиционной системе, в соответствии с учебной программой, обследование прово-

дилось в начале и в конце эксперимента. Для второй контрольной и экспериментальной групп особое значение придавалось педагогическому контролю, который проводился в начале и конце каждого семестра, вносились своевременные коррективы в учебный план, что мотивировало занимающихся к повышению функциональных возможностей организма и физического потенциала.

Оптимальный план оздоровительных физических нагрузок в учебном процессе для обеих групп строился в соответствии с модульной технологией и разработанной стратегией, но при этом в экспериментальной группе осуществлялся индивидуально-дифференцированный подход на основе адаптивного состояния с учетом физкультурно-оздоровительной деятельности и рекреационных занятий в каникулярный и экзаменационный период.

#### **Результаты исследования.**

Опираясь на теоретико-методологические основы, мы разработали концепцию интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) студентов специальных медицинских групп и модель «Адаптивно-развивающая образовательная среда студентов с заболеванием опорно-двигательного аппарата».

Целью модели является создание адаптивной здоровьесберегающей образовательной среды, основанной на интеграции медицинской реабилитации, психолого-педагогических, познавательно-развивающих технологий оздоровительной физической культуры.

Условно модель имеет три блока, которые имеют содержательную направленность по совершенствованию учебного процесса по предмету «Физическая культура» для специальных медицинских групп.

Блок 1 – Организационно-педагогические условия адаптивно-развивающей образовательной среды. Блок 2 – Реабилитационно-коррекционные мероприятия. Блок 3 – Педагогические технологии в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ.

Педагогические технологии ФОД предусматривают внедрение познавательно-развивающих технологий, формирование культуры здоровья, стиля и образа жизни, оптимизацию физической нагрузки на основе тестирования и семестрового контроля, применение рейтинговой системы обучения с учетом рекреационных занятий.

На основе методики интегрального подхода мы создали модульно-рейтинговую систему управления учебным процессом студентов, отнесенных к СМГ, которая предусматривает образовательный компонент и реализацию физической нагрузки по модулям, с постепенным увеличением объема и интенсивности, а также с использованием педагогического контроля, медико-биологического, психофизиологического.

Годовой учебный модуль состоит из 44 недель, включая первое и второе полугодие. При этом учитывается рейтинговая система оценки успеваемости студентов. Первое полугодие включает два модуля, второе

полугодие – три модуля. В каждом модуле определены цели, задачи, направленность физических нагрузок в зависимости от адаптивного состояния индивида, диагноза и уровня физической подготовленности, что обеспечивает индивидуально-дифференцированный подход.

Каждый модуль, в свою очередь, подразделяется на первый и второй модули дисциплины и в зависимости от решаемых задач имеет четыре периода: втягивающий, подводный, базовый и поддерживающий.

Втягивающие – характеризуются невысокой суммарной физической нагрузкой, постепенное подведение организма к специализированной нагрузке, направленной на коррекцию опорно-двигательного аппарата. Подводящие – предусматривают постепенное повышение суммарной нагрузки и увеличение её интенсивности. Базовые – содержат основную физическую нагрузку с различным набором средств и методов, направленных на развитие аэробной, общей, специальной, скоростно-силовой выносливости, силовых и других физических способностей. В зависимости от степени заболевания подбираются корректирующие упражнения. Поддерживающие планируются на период сессии и каникул. Невысокая суммарная физическая нагрузка выполняется самостоятельно с использованием средств активного отдыха.

Рейтинговая система является интегральной оценкой всех видов учебной деятельности студентов, выраженной в баллах. Её цель состоит в комплексной оценке качества учебной работы студентов. Оценка качества в рейтинговой системе является накопительной и используется для структурирования системной работы студентов в течение всего периода обучения.

Данная система основана на использовании технологии педагогического контроля и включает текущий, рубежный и промежуточный контроль.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое «отслеживание» уровня усвоения знаний в течение учебного модуля, семестра или учебного года. Осуществляется в ходе занятий по дисциплине.

Рубежный контроль проводится с целью систематической проверки и оценки уровня и хода освоения учебного материала. Рубежный контроль проводит преподаватель, ведущий занятия.

Промежуточный контроль – зачет по дисциплине – осуществляется в период сессии после завершения каждого учебного семестра, совпадает с неделей самостоятельной подготовки.

Студентки допускаются к промежуточной аттестации в том случае, если они выполняют все виды работ, которые предусмотрены модульно-рейтинговой системой оценки качества овладения двигательными умениями и навыками в рамках предусмотренных учебной программой и набирают не менее 30 баллов для допуска к зачету.

Освоение дисциплины заканчивается зачетом, который определяется количеством баллов по модулям обучения. Итоговая оценка позволяет выявить уровень физической подготовленности и сформировать

теоретические знания по вопросам здорового образа жизни и сохранения здоровья. В период зачетной и экзаменационной сессии занятия проводятся по предварительному согласованию в удобное время для студенток и, как правило, направлены на снятие нервно-психического напряжения.

В период летних каникул студентки совершенствовали приобретенные двигательные умения и навыки самостоятельно по индивидуальным программам. Самоконтроль осуществлялся по отношению к первоначальным единицам измерения (количество раз, метры, минуты и т. д.).

На протяжении всего периода занятия проводились в спортивном зале, на свежем воздухе, в плавательном бассейне. Особое внимание уделялось развитию общей выносливости в аэробной зоне. Аэробные нагрузки равномерной интенсивности контролировались по ЧСС на нагрузку (120-140 уд/мин). Нагрузка на пульсе 110-120 уд/мин носила аэробно-компенсаторную направленность для активизации восстановительных процессов. В бассейне для развития гипоксических возможностей выполнялось упражнение плавание с задержкой дыхания. Базовый период первого полугодия отличался от второго полугодия тем, что постепенно увеличивалась доля специфических корректирующих упражнений избирательного воздействия. Это происходило за счет сокращения количества общеразвивающих упражнений и снижения объема нагрузки на выносливость в аэробной зоне и увеличения интенсивности нагрузки.

В течение всего педагогического эксперимента плаванию уделялось особое внимание. В первом полугодии осваивали элементы плавания на боку, брассом, на спине. Плавательная нагрузка была направлена на укрепление нервной системы, закаливание, активизацию положительных эмоций, совершенствование общей и специальной выносливости. Упражнения выполнялись с низкой интенсивностью (ЧСС 110–120 уд/мин).

Элементы психофизической тренировки применялись почти на каждом занятии. Для этой цели отводилось 5–10 минут в зависимости от поставленных задач. Психофизическая тренировка позволила не только регулировать физиологические процессы (дыхание, мышечный тонус), но и повысить восприимчивость к развитию психических (внимание, сосредоточенность, восприятие) и психомоторных функций.

Во время экзаменационной сессии и каникул перед каждой студенткой ставилась задача поддержания аэробных возможностей на достигнутом уровне.

Педагогический эксперимент показал преимущество предлагаемой модульной технологии занятий физической культурой в СМГ по сравнению с традиционной системой.

Занятия велись по программе оздоровительной тренировки, которая включала индивидуальные комплексы физических упражнений не только в учебном процессе, но и на период экзаменационной сессии и каникул.

Программа оздоровительной тренировки носит оздоровительно-коррекционный характер и направлена на обеспечение устойчивости адаптивно-гомеостатических процессов нервно-психической разгрузки, повышение резервных и адаптационных возможностей организма с помощью внедрения в учебный процесс специальных комплексов физических упражнений, направленных на формирование «мышечного корсета», развитие групп мышц спины, живота, плечевого пояса с помощью статических упражнений. Предлагаемые комплексы оказывают эффективное воздействие на разработку малоподвижных суставов, контрактур, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Программа корректировалась после каждого полугодия (семестра) по результатам компьютерной диагностики, заключения ортопеда и промежуточно-го контроля.

С помощью рекреационной программы студентки выполняли круглогодичную тренировку оздоровительной направленности.

По окончании эксперимента прослеживается возрастающий эффект от занятий по данной программе в экспериментальной группе.

Студентки экспериментальной группы улучшили функциональные и адаптивные возможности, уровень физической подготовленности по всем оценочным тестам.

#### **Выводы.**

Доказана эффективность рекреационных занятий в период зачетной и экзаменационной сессии.

Педагогический эксперимент показал эффективность интегрального подхода к ФОД в системе образовательного учреждения.

Результаты педагогического эксперимента показали преимущество интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата на основе создания адаптивно-развивающей образовательной среды в образовательном пространстве вуза, что позволило повысить уровень физической и функциональной подготовки, сформировать устойчи-

вую потребность в двигательной активности, ведении здорового образа жизни, в приобретении социального статуса в учебной деятельности.

Интегральный подход позволил, с одной стороны, удовлетворить образовательные потребности студента, с ослабленным здоровьем, а с другой сформировать культурные компетенции личности в вопросах сохранения и сбережения здоровья, способности адаптироваться и успешно реализовать свою профессиональную деятельность.

При реализации индивидуально-дифференцированного подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов необходимо иметь оперативную информацию о функциональном состоянии организма, для чего используются компьютерные технологии. Вместе с тем практически отсутствуют автоматизированные системы для диагностики различных состояний студентов специального медицинского отделения. Отсутствие оперативной информации затрудняет дифференцировать физическую нагрузку.

Анализ теоретических исследований выявил противоречия между:

- необходимостью внедрения инновационных технологий в образовательный процесс студенток СМГ и отсутствием действенных механизмов, направленных на организацию учебного процесса по предмету «Физическая культура» в образовательном пространстве вуза;
- необходимостью активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность студенток СМГ и отсутствием специализированных рекреационных программ на экзаменационный и каникулярный период в системе вуза, разработанных на основе комплексной оценки адаптивного состояния для каждой отдельной личности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов с отклонениями в состоянии здоровья, является показателем степени адаптированности их к образовательному процессу. Однако до настоящего времени отсутствует интегральный подход к данной проблеме, что подтверждает актуальность исследования.

#### **Литература**

1. Бабенко В.Г., Евдокимова Л.Г., Тулица Ю.И., Хапсалис Г.Л. Общепредпосылки успешности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 12. – С. – 5 – 9.
2. Беркутова И.Ю. Особенности функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / И.Ю. Беркутова // Адаптивная физическая культура, 2008. – № 2 (34). – С. 20–22.
3. Ермаков С.С., Кривенцова И.В., Миненок А.А. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в педагогическом вузе // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. — Чернігів: ЧДПУ, 2013. Вып.107, Т.2. — С. 193-197.
4. Ермаков С.С., Цеслицка М., Пилевска В., Шарк-Ецкардт М., Подригало Л.В., Кривенцова И.В. Уровень здоровья студентов специальных медицинских групп в контексте повышения качества жизни // Вісник Чернігівського державного педагогічного

#### **References:**

1. Babenko V.G., Evdokimova L.G., Tupica Iu.I., Khapsalis G.L. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.12, pp. 5 – 9.
2. Berkutova I.Iu. *Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura* [Adaptive physical education], 2008, vol.2(34), pp. 20–22.
3. Iermakov S.S., Krivencova I.V., Minenok A.A. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2013, vol.107(2), pp. 193-197.
4. Iermakov S.S., Ceslicka M., Pilevska V., Shark-Eckardt M., Podrigalo L.V., Krivencova I.V. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2013, vol.3, pp. 184-190.
5. Zajceva V.V. *Individual'nyj podkhod v fizicheskom vospitanii i ego realizaciia na osnove komp'uternykh tekhnologij* [Individual approach to physical education and its implementation on the basis of computer technology], Moscow, 1998, 85 p.

- університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. — Чернігів: ЧДПУ, 2013.Т.3. — С. 184-190.
5. Зайцева В.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании и его реализация на основе компьютерных технологий : учеб. пособие / В.В. Зайцева. Москв.- 1998. — 85 с.
  6. Карпенко М.П. Психофизиологические, организационные и технические аспекты оздоровления студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции / М.П. Карпенко, О.Я. Боксер, А.Л. Димова. Москва, СГА.- 2003. — 111 с.
  7. Кудрявцев В.В. Создание компьютерных технологий для массовой физической культуры / В.В. Кудрявцев, Р. Г. Раевский // Теория и практика физической культуры, 1993. — № 8. — С. 14-18.
  8. Люлина Н.В. Занятия в специальной медицинской группе / Н.В. Люлина, Л.В. Захарова, Т.А. Шубина, Д.А. Шубин. Красноярск, КГТЭИ. -2005. — 158 с.
  9. Мазур В.А., Единак Г.А. Нормативная основа физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: постановка проблемы. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2011. — № 9. — С. — 77 — 82.
  10. Шапкова Л.В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре/ Л.В. Шапкова // Адаптивная физическая культура, 2002. — № 1. — С. 16-21.
  11. Шевченко Д.Ю. Психомоторные способности с учетом асимметрии головного мозга у школьников 16-17 лет / Д.Ю. Шевченко // Научные труды. Омск: СибГУФК, 2008. — С. 67-72.
  12. Gibaeva N.N., Lyulina N.V., Zakharova L.V. Features of the use of fitness programs on physical culture with students // *Physical Education of Students*. 2010, vol.6, pp. 16 — 18.
  13. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation // *Physical Education of Students*, 2012, vol.4. — С. 59-61.
  14. Lyulina N.V., Zakharova L.V., Vetrova I.V. Effect of complex acrobatic elements in the development of physical skills of preschool children. // *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 59-62. doi:10.6084/m9.figshare.662618
  15. Shubin D.A., Zakharova L.V., Lyulina N.V. Realization of students' adaptation possibilities at group forms // *Physical Education of Students*. 2010, vol.3, pp. 135 — 138.
  6. Karpenko M.P., Bokser O.I.A., Dimova A.L. *Psikhofiziologicheskie, organizacionnye i tekhnicheskie aspekty ozdorovleniia studentov metodami fizicheskoy kul'tury i meteobarokorrekcii* [Physiological, organizational and technical aspects of improvement of students methods of physical culture and weather barocorrection], Moscow, SGA, 2003, 111 p.
  7. Kudriavcev V.V., Raevskij R. G. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, vol.8, p. 14-18.
  8. Liulina N.V., Zakharova L.V., Shubina T.A., Shubin D.A. *Zaniatiia v special'noj medicinskoj gruppe* [Lessons in special medical group], Krasnoyarsk, KGTEI, 2005, 158 p.
  9. Mazur V.A., Edinak G.A. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.9, pp. 77 — 82.
  10. Shapkova L.V. *Adaptivnaia fizicheskaiia kul'tura* [Adaptive physical education], 2002, vol.1, pp. 16-21.
  11. Shevchenko D.Iu. *Psikhomotornye sposobnosti s uchetom asimmetrii golovnogo mozga u shkol'nikov 16-17 let* [Psychomotor ability, taking into account the asymmetry of the brain in schoolchildren aged 16-17 years]. *Nauchnye trudy* [Scientific works], Omsk SibGUFGK, 2008, pp. 67-72.
  12. Gibaeva N.N., Lyulina N.V., Zakharova L.V. Features of the use of fitness programs on physical culture with students. *Physical Education of Students*. 2010, vol.6, pp. 16 — 18.
  13. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation. *Physical Education of Students*, 2012, vol.4. — С. 59-61. doi:10.6084/m9.figshare.662618
  14. Lyulina N.V., Zakharova L.V., Vetrova I.V. Effect of complex acrobatic elements in the development of physical skills of preschool children. *Physical Education of Students*, 2013, vol.4, pp. 59-62. doi:10.6084/m9.figshare.662618
  15. Shubin D.A., Zakharova L.V., Lyulina N.V. Realization of students' adaptation possibilities at group forms. *Physical Education of Students*. 2010, vol.3, pp. 135 — 138.

#### Информация об авторах

**Захарова Лариса Вячеславовна:** ORCID: 0000-0001-7338-9019; zaharova.larisa.73@mail.ru; Сибирский федеральный университет; ул. Л. Прушинской-2, г. Красноярск, 660075, Россия

**Люлина Наталья Владимировна:** ORCID: 0000-0002-1433-316X; natali6503@mail.ru; Сибирский федеральный университет; ул. Л. Прушинской 2, г. Красноярск, 660075, Россия

**Цитируйте эту статью как:** Захарова Л.В., Люлина Н.В. Обоснование интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальных медицинских групп // Физическое воспитание студентов. — 2014. — № 1 — С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.903688

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 03.12.2013 г.  
Опубликовано: 28.12.2013 г.

#### Information about the authors

**Zaharova L.V.:** ORCID: 0000-0001-7338-9019; zaharova.larisa.73@mail.ru; Siberian Federal University; L. Prushinskiy str. 2, Krasnoyarsk, 660075, Russia

**Lyulina N.V.:** ORCID: 0000-0002-1433-316X; natali6503@mail.ru; Siberian Federal University; L. Prushinskiy str. 2, Krasnoyarsk, 660075, Russia

**Cite this article as:** Zaharova L.V., Lyulina N.V. Basis of integrated approach to sports and recreational activities of students of special medical groups. *Physical education of students*, 2014, vol.1, pp. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.903688

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 03.12.2013  
Published: 28.12.2013