

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>
Выпуск 6 (25) 2014 ноябрь – декабрь <http://naukovedenie.ru/index.php?p=issue-6-14>
URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/33PVN614.pdf>
DOI: 10.15862/33PVN614 (<http://dx.doi.org/10.15862/33PVN614>)

УДК 378.172: 796.011

Иванова Лидия Александровна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»
Россия, Самара¹
Заведующий кафедрой физического воспитания
Кандидат педагогических наук,
Доцент
E-mail: lidiya66@mail.ru

Савельева Ольга Викторовна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»
Россия, Самара
Доцент кафедры физического воспитания
E-mail: sowasama@mail.ru

Курочкина Наталья Евгеньевна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»
Россия, Самара
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
E-mail: kfv2012@mail.ru

Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений

¹ 443066, Самара, ул. Г. Ратнера, 10 кв. 10

Аннотация. Статья посвящена методологическим и практическим вопросам формирования готовности студенток к самодвижению в здоровом образе жизни средствами различных фитнес направлений. Специфической особенностью фитнеса является то, что он, представляет собой разнообразные формы двигательной активности, способствует развитию общей культуры, обладает мощными адаптационными и интегративными возможностями, способен удовлетворить любые пожелания занимающихся, ввиду широкого разнообразия фитнес-программ.

Для эксперимента были разработаны: вариативная часть программно-методического обеспечения дисциплины «физическая культура» на основе применения современных фитнес - технологий, индивидуальные и самостоятельные комплексы упражнений для восстановления и реабилитации организма после различных перенесенных заболеваний студенток вуза, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Сконструирована и наполнена содержанием педагогическая модель формирования готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни. Разработаны индивидуальные комплексы корректирующих упражнений для поддержания и укрепления различных функций организма студенток в самостоятельных занятиях фитнесом.

Авторы утверждают, что предложенные ими занятия с ослабленными болезнью студентами в специальных медицинских группах, позволят избежать лишних методических и педагогических ошибок, будут беречь психику молодых людей, используя дифференцированные нагрузки, и будут способствовать самостоятельному контролю своего функционального состояния при помощи регулярного измерения пульса.

Ключевые слова: инновационные методы; нестандартные подходы; специальная медицинская группа; самодвижение к здоровому образу жизни; формы и методы физического воспитания; двигательная активность; фитнес-программы; аэробика, степ-аэробика, шейпинг.

Ссылка для цитирования этой статьи:

Иванова Л.А., Савельева О.В., Курочкина Н.Е. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» 2014. № 6 <http://naukovedenie.ru/PDF/33PVN614.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/33PVN614

Традиционные средства, формы и методы физического воспитания в вузе не могут уже в полной мере обеспечить высокую эффективность учебно-воспитательного процесса на различных этапах обучения. Новые требования современного информационного общества диктуют разработку и внедрение инновационных подходов и нестандартных методов, предусматривающих использование нетрадиционных средств и методов в сфере физической культуры, особенно для студентов, освобожденных от физических занятий на длительный срок.

Дисциплина «Физическая культура» введена в программу высшей школы как базовый фактор культурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности, воспитанию у студентов потребности в здоровом, творческом образе жизни. Особенно важное значение имеет физическое воспитание для студентов с ослабленным здоровьем.

Во многих исследованиях в качестве перспективных направлений формирования здорового образа жизни студентов, обозначено приобщение студенческой молодежи к современным видам спорта и физической культуры. Именно такое новое направление в оздоровительной практике, как фитнес, наиболее полно отвечает данным требованиям. Неслучайно, в последнее время, появляются новые виды физической активности, такие как степ-аэробика, аэробика, шейпинг, каланетика, стретчинг, аквааэробика, гибкая сила и др.[4]. Специфической особенностью фитнеса является то, что он, представляет собой разнообразные формы двигательной активности, способствует развитию общей культуры, обладает мощными адаптационными и интегративными возможностями, способен удовлетворить любые пожелания занимающихся, ввиду широкого разнообразия фитнес-программ. Благодаря своим полифункциональным возможностям, фитнес может быть интегрирован во все виды физической культуры, в том числе и в оздоровительное физкультурное образование студентов.

Анализ научно-методической литературы по вопросам физического воспитания студентов вуза, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (В.Ю. Давыдов, Г.О. Шамардин, Г.О. Краснова, Е.Г. Сайкина, В.М. Смолевский, О.А. Медведева, Н.А. Красноперова, Н. А. Мелешкова., Г.А. Унжаков, Н.А.Букреева, и др.)[7]. позволил выявить следующие *противоречия* между:

- социальным заказом на здоровое поколение и недостаточной осознанностью россиян в осуществлении здорового образа жизни;
- разнообразными видами организации здорового образа жизни и не всегда правильной ориентацией их в вузовской практике;
- увеличением количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья и недостаточным вниманием специалистов к данной категории обучающихся.

С учётом данных противоречий был сделан выбор темы исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: каким образом может быть сформирована готовность студентов к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений?

Объект исследования – образовательный процесс в вузе по дисциплине «Физическая культура» со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Предмет исследования – процесс формирования готовности студентов специальной медицинской группы к самодвижению в здоровом образе жизни на примере занятий по оздоровительным фитнес направлениям.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования готовности студентов вуза к самодвижению в здоровом образе жизни

средствами оздоровительных фитнес направлений (оздоровительной аэробики, шейпинга, пилатеса, пауэрлифтинга и др.).

Гипотеза исследования: состоит в том, что готовность студентов в самодвижении к здоровому образу жизни будет сформирована, если:

- интегрировать в образовательный процесс вуза оздоровительные фитнес направления, в частности оздоровительную аэробику с элементами шейпинга;
- в образовательном процессе вуза использовать деятельностно-компетентностный подход, при этом система здоровьесберегающей деятельности вуза должна быть ориентирована на долгосрочную реализацию данной цели [5];
- организовать такую учебно-воспитательную деятельность, которая будет направлена на механизмы самоорганизации и формирования необходимых компетенций студентов в самодвижении к здоровому образу жизни, а также ориентирована на личность студента и реализующаяся в условиях свободного выбора [6].

Данные требования могут быть реализованы при наличии выбора студентами большого количества фитнес направлений, а также за счет гибкой интеграции в систему обучения студентов современных оздоровительных практик и современных видов спорта [1].

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие задачи:

1. изучить проблему самодвижения личности к здоровому образу жизни в современном образовании;
2. раскрыть возможности оздоровительных фитнес направлений в формировании готовности студентов к самодвижению в здоровом образе жизни;
3. разработать модель формирования готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни.

Теоретико-методологическими основами исследования являются: концепции подготовки личности к профессиональному самовоспитанию (Е.В. Бондаревской, И.Ф. Исаева, Н.В. Кузьминой, М.М. Левиной, Б.Т. Лихачева, В.А. Слостенина, И.П. Подласый и др.) [8]; подходы к проблеме здоровья и здорового образа жизни человека (Н.А. Агаджаняна, Н.А. Амосова, И.И. Брехмана, Н.Д. Граевской, А.П. Ляха и др.); теории физической культуры (В.К. Бальсевича, Л.П. Матвеева), здоровьесберегающих педагогических технологий (Р.И. Айзмана, Г.К. Зайцева, Э.М. Казина, Г.А. Кураева и др.), инновационные идеи физического воспитания (В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, П.А. Виноградова, Л.И. Лубышевой и др.) [9].

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов, входящих в специальную медицинскую группу в нашем вузе мы рекомендуем комплексные занятия по оздоровительной аэробики, шейпингу, пилатесу. По нашему мнению, такие занятия с ослабленными болезнью студентами в специальных медицинских группах, позволят избежать лишних методических и педагогических ошибок, будут беречь психику молодых людей, используя дифференцированные нагрузки, и будут способствовать легкому контролю функционального состояния студентов и их адаптации к физическим нагрузкам с помощью регулярного измерения пульса [10].

Организация и этапы исследования. В проведении педагогического эксперимента участвовали студентки 1-3-х курсов ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет» в количестве 130 человек (75 человек – экспериментальная, а 75 человек – контрольная группы). Перед началом эксперимента все студентки прошли

предварительный медицинский осмотр, где были выявлены из хронические заболевания, даны рекомендации, выданы справки специальной медицинской группы. Для оценки общего состояния здоровья и физической подготовленности студенток были отобраны следующие критерии оценки их состояния: рост, вес тела, артериальное давление, частота заболеваний ОРЗ, а также критерии общефизической подготовки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за одну минуту, двенадцати минутный бег Купера, поднимание ног из исходного положения лежа на спине и др. Педагогический эксперимент проводился с 2010 г. по 2013 г. в три этапа:

Первый этап исследования (2010-2011 гг.): осуществлялся обзор и анализ педагогической, медицинской и другой научно-методической литературы, связанной с тематикой исследования; разрабатывался и формировался методологический аппарат исследования, отбирались и группировались методы изучения и решения поставленных задач педагогического эксперимента.

Второй этап исследования (2011-2012 гг.): проводился педагогический эксперимент по реализации теоретических положений вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток специальной медицинской группы. В процессе педагогического эксперимента корректировались содержание, средства, методы и формы оздоровительных занятий по указанным выше фитнес направлениям; осуществлялся оперативный, текущий и поэтапный контроль общего состояния соматического здоровья и физической подготовленности занимающихся с последующей его коррекцией.

Третий этап исследования (2012-2013 гг.): проводился системный анализ и обобщение собранного материала по результатам педагогического эксперимента; формировались выводы и практические рекомендации.

На начало проведения эксперимента существенных различий в физической подготовленности студенток контрольных и экспериментальной группы не наблюдалось (табл.1). Занятия в группах проводились соответственно расписанию вуза. Студентки контрольной группы посещали занятия только по шейпингу по программе «Шейпинг-классик». Для студенток экспериментальной группы была создана программа из комплексных занятий шейпинга, пилатеса и оздоровительной аэробики.

Таблица 1

**Оценка физической подготовленности студенток во время эксперимента
(среднее арифметическое)**

№ п/п	Виды упражнений	Контрольн. группа	Экспер. группа	Контрольн группа	Экспер.группа
		Начало эксперимента		Конец эксперимента	
1.	Поднимание туловища из положения лёжа	30	30	35	39
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз).	21	21	23	25
3.	Бег 12 мин. Тест Купера	12,15	12,17	12,19	11,42
4.	Прыжок в длину с места (см.)	159	157	162	172

После проведенного эксперимента мы видим, что экспериментальная группа по всем показателям физической подготовки превышает контрольную группу.

Таблица 2

Посещаемость занятий студентками во время эксперимента

№ n/n	Группы	Начало эксперимента			Окончание эксперимента		
		Посещаемость учебных занятий	Пропуски по состоянию здоровья	Пропуски по неуважительной причине	Посещаемость учебных занятий	Пропуски по состоянию здоровья	Пропуски по неуважительной причине
1.	Контрольная	86%	8 %	10%	88%	8 %	9%
2.	Экспериментальная	94%	9%	9 %	94%	4%	4%

Из таблицы 2 следует, что посещаемость занятий студентками экспериментальной группы повысилась на 5 %. Это говорит о том, что повысилась мотивация, а, следовательно, и заинтересованность студенток в комплексных занятиях фитнесом, каждый нашел себе физические упражнения по интересу. Пропуски занятий студентками по состоянию здоровья понизились с 8 % до 4 %, а у контрольной группы посещение занятий без уважительной причине осталось приблизительно на том же уровне.

Определение уровня соматического здоровья мы определяли по экспресс-скрининговой методике Г. Л. Апанасенко[2], которая представляет собой набор медико-биологических тестов для определения физического развития и функционального состояния основных систем организма. Показатели тестовых испытаний переводятся в баллы. Соответственно набранным баллам все испытуемые разбиваются на 3 группы: первая – с суммой баллов от 0 до 5; вторая – с суммой баллов от 6 до 9; третья – с суммой баллов от 10 до 13. Респонденты первой группы относятся к лицам с низким уровнем здоровья, второй группы – к лицам со средним уровнем здоровья, третьей – к лицам с высоким уровнем здоровья. Результаты тестовых испытаний по методике Г.Л. Апанасенко представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровень соматического здоровья студенток, участвующих в эксперименте

Группы	2010г.	2013г.
	<i>Начало эксперимента, средний бал</i>	<i>Конец эксперимента, средний бал</i>
Экспериментальная	5,8	7,3
Контрольная	6,0	7,0

Анализ состояния соматического здоровья студенток экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента приблизительно одинаков находится на отметке до 6 баллов, даже контрольная группа по методике Апанасенко, чуть выше экспериментальной, но это соответствует низкому уровню соматического здоровья студенток специальной медицинской группы, и обозначает состояние предболезни – болезни. Затем средний уровень соматического здоровья во время эксперимента значительно повышается (на 1-1,5 балла), что говорит об эффективности регулярных занятий физической культурой вообще, занятий избранными фитнес направлениями в частности.

Также, в результате эксперимента была разработана модель (схема 1.) формирования готовности студентов вуза к самодвижению в здоровом образе жизни [3].

Схема 1

Модель формирования готовности студентов вуза к самодвижению в здоровом образе жизни



Таким образом, в результате эксперимента:

- доказана эффективность физического воспитания студенток вуза, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимающихся wybranymi направлениями фитнеса на основе применения современных, комплексных, оздоровительно-профилактических фитнес - технологий, что позволяет более продуктивно воздействовать на общее состояние, физическое здоровье и психофизический потенциал обучающихся;
- разработана вариативная часть программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе, на основе применения современных фитнес - технологий, индивидуальные и самостоятельные комплексы упражнений для восстановления и реабилитации организма после различных перенесенных заболеваний;

- сконструирована и наполнена содержанием педагогическая модель формирования готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни;
- разработаны индивидуальные комплексы коррегирующих упражнений для поддержания и укрепления различных функций организма студенток в самостоятельных занятиях фитнесом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавроница Г. А. Методика комплексного применения статических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию студенток специальной медицинской группы / Дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук 13.00.04 – Набережные Челны, 2009.
2. Иванова Л. А. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни [Текст]: монография / Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева. – Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2013. – 140с.
3. Иванова Л.А. Педагогические условия применения, личностно-ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию) / Автореферат дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук 13.00.01 – Саратов, Саратовский гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского, 2003.
4. Иванова Л.А. «Гибкая сила» как одно из инновационных средств психофизического развития студентов специального учебного отделения /Л.А. Иванова, В.И. Шеханин, К.А. Корнаухова // Вестн. Самар. гос. экон. ун-та. Самара, 2013. № 6 (104). – С. 50-52.
5. Казакова О.А. Компетентность и компетенционный подход в физическом воспитании студентов высшей школы / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Международный научно-исследовательский журнал ISSN 2303 – 9868, 2014. № 2 (21) Часть 3. <http://research-journal.org/wp-content/uploads/2014/03/2-3-21.pdf>
6. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента //Теория и практика физической культуры, 2005, № 6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005n6/p16-19.htm>, свободный.
7. Мелешкова Н. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Мелешкова, Г.А. Унжаков, Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом – 2013. Выпуск № 11, С. 79-82. [Электронный ресурс] – Режим доступа: Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza#ixzz3Ikipkl2D>, свободный.
8. Подласый И.П. Педагогика: учеб. Пособие для студентов высш. учеб. завед. / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001. – С. 52.
9. Шабова М.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи/ Автореферат дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук 13.00.01 – Махачкала: ДГПУ, 2011. [Электронный ресурс] – Режим доступа: Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi#ixzz3Ikkwx13F>, свободный.
10. Шибкова В. П. Организация комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе на основе педагогического взаимодействия преподавателя и студентов / Дис. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук 13.00.04 – Тамбов, Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, 2012.

Рецензент: Печерская Эвелина Павловна Директор Института систем управления, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВПО «СГЭУ».

Ivanova Lidiya Aleksandrovna

Professional Education Samara State University of Economics
Russia, Samara
E-mail: lidiya66@mail.ru

Soveleva Olga Viktorovna

Professional Education Samara State University of Economics
Russia, Samara
E-mail: sowasama@mail.ru

Kurochkina Natal'ya Evgen'evna

Professional Education Samara State University of Economics
Russia, Samara
E-mail: kfv2012@mail.ru

Formation of students' readiness to self-motion in a healthy lifestyle by recreational fitness trends

Abstract. The article is about methodological and practical issues of formation of students' readiness to self-motion in a healthy lifestyle by different fitness areas. A specific feature of fitness is that it is a variety of forms of motor activity, contributes to the development of general culture, has powerful adaptive and integrative capabilities, and is able to satisfy any wishes involved, given the wide variety of fitness programs.

For the experiment were developed: variation part of the methodical software discipline "Physical culture" through the application of modern fitness - technology, individual and independent sets of exercises for restoration and rehabilitation of the body after an illness of various high school students referred for health to special medical group. Pedagogical model of the readiness of high school students to self-motion in a healthy lifestyle was constructed and filled with content. Individual complexes of corrective exercises to maintain and strengthen the various functions of the body of students in independent fitness classes were developed.

The authors argue that their proposed studies with frail students in special medical groups, will help avoid unnecessary methodological and teaching mistakes, will protect the psyche of young people, using a differentiated load, and will promote self-management of their functional state by means of a regular pulse.

Keywords: innovative methods; innovative approaches; special medical groups; self-movement to a healthy lifestyle; forms and methods of physical education; motor activity; fitness program; aerobics, step aerobics, shaping.

REFERENCES

1. Gavronina G. A. Metodika kompleksnogo primeneniya staticheskikh uprazhneniy v protsesse zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu studentok spetsial'noy meditsinskoj gruppy / Dis. na soisk. uch. st. kand. ped. nauk 13.00.04 – Naberezhnye Chelny, 2009.
2. Ivanova L. A. Sushchnost' i pedagogicheskie usloviya primeneniya lichnostno-orientirovannogo obucheniya studentov v protsesse samodvizheniya k zdorovomu obrazu zhizni [Tekst]: monografiya / L.A. Ivanova, Yu.V. Shikhovtsov, I.V. Nikolaeva. – Samara: Izd-vo Samar. gos. ekon. un-ta, 2013. – 140s.
3. Ivanova L.A. Pedagogicheskie usloviya primeneniya, lichnostno-orientirovannogo obucheniya studentov (na materiale zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu) / Avtoreferat dis. na soisk. uch. st. kand. ped. nauk 13.00.01 – Saratov, Saratovskiy gos. un-t im. N.G. Chernyshevskogo, 2003.
4. Ivanova L.A. «Gibkaya sila» kak odno iz innovatsionnykh sredstv psikhofizicheskogo razvitiya studentov spetsial'nogo uchebnogo otdeleniya /L.A. Ivanova, V.I. Shekhanin, K.A. Kornaukhova // Vestn. Samar. gos. ekon. un-ta. Samara, 2013. № 6 (104). – S. 50-52.
5. Kazakova O.A. Kompetentnost' i kompetenstnostnyy podkhod v fizicheskom vospitanii studentov vysshey shkoly / O.A. Kazakova, L.A. Ivanova, N.E. Kurochkina // Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal ISSN 2303 – 9868, 2014. № 2 (21) Chast' 3. <http://research-journal.org/wp-content/uploads/2014/03/2-3-21.pdf>
6. Krasnoperova N.A. Pedagogicheskoe obespechenie formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studenta //Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2005, № 6. [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005n6/p16-19.htm>, svobodnyy.
7. Meleshkova N. A. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov vuza / N.A. Meleshkova, G.A. Unzhakov, N.A. Bukreeva // Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom – 2013. Vypusk № 11, S. 79-82. [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: Nauchnaya biblioteka Kiber Leninka: <http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza#ixzz3Ikipk12D>, svobodnyy.
8. Podlasy I.P. Pedagogika: ucheb. Posobie dlya studentov vyssh. ucheb. zaved. / I.P. Podlasy. – M.: VLADOS – PRESS, 2001. – S. 52.
9. Shabova M.O. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi/ Avtoreferat dis. na soisk. uch. st. kand. ped. nauk 13.00.01 – Makhachkala: DGPU, 2011. [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa: Biblioteka avtoreferatov i dissertatsiy po pedagogike <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molodezhi#ixzz3Ikkwx13F>, svobodnyy.
10. Shibkova V. P. Organizatsiya kompleksno-kombinirovannykh zanyatiy ozdorovitel'noy gimnastikoy v vuze na osnove pedagogicheskogo vzaimodeystviya prepodavatelya i studentov / Dis. na soisk. uch. st. kand. ped. nauk 13.00.04 – Tambov, Tambovskiy gosudarstvennyy universitet im. G. R. Derzhavina, 2012.