

Шоканов Р.А. , Гурбан С.С., Зейбель В.И.

Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актюбе, Казахстан

ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Шоканов Руслан Айткалиевич, Гурбан Светлана Семеновна, Зейбель Виктор Иванович

Возможности интеграции в учебный процесс вуза форм физической активности

Аннотация. Статья посвящена педагогическому исследованию по вопросу популяризации физической активности среди населения Казахстана. В исследовании приняли участие студенты и сотрудники кафедры «Теория и методика физического воспитания» АРУ им. К. Жубанова в период 2019-2020 годов. Основная цель статьи – рассмотреть возможности интеграции форм физической активности в систему обучения вуза. Вирусная революция изменила жизнь социума, первые ее волны буквально заставили большую часть населения перейти на домашний режим функционирования. Во многих странах в этот период были введены комендантские часы, которые не позволяли людям выходить из своих домов. Это повлекло за собой проблемы, одной из которых была физическая и психическая активность. Граждане Казахстана так же были подвержены указанным мерам безопасности, ограничив их в физической деятельности. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения под физической активностью понимается выполнение физических движений частями тела не только в режиме выполнения спортивных упражнений, но ежедневных активных занятий. К основным видам физической активности относятся: велосипедная езда, плавание, ходьба, быстрые танцы, игра в волейбол, мытье окон или пола. Праксеологический и дифференцированный подходы составляют научно-теоретическую основу понятия физической активности. В университетской среде физическая активность представляет собой целостную систему, включающую как физкультурные паузы на занятиях со студентами, непосредственно уроки физической культуры, спортивные секции, но также и подъем-спуск по лестнице без лифта, прогулки, тренировки и другие мероприятия.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, пандемия, здоровый образ жизни, университет, студенты, жизнедеятельность, популяризация.

Shokanov Ruslan Aitkalievich, Gurban Svetlana Semyonovna, Zeybel Viktor Ivanovich

Possibilities of integration into the educational process of the university of the forms of physical activity

Abstract. This article focuses on educational research conducted to promote physical activity among the population of Kazakhstan. The study was attended by students and teachers of the department "Theory and methods of physical education" of the Aktobe Regional University named after K. Zhubanov in the period 2019-2020. The primary objective of the article is to explore the potential for incorporating various forms of physical activity into the higher education system. The virus revolution has changed the life of society, its first waves literally forced most of the population to switch to a home mode of functioning. In many countries during this period, curfews were introduced that did not allow people to leave their homes. This entailed problems, one of which was physical and mental activity. Citizens of Kazakhstan were also subject to these security measures, also restricting them from physical activity. According to the World Health Organization, physical activity is understood as the performance of physical movements by body parts not only in the mode of performing sports exercises, but also in daily active activities. The main types of physical activity will include: cycling, swimming, walking, fast dancing, playing volleyball, cleaning windows or floors. Praxeological and differentiated approaches constitute the scientific and theoretical basis of this concept. In a university environment, physical activity is a complete system. It includes both physical education pauses in classes with students, physical education lessons directly, sports sections, but also climbing and descending stairs without an elevator and other activities.

Key words: physical activity, sports, pandemic, healthy lifestyle, university, students, life activity, popularization.

Шоканов Руслан Айткалиевич, Гурбан Светлана Семеновна, Зейбель Виктор Иванович

Университеттің білім беру процесіндегі интеграция мүмкіндіктері дене қызметінің нысандары

Аңдатпа. Бұл мақала Қазақстан тұрғындары арасында дене шынықтыруды кеңінен насихаттауға арналған педагогикалық зерттеулерге арналған. Зерттеуге Қ.Жубанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» кафедрасының 2019-2020 жылдар аралығындағы оқытушылары мен студенттері қатысты. Мақаланың негізгі мақсаты – дене шынықтыру жаттығуларының

түрлерін университеттің білім беру жүйесіне енгізу мүмкіндіктерін қарастыру. Вирустық төңкеріс қоғамның өмірін өзгертті, оның алғашқы толқындары халықтың көпшілігін үй режиміне көшуге мәжбүр етті. Осы кезеңде көптеген елдерде адамдардың үйлерінен шығуына рұқсат бермейтін коменданттық сағаттар енгізілді. Бұл проблемаларға әкелді, олардың бірі физикалық және психикалық белсенділік болды. Қазақстан азаматтарына да физикалық белсенділікті шектейтін аталған қауіпсіздік шаралары қолданылды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша дене белсенділігі деп дене мүшелерінің тек спорттық жаттығуларды орындау режимінде ғана емес, күнделікті белсенді әрекеттерде дене қимылдарын орындауы түсініледі. Дене белсенділігінің негізгі түрлеріне мыналар жатады: велосипед тебу, жүзу, жаяу жүру, жылдам билеу, волейбол ойнау, терезе немесе еден жуу. Праксеологиялық және сараланған тәсілдер бұл тұжырымдаманың ғылыми-теориялық негізін құрайды. Университет жағдайында дене белсенділігі - бұл толыққанды жүйе. Оларға оқушылармен еткізілетін сабақтардағы дене шынықтыру үзілістері, дене шынықтыру сабақтары, спорт секциялары, сонымен қатар лифтсіз баспалдақпен көтерілу және төмен түсу, үлкен үзілісте таза ауада серуендеу, тренингтер және басқа да жұмыстар кіреді.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, спорт, пандемия, салауатты өмір салты, университет, студенттер, өмірлік белсенділік, танымал ету.

Основные положения. Интеграция физической активности в учебный процесс вуза представляет актуальную и перспективную тему, позволяющую создать благоприятные условия для здоровья и обучения студентов. Внедрение спортивных занятий, физкультурных пауз и интегрированных курсов по физической активности может улучшить когнитивные функции студентов, снизить воздействие сидячего образа жизни, способствовать психологическому комфорту и формированию здоровых привычек. Рекомендации для успешной интеграции включают анализ эффективности, выбор оптимальных форм активности и мотивационные методы, при этом необходимо учитывать ограничения и особенности студенческой аудитории.

Введение. Физическая активность так же, как и спорт, активно волилась в мир современного социума, что повлияло на изменение основных сфер его жизнедеятельности, на интернациональные связи, современный стиль жизни. В личностном плане – утверждение себя в обществе, выбор жизненных ценностей, самоутверждение. Казахстанский спортсмен Г. Головкин выразил свою точку зрения по вопросу значимости увлечения молодежи спортом. Он подчеркнул, что установка целей и их достижение – это только первый шаг. Важным фактором является дисциплина, которая включает в себя стремление, настойчивый труд и желание достичь поставленных целей. Головкин считает, что человек может достичь многого, если он будет следовать этим принципам [1]. В настоящее время можно наблюдать широкий диапазон форм физической активности, который социумом рассматривается как увлечение, мода, востребованность сегодняшнему времени. С политической точки это направлено на провозглашение единой национальной идеи, формирующей идеологию, жизненную позицию народа, национальный менталитет, их стремление к успеху и победе. В молодежной

среде спорт и физическая активность вышли на первый план их жизненной позиции, что также радует старшее поколение. Следует отметить также, что физическая активность в университетской среде представляет собой целостную систему, включающую в себя как физкультурные паузы на занятиях со студентами, непосредственно уроки физической культуры, спортивные секции, но также и подъем-спуск по лестнице без лифта, прогулка на свежем воздухе на большой перемене, тренинги и другие мероприятия.

С начала весны 2020 года всеобщее внимание мирового сообщества было приковано к распространению коронавируса и появлению первых волн пандемии. Во многих странах в этот период были введены комендантские часы, которые не позволяли людям выходить из своих домов. Это повлекло за собой проблемы, одной из которых была физическая и психическая активность. Граждане Казахстана также были подвержены указанным мерам безопасности, также ограничив их в физической активности.

Методы и организация исследования. Целью данного исследования является анализ возможностей интеграции форм физической активности в учебный процесс вуза и их влияния на академическую успеваемость, физическое состояние и психологическое благополучие студентов.

Задачи:

1. Исследовать опыт интеграции форм физической активности в учебный процесс вузов и выявить научно обоснованные методы и формы физической активности, адаптированные для успешной интеграции.

2. Оценить влияние интегрированных занятий физической активности на когнитивные функции, физическое состояние и психологический комфорт студентов и преподавателей.

3. Разработать систему работы для вузов по эффективной интеграции физической активности в учебный процесс.

Процедура проведения исследования: исследование включает обзор опыта интеграции физической активности в учебный процесс вузов, выбор учебного заведения, форм активности и определение участников в эксперименте, составление системы работы по теме исследования.

Описание выборки: экспериментальная часть нашего исследования была проведена на базе Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова. В эксперименте приняло участие 300 человек кафедры «Теория и методика физического воспитания» (283 студента, 17 преподавателей). Среди студентов приняли участие 73 человека 1 курса, 114 человек 2 курса и 96 человек 3 курса. Рассмотрим результаты проведенных диагностических методик.

Примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием. Методологией педагогического исследования является комплекс теоретических и практических методов. К теоретическим методам относятся теории А.П. Лесгафта (введение термина «физическая культура») [2], И.П. Павлова (исследовал произвольные движения личности, контролируемые сознанием) [3], М.М. Боген, Д.Д. Донской (исследовали смысловое содержание двигательной задачи) [4, 5], М.А. Годик (исследовал параметры стандартной техники) и другие [6].

Методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости: в комплекс практических методов входят методика «Мотивация обучения в вузе»

(Т.И. Ильина) [7]; методика «Ваш стиль жизни» (В.П. Войтенко) [7]; опросник «Каков ваш уровень физической активности?» (Р.А. Потемкина) [8].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ информационных данных позволил нам выделить понятия «физическая активность» и «физические упражнения». Так, ряд авторов указывают на то, что физические упражнения являются подкатегорией физической активности. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, под физической активностью понимается выполнение физических движений частями тела не только в режиме выполнения спортивных упражнений, но ежедневных активных занятиях [9]. К основным видам физической активности относятся: велосипедная езда, плавание, ходьба, быстрые танцы, игра в волейбол, мытье окон или пола и другие.

По степени затрат человеческой энергии следует выделить низкий, умеренный и интенсивный уровни физической активности. Для точного определения следует выделить метаболический эквивалент (МЕТ). Он позволяет определить количество человеческой энергии в килокалориях с расчетом 1 кг массы тела за 1 минуту. Также выделяют средние показатели для взрослого человека – около 1,2 ккал/мин и 3,5 мл/кг кислорода в минуту (вес – 70 кг) [10].

На рисунке 1 нами были выделены основные виды физической активности с энергетическим расходом 150 ккал за определенное время.

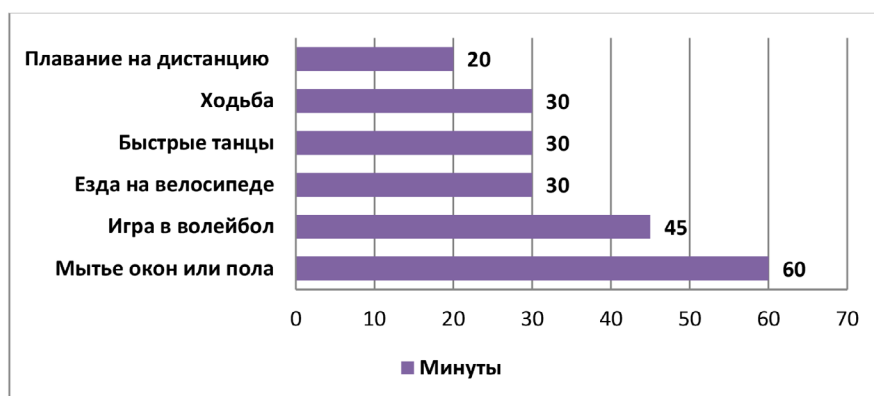


Рисунок 1 – Виды физической активности

Первая диагностика – «Мотивация обучения в вузе» Т.И. Ильина показала следующие результаты (рисунок 2):

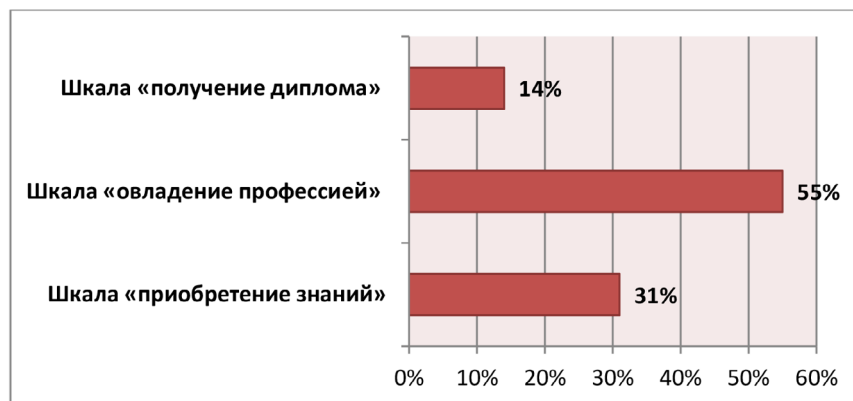


Рисунок 2 – Результаты первой диагностики, в %

Если у студентов преобладают мотивы, связанные с первыми двумя шкалами, то это свидетельствует об адекватности их выбора, а также о высокой степени удовлетворенности своей будущей профессией. Учитывая специфику специальностей, результаты были в боль-

шей степени положительными и составили 86% адекватного выбора и 14% – в ожидании получения диплома.

По методике «Ваш стиль жизни» (автор В. П. Войтенко) были получены следующие результаты (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Методика «Ваш стиль жизни» (В.П. Войтенко)

Интерпретационные данные проведенной методики показали, что для 70% студентов от числа участвовавших в эксперименте в приоритете остаются спорт и профессиональная спортивная деятельность. Для 30% опрошенных вопрос занятием спортом не является столь важным, что является важным сигналом для преподавателей.

В рамках проводимого эксперимента была проведена «Анкета о связи между уровнем физической активности и успехами в учебе у студентов». Результаты исследования показали определенные закономерности:

– мнения 49% респондентов заключаются в том, что физическая активность способствует улучшению умственных функций;

– 37% участников опроса утверждают, что физическая активность не оказывает влияния на когнитивные способности, и одновременно считают, что избыточная нагрузка негативно сказывается на академической успеваемости;

– 14% респондентов испытали трудности при предоставлении ответа.

Подводя итоги опроса, можно заключить, что большинство студентов, участвовавших в анкетировании, считают, что физическая актив-

ность благоприятно сказывается на умственной продуктивности. Тем не менее, имеются и такие студенты, которые считают, что физическая активность не оказывает воздействия на когнитивные функции, и ошибочно их игнорируют.

Регулярные занятия физической активностью и спортом вызывают разнообразные физические и умственные реакции у человека, которые зависят от типа занятий, опыта спортивной деятельности, физического состояния, возраста, мотивации и эмоционального состояния. Педагогическая практика показывает, что у студентов, выбравших специальность «Физическая культура и спорт», психические процессы развиты лучше, чем у студентов других специальностей.

В ходе педагогического наблюдения мы обнаружили положительное воздействие физических упражнений на разные аспекты памяти студентов-физкультурников. Мы выявили, что уровень слуховой памяти был на 2,7% выше по сравнению с неспортсменами, зрительной памяти – на 3,9%, а моторно-слуховой памяти – на 5,1%. Это улучшение памятных способностей объясняется созданием новых связей в нервной системе, что способствует активации определенных областей мозга и улучшению его функциональной активности. Это, в свою очередь, способствует более быстрому решению двигательных задач и пониманию информации.

Результаты блиц-опроса преподавателей кафедры показали, что из 17 преподавателей каждый день занимаются 8 преподавателей, каждую неделю – 6, несколько раз в месяц – 3, никогда – 0 преподавателей кафедры. Также 15 преподавателей кафедры считают, что элементы физической активности вполне успешно могут реализоваться без использования спортивных специальных сооружений и оборудования, 2 преподавателя воздержались от какого-либо комментария.

Аналитические данные, полученные в результате диагностики, послужили основанием для разработки специальной работы по усилению форм физической активности со всеми участниками педагогического процесса как внутри кафедры, так и в рамках университета, пропаганде видов спорта среди студентов.

С нашей точки зрения, следует систематизировать полученные данные и довести имеющийся достаточный уровень до средне-активного и непосредственно-активного уровня. Для этого рассмотрим возможные формы и виды физической активности, ее систематизацию и классификацию, определим методические возможности. Рассмотрим основные этапы специальной работы, проводимой в рамках педагогического эксперимента (Таблица 1).

Таблица 1 – Содержание специальной работы по усилению форм физической активности и пропаганде видов спорта

Раздел	Содержание
Аналитический	- анализ состояния изученности вопроса физической активности в научной и информационной системе; - диагностика участников педагогического эксперимента; - анализ и систематизация видов работ по внедрению форм физической активности в систему вуза и пропаганде видов спорта.
Формирующий	- разработка, утверждение и внедрение в учебный процесс специальных курсов; - разнообразие содержания учебной практики студентов, включение в нее различных видов физической активности, которые могут быть полезны для школьников; - повышение активности физических упражнений и видов спорта в университете через систему мотивационных методов; - продвижение ежедневной умеренной физической активности с целью ее популяризации и предложения различных вариантов упражнений.
Рефлексивный	- сформированные специальные компетенции; - обмен опытом в области физической активности среди студентов АРУ им. К. Жубанова через распространение педагогических методик и техник по различным формам и видам физических упражнений.

Аналитический этап педагогического исследования состоял из изучения информационных источников и научной литературы по вопросу

изучения физической активности. Следует отметить небольшой научный интерес среди ученых по данному направлению. Результаты проведен-

ной диагностики позволили отметить бессистемность и непонимание возможностей физической активности в жизни человека.

В рамках планирования и организации учебного процесса нами были разработаны и внедрены спецкурсы, пропагандирующие основные формы физической активности и спорта. С этой целью в начале учебного года на заседании кафедры авторами был представлен доклад «Популяризация физической активности и ее интеграция в учебный процесс университета». Преподаватели кафедры выразили свое согласие о пропаганде физической активности и внедрении ее тем, подтем, практических заданий, задании СРС, СРСП, вопросы аттестационных заданий преподаваемых дисциплин. Данные возможности были выявлены по причине мировой пандемической ситуации, перехода на дистанционное обучение и расширения базы практики на территории проживания студента. Как мы знаем, большая часть студентов проживает на территории сельской местности – около 67%.

Следующим этапом нашего исследования является вопрос о рассмотрении видов и форм физической активности, возможной для внедрения в учебный процесс университета [11].

Для этого выделим педагогические условия, необходимые для выбора видов и форм физической активности с целью ее популяризации в университетской среде.

Информационно-познавательный компонент: знания-умения, знания-практические навыки. Педагог должен определиться с перечнем форм и видов работ, стимулирующих студентов к активной физкультурной деятельности, опираясь на их личностные мотивы. Е.В. Бондаревская выделяет методы самостоятельной познавательной деятельности как проявление интереса студента [12]. Это является проявлением избирательно направленного процесса когнитивной деятельности личности, выделяя определенный вид физических упражнений, влияющий на их активизацию у студента. В процессе специаль-

ных консультаций, бесед, СРСП между преподавателем и студентом устанавливается диалог, обмен мнениями по проделанной работе.

Мотивационно-ценностный компонент: в основе лежит мотив, направляющий студента выполнять определенный вид физической активности. При планировании учебного занятия, преподавателю следует выбирать стимулирующие и побуждающие формы работ по физическому воспитанию студентов. Они также должны стать опорой, толчком-мотиватором для выполнения физических упражнений, направленных на построение жизненных и профессиональных планов.

Рефлексивный компонент: сопоставление себя с другими, внутренний Я-анализ. Психологи Е.В. Бондаревская и С.В. Кульневич считают, что рефлексия является уникальным источником знаний, основанным на личном опыте субъекта, а не на его внешних ощущениях. Она позволяет человеку осознавать свои потребности в самоанализе и самооценке, а также понимать, как он воспринимается другими людьми [13]. В качестве рекомендуемых методов работы со студентами следует выделить метод сотрудничества, проблемный метод, игровой метод. В процессе выполнения рефлексии по своей работе у студента формируются необходимые формы оценочно-рефлексивного компонента.

Предметно-результативный компонент: специальные компетенции, раскрывающие суть выбранной профессии, их ценность в самоактуализации. В качестве основных методик и техник педагогу следует остановиться на самостоятельных физкультурных занятиях. Особое значение имеет содержание учебных дисциплин обязательного и дополнительного характера. Преподаватели интегрировали в основные темы вопросы по физической активности и ее сочетания с изучаемым материалом.

Для профессорско-преподавательского состава предлагаем также перечень возможностей физической активности как форма профилактики гиподинамии, пассивного образа жизни, также и в общеукрепляющих целях (Таблица 2).

Таблица 2 – Виды физической активности для ППС АРУ им. К. Жубанова

Активное передвижение до университета и домой	Университетская среда	Интенсивная и умеренная формы
- пеший ход; - автобус; - вертикальное положение во время ожидания автобуса на остановке	- подъем на этаж без лифта; - физкультурные паузы со студентами на занятиях; - физкультурные паузы с коллегами на перемене	- посещение спортивных секций (аэробика, фитнес, шейпинг), спортзал, бассейн; - проведение социально-воспитательной программы по укреплению физической подготовки (акции, дни здоровья, спортивные олимпиады и прочее)

Выводы. Одной из ключевых задач в развитии Актюбинского регионального университета имени К. Жубанова является переход к инновационным моделям подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Вопросы изучения форм физической активности позволил преподавателям кафедры «Теория и методика физического воспитания» показать, как пробелы среди студентов и преподавателей вуза, а также пути реализации.

В ходе проведения педагогического исследования по выбранной теме нами были сделаны следующие выводы:

1. В теоретическом аспекте было установлено, что «физическая активность» является произвольным движением тела, которое выполняется скелетными мышцами и потребляет определенное количество энергии. Согласно данным ВОЗ, выделяют низкую, умеренную и интенсивную активность.

2. Методическим обоснованием является физическая активность, которая включает уроки физической культуры, активное передвижение на улице, спортивные паузы во время учебных занятий, спортивные паузы и другие мероприятия. Для проведения указанных видов необходимы методы и техники обучения.

3. Социальная и практическая значимость проведенного исследования заключена в изучении и охвате социальных, материально-технических возможностей, а также в пропаганде физической активности в рамках всего университета и за его пределами.

4. Анализ результатов позволяет подчеркнуть следующие ключевые моменты:

– Улучшение когнитивных функций: регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению функций мозга, включая память, концентрацию внимания и креативное мышление. Это позволяет студентам лучше ассимилировать учебный материал и более успешно справляться с учебными заданиями.

– Снижение стресса и улучшение психоэмоционального состояния: физическая активность способствует выработке эндорфинов, что по-

могает снизить уровень стресса и тревожности. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, часто более спокойны и уравновешены, что влияет на их способность эффективно учиться.

– Улучшение физического здоровья: физическая активность способствует поддержанию физического здоровья и выносливости, что, в свою очередь, повышает уровень энергии и работоспособности. Это позволяет студентам быть более продуктивными как в учебе, так и в повседневной жизни.

– Развитие дисциплины и управления временем: занятия спортом требуют планирования и организации времени, что может сказаться на развитии навыков управления временем и дисциплины. Эти навыки важны для успешного выполнения учебных обязанностей.

5. Регулярные занятия физической активностью способствуют поддержанию и улучшению физического здоровья студентов. Это включает в себя укрепление мышц и костей, улучшение кардиоваскулярной системы и поддержание оптимального веса. Такие позитивные изменения способствуют общему физическому благополучию. Также физическая активность способствует увеличению уровня энергии и выносливости. Студенты, занимающиеся спортом, часто более бодры и способны эффективно выполнять учебные задания без чувства усталости.

6. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. Студенты, регулярно участвующие в физических занятиях, часто более спокойны и психологически устойчивы. Участие в физических тренировках требует планирования и самоконтроля, что способствует развитию дисциплины и навыков управления временем. Эти качества могут быть полезными как в учебе, так и в повседневной жизни.

7. Физическая активность может служить платформой для социальной адаптации и взаимодействия студентов. Спортивные команды, групповые занятия и спортивные мероприятия способствуют формированию новых дружеских связей и укреплению социальной сети.

Литература

- 1 Головкин Г. Нет времени на болтовню. В ней нет смысла [Электронный ресурс] URL: <https://vesti.kz/profi/net-vremeni-na-boltovnyu-v-ney-net-smysla-gennadiy-golovkin-215666/> (дата обращения 28. 01.2016)
- 2 Михайлова Д.А. Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности: учебное пособие. – СПб.: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2014. – 244 с.
- 3 Павлов И.П. Полное собрание трудов. Т. II / под ред. акад. Л.А. Орбели. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1946. – 223 с.

- 4 Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: автореф. дис. ... док. пед. наук.: 13.00.04. – Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 55 с.
- 5 Донской Д.Д. Новое видение двигательных действий // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 60 – 61.
- 6 Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11 – С. 24 – 32.
- 7 Артюхина А.И., Чумаков В.И. Психолого-педагогическая диагностика: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2014. – 115 с.
- 8 Потемкина Р.А. Физическая активность. Методические рекомендации. – М.: ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. – 36 с.
- 9 EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of healthenhancing physical activity. Brussels: European Union; 2008. [Электронный ресурс] URL: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf (дата обращения 30.12.2018 г.)
- 10 Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2010. [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru> (дата обращения 30.12.2018 г.)
- 11 Гурбан С.С. ПД/КВ МРФVMSH 3306 Методика преподавания физического воспитания в малокомплектных школах: силлабус. – Актөбе: АРГУ им. К. Жубанова, 2020. – 28 с.
- 12 Бондаревская Е.В. Ценностные основания личноно ориентированного воспитания // Педагогика. – 2007. – № 8. – С. 44 – 53.
- 13 Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учебное пособие для студентов средн. и высш. учебн. завед., слушателей РТПК и ФПК. – Ростов на Д., 1999. – 112 с.

References

- 1 Golovkin G. Net vremeni na boltovnyu. V nej net smysla [Elektronnyj resurs] URL: <https://vesti.kz/profi/net-vremeni-na-boltovnyu-v-nej-net-smysla-gennadiy-golovkin-215666/> (data obrashcheniya 28. 01.2016)
- 2 Mihajlova D.A. Sport vysshih dostizhenij kak sfera tvorcheskoy deyatel'nosti: uchebnoe posobie. – Sankt-Peterburg: NGU im. P. F. Lesgafta, 2014. – 244 s.
- 3 Pavlov I.P. Polnoe sobranie trudov. T. II / pod red. akad. L.A. Orbeli. Moskva: Izd-vo Akad. nauk SSSR, 1946. – 223 s.
- 4 Bogen M.M. Sovremennye teoretiko-metodicheskie osnovy obucheniya dvigatel'nyh dejstviyam: avtoref. dis. ... dok. ped. nauk.: 13.00.04. – Gos. centr. in-t fiz. kul'tury. -Moskva, 1989. – 55 s.
- 5 Donskoj D.D. Novoe videnie dvigatel'nyh dejstvij // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2000. – № 9. – S. 60 – 61.
- 6 Godik M.A. Sistema obschcheevropejskih testov dlya ocenki fizicheskogo sostoyaniya cheloveka // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1994. – № 11 – S. 24 – 32.
- 7 Artyuhina A.I., Chumakov V.I. Psihologo-pedagogicheskaya diagnostika: uchebno-metodicheskoe posobie. – Volgograd: Izd-vo VolgGMU, 2014. – 115 s.
- 8 Potemkina R.A. Fizicheskaya aktivnost'. Metodicheskie rekomendacii. – Moskva: FGBU «GNICPM», 2012. – 36 s.
- 9 EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of healthenhancing physical activity. Brussels: European Union; 2008. [Elektronnyj resurs] URL: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf (data obrashcheniya 30.12.2018 g.)
- 10 Global'nye rekomendacii po fizicheskoy aktivnosti dlya zdorov'ya. Zheneva: Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya; 2010. [Elektronnyj resurs] URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru> (data obrashcheniya 30.12.2018 g.)
- 11 Gurban S.S. PD/KV MРFVMSH 3306 Metodika prepodavaniya fizicheskogo vospitaniya v malokomplektnyh shkolah: sillabus. – Aktobe: ARGU im. K. ZHubanova, 2020. – 28 s.
- 12 Bondarevskaya E.V. Cennostnye osnovaniya lichnostno orientirovannogo vospitaniya // Pedagogika. – 2007. – № 8. – S. 44 – 53.
- 13 Bondarevskaya E.V., Kul'nevich S.V. Pedagogika: lichnost' v gumanisticheskikh teoriyah i sistemah vospitaniya: uchebnoe posobie dlya studentov sredn. i vyssh. uchebn. zaved., slushatelej RTPK i FPK. Rostov na D., 1999 – 112 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Шоқанов Руслан Айтқалиевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, дене шынықтыру және спорт кафедрасының доценті, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ, Қазақстан, e-mail: Aikar05@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8960-346X</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Шоқанов Руслан Айтқалиевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культура и спорт, Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актөбе, Казахстан, e-mail: Aikar05@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8960-346X</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Shokanov Ruslan Aitkalievich – Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan, e-mail: Aikar05@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8960-346X</p>
--	---	--