

**Михайлова С.Н.**

Казахская Национальная академия искусств имени Т.К. Жургенова,  
г. Алматы, Республика Казахстан

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Михайлова Светлана Николаевна

### **Некоторые особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях в период дистанционного обучения**

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы преподавания дисциплины «Физическая культура» в современных условиях, в частности, в период дистанционного обучения студентов. Анализируются возможности получения информации и знаний, формирования умений и навыков, а также особенности коммуникации преподавателей со студентами в онлайн-формате. Обобщен опыт работы преподавателей по применению учебной программы по дисциплине с усилением образовательного аспекта. Отслежены результаты по уровню и динамике развития физических качеств и физической подготовленности студентов в целом за период дистанционного обучения. Показаны возможности проведения спортивно-массовой работы в период дистанционного обучения с целью формирования здорового образа жизни студентов. Полученные результаты могут быть использованы преподавателями дисциплины «Физическая культура» в процессе практических занятий со студентами высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая культура, здоровье, физическая подготовленность, студенты.

Mikhailova Svetlana

### **Some features of teaching the discipline “Physical culture” in higher educational institutions during the period of distance learning**

**Annotation.** The article deals with topical issues of teaching the discipline “Physical Culture” in modern conditions, in particular, during the period of distance learning of students. The possibilities of obtaining information and knowledge, the formation of skills and abilities, as well as the features of communication between teachers and students in an online format are analyzed. The experience of teachers in the application of the curriculum in the discipline with the strengthening of the educational aspect is summarized. The results of the level and dynamics of the development of physical qualities and physical fitness of students in general during the period of distance learning are tracked. The possibilities of carrying out sports and mass work during distance learning in order to form a healthy lifestyle of students are shown. The obtained results can be used by teachers of the discipline “Physical Culture” in the course of practical classes with students of higher educational institutions.

**Key words:** distance learning, physical education, health, physical fitness, students.

Михайлова Светлана Николаевна

### **Жоғары оқу орындарында қашықтықтан оқыту кезеңінде «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың кейбір ерекшеліктері**

**Андатпа.** Мақалада «Дене шынықтыру» пәнін қазіргі жағдайда, атап айтқанда, студенттерді қашықтықтан оқыту кезеңінде оқытудың өзекті мәселелері қарастырылған. Ақпарат пен білім алу, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру мүмкіндіктері, сондай-ақ оқытушылар мен студенттермен онлайн форматта қарым-қатынас жасау ерекшеліктері талданады. Білім бері аспектісін күшейте отырып, оқытушылардың пән бойынша оқу бағдарламасын қолдану тәжірибесі жинақталған. Қашықтықтан оқыту кезеңінде студенттердің дене ерекшеліктері мен дайындығының даму деңгейі мен динамикасы бойынша нәтижелер бақыланды. Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында қашықтықтан оқыту кезеңінде бұқаралық спорттық жұмыстарды жүргізудің мүмкіндіктері көрсетілген. Алынған нәтижелерді «Дене шынықтыру» пәнінің оқытушылары жоғары оқу орындарының студенттерімен практикалық сабақтарда қолдана алады.

**Түйін сөздер:** қашықтықтан оқыту, дене шынықтыру, денсаулық, дене дайындығы, студенттер.

**Введение.** В связи с пандемией коронавируса в Казахстане произошел внезапный переход на дистанционное обучение в марте 2020 года. Впервые, в высших учебных заведениях началось массовое обучение в онлайн формате. В этот период особо остро встал вопрос изучения и формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у молодого поколения [1].

В новых условиях преподаватели дисциплины «Физическая культура» должны были адаптироваться к изменяющейся реальности, научиться пользоваться цифровыми технологиями, донести до студентов всю необходимую информацию, наладить с ними обратную связь, без возможности традиционного общения и личного контакта.

**Цель работы** – корректировка содержания учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов академии на период дистанционного обучения.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных данных, анкетирование, тестирование уровня развития физических качеств, методы математической статистики. Исследования проводились в течение 2019-2020 и 2020-2021 учебных годов. В анкетировании приняли участие 140 человек (70 девушек и 70 юношей). Проанализированы протоколы сдачи контрольных тестов по физической подготовленности студентов первых-вторых курсов обучения за два учебных года (320 девушек и 330 юношей в возрасте 17-20 лет).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В период первого карантина, студенты оказались в условиях малоподвижного образа жизни. Большинство из них, ранее занимались физическими упражнениями только в процессе обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура» в академии. Кроме того, находясь на домашнем обучении студенты стали реже выходить на свежий воздух.

По результатам тестирования, в апреле 2020 выявлено снижение уровня развития отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом. Зафиксировано снижение общего иммунитета, ухудшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов.

Рекомендуемый недельный объем двигательной активности для молодежи должен составлять не менее 10-14 часов в неделю. Однако данный объем в неделю выполняли лишь единицы.

В связи с вышеизложенным возникла острая необходимость корректировки учебной програм-

мы по дисциплине «Физическая культура» на 2020-2021 учебный год.

Акцентированное внимание было направлено на усиление образовательного аспекта, формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта; формирование умений и навыков студентов по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью улучшения собственного физического состояния

Во время обучения off-line значительная часть программы по дисциплине «Физическая культура» посвящалась обучению приемам игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис [2].

В период дистанционного обучения это невозможно было осуществить технически. У студентов не было ни инвентаря и оборудования, ни партнеров и игровых площадок для овладения приемами спортивных игр. А просто просматривать презентации и видеоролики с методикой обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис преподаватели кафедры считали нецелесообразным.

Студенты в период проведения on-line занятий должны больше двигаться, повышать свою физическую подготовленность и увеличивать недельный объем физической активности.

Содержание компетенции дисциплины «Физическая культура» определено следующим образом: студент применяет средства физической культуры и спорта для формирования общей культуры личности, укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения на первом курсе:

Осознает значение физической культуры в системе образования Республики Казахстан, владеет основами здорового образа жизни;

Использует средства двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;

Использует технологии по оценке уровня развития физических качеств;

Применяет общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;

Использует приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

Применяет упражнения атлетической гимнастики для укрепления мышечного корсета;

Владеет подбором упражнений для развития физических качеств.

Практический материал на первом курсе обучения при дистанционном обучении состоит из

трех подразделов в первом полугодии: «Подготовительный», «Гимнастика», «Основы самоконтроля» и трех подразделов во втором полугодии: «Атлетическая гимнастика», «Развитие физических качеств», «Контрольный».

Каждый этап завершается выполнением тестовых заданий, характеризующих степень овладения отдельными умениями и навыками.

Повышение уровня здоровья и физических кондиций студентов невозможно без получения объективных данных об их физическом состоянии и динамического контроля физической подготовленности для проведения коррекционных мероприятий [3].

На первом курсе обучения работа по повышению общей физической подготовки студентов является базовым направлением. На этапе «Контрольный» студенты овладевают методами тестирования уровня развития физических качеств (силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости), что в конечном итоге позволяет им видеть реальный уровень собственной физической подготовленности. Для большей наглядности по данной теме преподаватели кафедры подготовили видеоролики.

Студенты снимают видеоролики с выполнением тестов по физической подготовленности и прикрепляют их в виде ссылки на платформу. Результаты тестирования вносят в специальный «Паспорт физической подготовленности» [4], который также прикреплен на платформу. Сравнивая собственные результаты с нормативами оценочных таблиц, каждый студент анализирует свои показатели, выявляет хорошо и слабо развитые физические качества. В конечном итоге, структурный анализ собственной физической подготовленности определяет направление дальнейшей работы по физическому самосовершенствованию студентов.

На каждое занятие на платформу Moodle были прикреплены видеоролики с комплексами общеразвивающих упражнений, которые выполняют преподаватели кафедры физического воспитания. Данные комплексы рекомендуются студентам для выполнения в течение недели с целью увеличения объема двигательной активности. Комплексы меняются каждую неделю. Преподаватели кафедры снимали видеоролики в спортивном зале, на спортивных площадках академии и в домашних условиях.

Физкультурные знания студентов могут серьезно углубиться за счет накопления большого числа упражнений, знания их специального назначения и ожидаемого эффекта от выполне-

ния. При этом важное место должно отводиться правильному составлению комплексов утренней гигиенической гимнастики [5]. На занятиях по разделу «Гимнастика» первокурсники овладевают знаниями по значению общеразвивающих упражнений, учатся подбирать упражнения для различных частей тела, составляют комплексы утренней гимнастики и присылают преподавателям уже собственные видеоролики с выполнением комплексов утренней гимнастики.

На этапе «Основы самоконтроля» при освоении таких тем, как «Субъективные показатели самоконтроля» и «Объективные показатели самоконтроля» студенты учатся осуществлять контроль за состоянием своего здоровья, физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Отмечалось, что в период коронавирусной инфекции очень важно уделять внимание укреплению данных систем.

К сожалению, только 18 студентов (12,9%) из 140 опрошенных знают показатели, характеризующие нормальный уровень частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое. Поэтому в процессе проведения занятий студенты учились измерять частоту сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, частоту дыхания, выполняли пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Время, на которое человек может задержать дыхание, прямо пропорционально состоянию его здоровья [6].

Внимание студентов акцентировалось на важности применения и чередования различных типов дыхания: грудное и брюшное (диафрагмальное) дыхание. При грудном типе дыхания задействуется только 1/3 легких (преимущественно верхние отделы), нижние отделы легких в процесс дыхания не вовлекаются. При диафрагмальном (брюшном) дыхании активизируются нижние отделы легких, увеличивается объем и гипервентиляция легких. Происходит уменьшение застойных явлений, которые часто являются причиной повторяющихся бронхитов и пневмоний.

Студентам были рекомендованы занятия в режиме кардио-тренировки, которые отлично повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и доступны в домашних условиях: оздоровительная и скандинавская ходьба, аэробика, велосипед.

После проведения блока занятий «Основы самоконтроля» студенты стали лучше понимать, какое оздоровляющее воздействие на организм оказывают занятия физическими упраж-

нениями. Они стали замечать, что после регулярных и систематически занятий физическими упражнениями частота дыхания снижается, что свидетельствует о более экономной работе дыхательной системы.

В рамках темы «Физическая нагрузка и способы ее регулирования» студенты овладевают знаниями по способам регламентирования физической нагрузки за счет изменения ее объема и интенсивности, оценивают влияние физической нагрузки на организм по показателям дыхания и частоте сердечных сокращений. Эта информация очень важна для студентов. Практика показывает, что наша молодежь, просто говоря, ослабла в период дистанционного обучения. Физическая нагрузка в процессе самостоятельных занятий должна повышаться постепенно с учетом собственной физической готовности студентов к выполнению упражнений.

Во втором семестре, в процессе проведения занятий по разделу «Атлетической гимнастика», первокурсники знакомятся с методикой использования средств атлетической гимнастики по укреплению различных мышц тела: рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Предусмотрена серия занятий по «Развитию физических качеств» в домашних условиях. Студенты овладевают методами и средствами развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

«Контрольный раздел» занятий обеспечивает итоговую информацию о состоянии и динамике (регрессе) физической подготовленности студентов, которая также фиксируется в «Паспорте физической подготовленности».

Результаты обучения на втором курсе:

Использует технологии по мониторингу физической подготовленности в динамике;

Применяет в режиме дня формы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Владеет подбором упражнений из современных систем физических упражнений;

Применяет специальные упражнения для улучшения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);

Владеет подбором упражнений для коррекции параметров телосложения;

Применяет на практике средства для активного отдыха.

Практический материал на втором курсе обучения при дистанционном обучении также состоит из трех подразделов в первом полугодии: «Мониторинг физической подготовленности», «Основы методики самостоятельных занятий

физическими упражнениями», «Современные системы занятий физическими упражнениями» и трех подразделов во втором полугодии: «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Коррекция параметров телосложения средствами физических упражнений», «Заключительный».

Студенты второго курса на первом этапе выполняют задания по «Мониторингу физической подготовленности», выполняют контрольные тесты (физические упражнения) для оценки уровня развития физических качеств, разрабатывают задания для развития «отстающих» физических качеств и выполняют целенаправленную работу по их улучшению. Осуществляя мониторинг физической подготовленности с учетом динамики (регресса) результатов от исходных показателей, второкурсники реально видят результаты своей работы, что в конечном итоге способствует повышению их мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Из 140 студентов, принявших участие в анкетировании, 85 человек (60,7%) считают, что они не получили в школе необходимых знаний для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Наибольший интерес для студентов представляет информация о рациональном питании, особенностях использования гигиенической гимнастики и оздоровительного бега, правилах контроля и самоконтроля в процессе занятий, о методах оздоровления организма. Студентам также интересна информация о повышении физической подготовленности – 51 человек (36,4%), коррекции параметров телосложения 42 (30,0%), снижении веса 29 (20,7 %).

В связи с этим студенты второго курса овладевают знаниями, умениями и навыками по организации «Самостоятельных занятий в режиме учебного дня: физкультурные паузы для снятия утомления с мышц глаз, шеи и плечевого пояса, выполнили комплексов утренней гимнастики с предметами, составляли мини-конспекты тренировочных занятий.

Результаты опросов студентов свидетельствуют, что в период дистанционного обучения у них снижается зрение, часто болит голова, «затекает» шея и ноги. Грамотное и систематическое проведение физкультурных пауз, утренней гимнастики, самостоятельных мини-тренировочных занятий способствует снятию утомления и повышению работоспособности студентов.

Раздел занятий «Современные системы занятий физическими упражнениями» направлен на овладение основами дыхательной гимнастики

Стрельниковой А.Н. и Бутейко К.П. [7, 8] что в период коронавируса очень важно.

На данном этапе студенты также осваивают темы по суставной гимнастике Бубновского С.М., овладевают методикой проведения занятий по системе «Стретчинг» и «Табата» [9-11]. Занятия по данным методикам не требуют специального оборудования и спортивных залов. Второкурсники с удовольствием занимались этими физическими упражнениями в домашних условиях.

Во втором полугодии предусмотрен блок занятий «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Студенты овладевают знаниями, умениями и навыками по содержанию прикладной подготовки с учетом условий труда, составляют комплексы упражнений для развития профессионально значимых физических качеств, знакомятся со средствами снятия утомления и напряжения.

В процессе занятий по «Коррекции параметров телосложения» занимающиеся составляют комплексы упражнений для коррекции осанки, мышц рук (бицепс-трицепс), спины, талии (мышцы живота, «пресс»), мышц бедер и ягодиц. При этом рекомендуется использовать средства атлетической гимнастики, бодифлекса, шейпинга, системы Табата. Студенты присылают преподавателям видеоролики с выполнением комплексов.

На «Заключительном этапе» студентам предлагаются следующие темы: «Организация активного досуга средствами физических упражнений», «Казахские национальные виды спорта и подвижные игры, как средство активизации активного досуга», «Физическая активность в период экзаменационной сессии».

Кроме того, второкурсники выполняют заключительное тестирование по уровню развития физических качеств, фиксируют свои результаты в «Паспортах физической подготовленности». Выполняют мониторинг физической подготовленности за период обучения в академии. Выявляют прирост (динамика или регресс) результатов и определяют направления последующей работы по повышению физической подготовленности.

Итоговые результаты студентов оцениваются по результатам прироста показателей от первоначальных данных. Такой подход совпадает с мнением других авторов [12].

Без сомнения, при дистанционном обучении имеются возможные риски. Большую часть заданий студенты выполняют самостоятельно, пре-

подаватель отслеживает правильность выполнения упражнений только в процессе проведения занятий в ZOOM. Чтобы набрать необходимый двигательный объем, студенты должны заниматься физическими упражнениями 10-14 часов в неделю, что невозможно проконтролировать.

В связи с этим постоянно проводится большая разъяснительная работа о пользе и необходимости проведения ежедневных занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня. Преподаватели находятся на постоянной связи со студентами, отвечают на все вопросы, дают дополнительные рекомендации. Для этого используется Whatsapp, Телеграм.

Результаты проведенной работы положительно сказались на уровне физической подготовленности студентов. Так средний уровень физической подготовленности по результатам тестирования у юношей вырос на 8.3 %, у девушек – 7,6 % по сравнению с исходными данными. Однако, следует учитывать, что первоначальные результаты студентов в начале учебного года были довольно низкими.

В период дистанционного обучения большое внимание уделялось проведению спортивно-массовой работы со студентами академии.

В первом полугодии 2020-2021 учебного года проведены следующие соревнования:

Онлайн Турниры по тогызкумалак и шахматам на интернет площадке [iggamecenter.com](http://iggamecenter.com).

Соревнования по Президентским тестам физической подготовленности среди юношей и девушек (осенний этап).

Соревнования по Президентским тестам физической подготовленности проводились в два этапа: Первый этап прошел в сентябре 2020 года. Принимали участие 650 студентов 1-2 курсов обучения.

*Студенты (юноши) выполняли следующие тесты:*

- Прыжок в длину с места.
- Подтягивание из виса на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа.
- Тест на гибкость.

*Студентки (девушки) выполняли следующие тесты:*

- Прыжок в длину с места.
- «Пресс» (поднимание и опускание туловища).
- Отжимание в упоре лежа на коленях.
- Тест на гибкость.

Все участники подготовили видеоролики с выполнением тестов, которые прислали преподавателям на Whatsapp. Предварительно была проведена большая работа со студентами по

правилам выполнения тестов. Были сняты обучающие видео с техникой выполнения контрольных упражнений, которые были прикреплены на платформу Moodle.

В финальных соревнованиях выступали студенты, которые показали наиболее высокие результаты: 40 юношей и 38 девушек. Судейская бригада определила победителей и призеров соревнований среди юношей и девушек. Результаты соревнований освещались в Инстаграм kaznaisport.

Во втором полугодии 2020-2021 учебном году со студентами академии проведены следующие спортивные соревнования:

Онлайн Турнир по шашкам на интернет площадке iggamecenter.com.

Онлайн Турнир по тогызкумалак, посвященный Дню Благодарения с участием 8 сборных команд учебных заведений города Алматы, на интернет площадке iggamecenter.com.

Видео конкурс «Спорт против коронавируса!» (15 февраля -6 марта).

Видео конкурс «Развитие силы» (15 марта -1 апреля).

Видео конкурс «Развитие гибкости» (5 апреля-20 апреля).

Соревнования по Президентским тестам физической подготовленности среди юношей и девушек (весенний этап).

Впервые было проведено 3 видео конкурса в Инстаграм аккаунт kaznaisport. Цель данных видео конкурсов заключалась в том, чтобы студенты могли самостоятельно заниматься физическими упражнениями, грамотно подбирать упражнения для укрепления различных мышечных групп, развития физических качеств и увеличивать объем двигательной активности. Видео конкурсы проводились после прохождения определенных разделов учебной программы.

Финалисты видео конкурса «Спорт против коронавируса!» (18 студентов) подготовили отличные видеоролики, подтвердили, что являются сторонниками Здорового образа жизни и систематически самостоятельно занимаются фи-

зическими упражнениями и спортом! Преподаватели кафедры также подготовили видеоролики с собственной системой оздоровления и загрузили их в Инстаграм.

Участники финала в видео конкурсе «Развитие силы» (19 студентов) грамотно составили комплексы упражнений для развития силы с использованием различных отягощений и показали, что можно успешно заниматься физическими упражнениями в онлайн-формате под руководством преподавателей.

Финалисты видео конкурса «Развитие гибкости» (20 участников) также сняли видеоролики, где продемонстрировали свои умения и навыки по правильному составлению комплексов упражнений на развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов, а также гибкости позвоночника.

**Выводы.** Физическое воспитание студентов в период обучения в вузах призвано решать задачи по формированию компетенции, направленной на применение студентами средств физической культуры и спорта для формирования общей культуры личности, укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Коррективы, внесенные в учебную программу для дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура», направлены на решение данной задачи. Знания о средствах и методах физической культуры, их влиянии на организм, правилах самоконтроля создали предпосылки для приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, что в конечном итоге положительно сказалось на повышении их физической подготовленности.

Проведение спортивно-массовой работы в период дистанционного обучения способствует формированию здорового образа жизни студентов. Об этом свидетельствует опыт работы преподавателей Казахской Национальной академии искусств имени Т.К. Жургенова.

## Литература

- 1 Киселева И.Н., Воробьева Е.В. Особенности изучения ценностей здорового образа жизни студентов физкультурного вуза // Матер. Междунар. науч.-практ. конф. «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы». – Тюмень, 2020. – С. 180-183.
- 2 Типовые учебные программы цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и(или) послевузовского образования: Сборник. –Астана, 2018.– 286 с.
- 3 Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б., Аликей А. Динамика показателей физической подготовленности студентов юношей основного учебного отделения // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1(55). – С. 54-59.
- 4 Михайлова С.Н. Удовлетворенность потребителей качеством обучения студентов по дисциплине «Физическая культу-

- ра» // Сборник матер. Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием: «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». – Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 303-306.
- 5 Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов // Молодой ученый – 2017. – №13 (147). – С. 645-649.
  - 6 Медведкова Н.И., Медведков В.Д. Показатели здоровья студентов Гжельского университета в период дистанционного обучения // Матер. Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием: «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – Казань, 2021. – С. 47-49.
  - 7 Методика дыхания Стрельниковой / М. Щетинин – Москва: Изд-во: АСТ, 2016. – 256 с.
  - 8 Дыхание по Бутейко / К. П. Бутейко – Москва: Изд-во: АСТ, 2017. – 224 с.
  - 9 Домашние уроки здоровья, гимнастика без тренажеров / С. Бубновский – Изд-во: Эксмо, 2016. – 156 с.
  - 10 Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56 с.
  - 11 Коротаева М.Ю., Быкова Е. В. Методика тренировки «Табата», как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе // Молодой ученый – 2017. – №5 (139). – С. 500-502.
  - 12 Жетимекон Е.Т., Кубиева С.С., Ботагариев Т.А., Жунусбеков Ж.И. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания медицинского вуза и пути повышения эффективности их реализации // Теория и методика физической культуры. -2019. – №1(55). – С. 47-53.

Reference

- 1 Kiseleva I.N., Vorob'eva E.V. Osobennosti izucheniya cennostej zdorovogo obraza zhizni studentov fizkul'turnogo vuza // Mater. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. «Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: aktual'nye vyzovy i otvety». – Tyumen', 2020. – S. 180-183.
- 2 Tipovye uchebnye programmy cikla obshcheobrazovatel'nyh disciplin dlya organizacij vysshego i(ili) poslevuzovskogo obrazovaniya: Sbornik. –Astana, 2018.– 286 s.
- 3 Otalary S.ZH., ZHhumanova A.S., Ongarbaeva D.T., Sabyrbek ZH.B, Alikej A. Dinamika pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti studentov yunoshej osnovnogo uchebnogo otdeleniya // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – №1(55). – S. 54-59.
- 4 Mihajlova S.N. Udovletvorennost' potrebitelej kachestvom obucheniya studentov po discipline «Fizicheskaya kul'tura» // Sbornik mater. Vserossijskoj nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem: «Innovacionnye tekhnologii v sisteme sportivnoj podgotovki, massovoj fizicheskoy kul'tury i sporta». – Sankt-Peterburg. – SPb, FGBU SPbNIIFK, 2019. – S. 303-306.
- 5 Mihajlova S.N. Formirovanie fizicheskoy kul'tury studentov // Molodoj uchenyj – 2017. –№13 (147). – S. 645-649.
- 6 Medvedkova N.I., Medvedkov V.D. Pokazateli zdorov'ya studentov Gzhel'skogo universiteta v period distancionnogo obucheniya // Mater. Vserossijskoj nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem: «Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury». – Kazan', 2021. – S. 47-49.
- 7 Metodika dyhaniya Strel'nikovoj / M. SHCHetinin – Moskva: Izd-vo: AST, 2016. – 256 s.
- 8 Dyhanie po Butejko / K. P. Butejko – Moskva: Izd-vo: AST, 2017. – 224 s.
- 9 Domashnie uroki zdorov'ya, gimnastika bez trenazherov / S. Bubnovskij – Izd-vo: Eksmo, 2016. – 156 s.
- 10 Stretching: uchebno-metodicheskoe posobie / L. V. Morozova, T.I. Mel'nikova, O.P. Vinogradova; Sev.-Zap. in-t upravleniya – filial RANHiGS. – Kazan': Izd-vo «Buk», 2018. -56 s.
- 11 Korotaeva M.YU., Bykova E. V. Metodika trenirovki «Tabata», kak nachal'nyj etap podgotovki k vnedreniyu metodiki «Krossfit» na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v medicinskom vuze // Molodoj uchenyj –2017. – №5 (139). – S. 500-502.
- 12 ZHetimekov E.T., Kubieva S.S., Botagariev T.A., ZHunusbekov ZH.I. Osnovnye napravleniya deyatel'nosti kafedry fizicheskogo vospitaniya medicinskogo vuza i puti povysheniya effektivnosti ih realizacii // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. -2019. – №1(55). – S. 47-53.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Михайлова Светлана Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент ГАК, профессор академии Казакская Национальная академия искусств имени Т.К. Жургенова Алматы, Казахстан e-mail: svetlana17268@mail.ru</p>	<p>Михайлова Светлана Николаевна Педагогика ғылымының кандидаты, МАК доценті, академия профессоры Т.К.Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық өнер академиясы Алматы, Қазақстан e-mail: svetlana17268@mail.ru</p>	<p>Mikhailova Svetlana - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the SAC, Professor of the Academy Kazakh National Academy of Arts named after T.K. Zhurgenov Almaty, Kazakhstan e-mail: svetlana17268@mail.ru</p>