

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТАМЕТОДИКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н. А. Рыбачук

*Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия*

В статье представлена метаметодика по физическому воспитанию (ее структура, содержание) для обучения студентов самостоятельной работе. Первый уровень — обычные селективные тесты по основам содержания двух дисциплин ознакомительного плана. Второй уровень — репродуктивный, методико-практические тесты-задания. Третий — продуктивный, связующее звено к рефлексии уже имеющегося знания, но переработанного, переосмысленного. Моделирование собственного физического развития на учебный семестр. Проектирование собственного задания для самостоятельной работы. Четвертый уровень — решение двигательных задач, когда нужно глубоко знать проблему и принять правильное решение к действию «здесь и сейчас».

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, методика, тесты-задания, самостоятельная работа, студенты, двигательная активность.*

**Актуальность** Цель образования — подготовка специалистов к эффективному труду, способных выдержать конкуренцию на рынке труда и в течение всей жизни быть востребованным в профессии. Профессорско-преподавательский состав вузов ориентирован на качественное образование, но не все из них понимают, какая роль в образовательном процессе принадлежит физическому воспитанию и использованию возможностей средств физического воспитания. Новые образовательные программы ориентированы на освоение общекультурных компетенций. При этом необходимо помнить о важности каждого предмета, входящего в основную образовательную программу (ООП) обучения. По мнению Ю. П. Адлера [1], в отношении качества образовательного учреждения определен главный вопрос: «как делать?».

На приоритетную позицию выдвигаются умения самообучаться, то есть самостоятельная работа, которая и обеспечивает качество студенческого труда и образования. Для удобного понимания процесса, мы объединим два учебных предмета «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в один термин «Физическое воспитание». Думается, что составители ФГОС ВО намеренно выделили по целевым установкам процесс физического воспитания в две дисциплины, чтобы показать важность каждой. Но эти две дисциплины не могут существовать отдельно.

В законе «Об образовании» № 273-ФЗ говорится, что образование имеет две составляющие: воспитание и обучение. В законе «Об образовании»

дана, по сути, формула: образование = воспитание + обучение. Прежняя формула образование = обучение осталась в прошлом. Проблема воспитательного процесса в подготовке к профессиональной деятельности уже поднята на более качественный уровень. Об этом говорит реализация программ развития деятельности студенческих объединений, и принятие основ государственной молодежной политики до 2025 г.

В нашем вузе объем учебной нагрузки в 2021—2022 году снизился с 400 до 160 часов. В этой ситуации мы приходим к пониманию, что роль преподавателя физической культуры в вузе становится более значимой. За более короткое время нужно обучить студентов новым методикам, которые возможны для использования в процессе самостоятельной работы. Как заинтересовать студента в получении самостоятельных знаний? Как изменить мышление и отношение к дисциплине? Все больше студентов понимают, что процесс физического воспитания в учебном процессе не для того, чтобы «принять или выбросить», а для того, чтобы успешно освоить профессиональные компетенции и сохранить здоровье.

В результате исследования в Воронежском Государственном Университете выявлены причины, которые негативно сказываются на режиме труда и отдыха и не позволяют качественно выполнять самостоятельную работу:

- интенсивность учебного процесса (13,8% респондентов);
- организация учебного труда (86,2%);

- отсутствие возможности регулярно принимать пищу (44,3 %)
- недостаточный сон (10,3 %)
- учёба по выходным дням (21,3 %)
- отсутствие достаточной двигательной активности (98 %) [4].

В этом же вузе 49,3 % студентов считают, что забота о здоровье это — высокое медицинское обслуживание и прием витаминных комплексов [4].

Что касается системы физического воспитания в вузе, то она требует преобразований. Изменить полностью систему — это проблема времени. Возможно, в будущем она и будет изменена. Нам важно знать, как помочь студенту получить знания по существующим двум дисциплинам? При этом важно учесть и актуальный уровень физической подготовки, и уровень физического здоровья, и психологический настрой и настрой учебной группы.

Следует отметить, что одни и те же физические упражнения, выполняемые разными людьми, вызывают разный кумулятивный эффект. Объемы и дозирования физических упражнений должны учитывать индивидуальные особенности каждого человека. [9].

М. Wasfy, А. Baggish, рекомендуют учитывать не только уровень психо-физического состояния человека на каждый момент времени, объем получаемой нагрузки, но и реакцию организма на получаемую физическую нагрузку, как биосоциальной системы. Они, абсолютно верно определяют меру физической активности в процессе жизни человека и рекомендуют использовать средства физического воспитания с учетом дозирования в определенные сроки гомеостаза. При этом они ориентируют на три основные характеристики: интенсивность, продолжительность и частоту. Вместе с тем физическая активность должна быть основана на информации об индивидуальных характеристиках здоровья и заболеваемости каждого [11].

Д. Е. R. Warburton, S. S. D. Bredin. рассматривают парадокс пользы физических упражнений и их риски. Авторы считают, что, обычно рекомендуемые объемы двигательной активности значительно превышают необходимые для достижения пользы здоровью. Даже при небольших объемах активности существует заметная польза для здоровья [10]. ACSM рекомендует 150 минут средней интенсивности. Это 20—30 минут в день, примерно 5—7 раз в неделю или 75 минут энергичной физической активности [2].

Как обучить студентов найти эту грань для себя, чтобы использовать средства физического

воспитания с пользой, без рисков? Как обучить студента определять свою грань «здесь и сейчас»?

**Цель исследования** — обосновать эффективность метаметодики для обучения студентов самостоятельной работе по физической культуре.

**Объект исследования** — процесс физического воспитания в вузе.

**Предмет исследования** — содержание, структура метаметодики по использованию средств физического воспитания самостоятельно.

Задачи исследования:

1. Разработать 4 уровня тестов-заданий, содержание которых базируется на постепенном их усложнении.
2. Опытным путем проверить их эффективность.

Для мотивирования студентов на самостоятельную работу нами разработаны и практикуются тесты-задания по решению двигательных задач, которые, как правило, содержат информационную часть, для чего мы используем короткие сообщения, полученные через интернет. Каждый студент, работая с дополнительной информацией через интернет, определяет для себя собственное информационное поле, происходит глубокое диалоговое информирование и активизация мыслительной деятельности. Память фиксирует важность полученных знаний, поскольку студент самостоятельно для себя определил, насколько глубоко он хочет углубиться в проблему. Далее составляются вопросы по информационной части тестов — заданий и студент самостоятельно определяет правильный ответ. Важно обсуждение в группах, чтобы скорректировать понимание проблемы.

Педагоги К. А. Тарасевич и В. А. Пегов опубликовали содержание исследований по воспитательным и образовательным возможностям интернета по проблеме формирования представлений студентов о здоровом образе жизни.

Результаты исследований подтверждают, что интернет становится главным источником собственных представлений студентов. 100 % молодых людей доверяют информации в интернете и воспринимают ее как основу своих знаний. Они не способны к анализу и критике, не обладают вниманием к информации и не могут ее запомнить. По результатам анкетирования, студенты большую часть времени проводят в социальных сетях и блогах. Их интерес к проблеме ЗОЖ (здорового образа жизни) остается лишь декларативным. Много времени занимает видео, фильмы и музыка. По мнению студентов, термин «самораз-

вите» не входит в их понятие о ЗОЖ. Педагоги проанализировали также популярные сайты и блоги, рассказывающие о ЗОЖ. Выявлено, что ЗОЖ это «тренировка», «фитнес», «основы здорового питания». Студентов интересует в этой связи тренировка, диетология, а ЗОЖ в их понимании это результат тренированности [6].

Мы разработали 4 уровня тестов-заданий, содержание которых базируется на мета предметном обучении и постепенном их усложнении. Результатом мета предметного обучения является способность студента к умению учиться. Если глубоко рассмотреть мета предметное обучение, то это система, где основной объем знаний студент осваивает самостоятельно, но при соучастии, доверии преподавателя и по его заданию [8]. Для сравнения результатов исследования по уровню физической подготовленности студентов использовался ф-угловой критерий Фишера [3].

1 уровень — тесты-знакомства о содержании двух дисциплин, тесты-знания. Элементарные знания ознакомительного плана.

2 уровень — репродуктивный (под руководством преподавателя, т.е. методико-практические задания).

3 уровень — продуктивный, связующее звено к рефлексии уже имеющегося знания, но переработанного, переосмысленного (моделирование собственного физического развития и проектирование собственного задания для самостоятельной работы).

4 уровень — решение двигательных задач, когда нужно глубоко знать проблему и принять правильное решение к действию.

В процессе исследований, нами выявлены положительные возможности теста-задания:

- тестирование практически не даёт возможности преподавателю вмешиваться в процедуру теста;
- выполнение тестов-заданий не требует много времени;

- возможность использования теста-задания в различных вариантах долгое время;
- содержание тестов-заданий охватывает меж предметные связи, где в полной мере интегрируются науки: биология, физиология, педагогика, психология, экология, наука о питании;
- психологическая комфортность. Работать можно с интернет ресурсами и в команде;
- проверка знаний в процессе онлайн обучения;
- возможно использование тестов-заданий преподавателями для повышения профессиональной компетенции.

Одним из недостатков при составлении теста-задания является трудоёмкость и длительность по времени, а также требуется высокий уровень профессионализма.

Для апробации разработанных тестов-заданий, мы провели педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали 120 студентов 1—3 курсов гуманитарных факультетов. Доля мужских и женских групп на момент начала исследований была одинакова, по три группы, по 20 человек в каждой. Анкетирование проводилось по методике В. В. Соколова, который предложил методику оценки валеологической эффективности образовательного учреждения [5]. Содержание тестирования позволяет определить «уровень развития сознания о собственном здоровье», выявить его динамику в период обучения в вузе (табл. 1, 2).

Для удобства восприятия результатов эксперимента мы объединили показатели знаний (низкий уровень и ниже среднего) в одну группу (низкий). А два других уровня (выше среднего и высокий) — высокий уровень. До эксперимента в контрольной группе (КГ) по уровню знаний оказалось 45 % студентов в низком уровне. Средний уровень знаний у 36,70 %. Высокий уровень знаний определен у 23,40 %.  $\phi, p 1,89 < 0,05$ . В экспериментальной группе (ЭГ) до эксперимента

Таблица 1

**Уровень развития сознания студентов о собственном здоровье на начальном этапе эксперимента (2020—2022), n = 120**

| Сравниваемые группы            |          | КГ          | Сумма   | ЭГ          | Сумма   | $\phi, p$   |
|--------------------------------|----------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|
| Уровень знаний до эксперимента | Низкий   | 11,70 %     | 45,00 % | 10,00 %     | 40,00 % | 0,11 > 0,05 |
|                                | Ниже ср. | 33,30 %     |         | 30,00 %     |         |             |
|                                | Средний  | 36,70 %     |         | 41,70 %     |         |             |
|                                | Выше ср. | 11,70 %     | 18,30 % | 13,30 %     | 18,30 % | 0,12 > 0,05 |
|                                | Высокий  | 6,60 %      |         | 5,00 %      |         |             |
| $\phi, p$                      |          | 1,23 < 0,05 |         | 1,82 < 0,05 |         |             |

Таблица 2

**Уровень развития сознания студентов о собственном здоровье на конечном этапе эксперимента (2020—2022), n = 120**

| Сравнимые группы |          | КГ          | Сумма   | ЭГ          | Сумма   | φ, p        |
|------------------|----------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|
| Уровень после    | Низкий   | 8,30 %      | 43,30 % | 6,70 %      | 28,30 % | 0,35 > 0,05 |
|                  | Ниже ср. | 35,00 %     |         | 21,60 %     |         |             |
|                  | Средний  | 33,30 %     | 23,40 % | 38,30 %     | 34,40 % | 0,47 > 0,05 |
|                  | Выше ср. | 13,40 %     |         | 21,70 %     |         |             |
|                  | Высокий  | 10,00 %     |         | 11,70 %     |         |             |
| φ, p             |          | 1,89 < 0,05 |         | 1,76 < 0,05 |         |             |

низкий уровень знаний имели 40,00 %. Средний уровень у 41,70 %. 18,30 % студентов имели высокий уровень. φ, p 1,82 < 0,05. Можно говорить, что группы однородны.

После эксперимента, мы снова провели тестирование знаний. В контрольной группе низкий уровень знаний имели 43,30 %. Средний уровень — 33,30 %, высокий — 23,40 %. (φ, p 1,89 < 0,05). По окончании эксперимента в экспериментальной группе (ЭГ), низкий уровень знаний имели 28,30 %, средний — 38,30 %, высокий — 34,40 %. φ, p 1,76 < 0,05. Теперь можно сравнить сумму показателей знаний студентов, находящихся по окончании эксперимента, в низком и среднем уровнях: КГ=76,60 %. ЭГ=66,60 %. Если сравнивать по сумме процентов, количество студентов КГ и ЭГ, находящихся по уровню знаний в среднем и высоком уровне после эксперимента, то получаем 56,70 % и 72,70 %. На 16 % улучшились показатели знаний студентов ЭГ. Студенты КГ не участвовали в апробации тестов, поэтому большая часть находится в низком и среднем уровне — 76,60 %.

Педагогические исследования по проблеме обучения самостоятельной работе, а также обобщение педагогического опыта позволили выявить ряд проблем в организации самостоятельной работы студента.

1. Проблема адаптации студентов первых курсов к новым условиям труда. Несоответствие между новыми требованиями в организации учебного процесса и отсутствие опыта как субъекта учения, а также отсутствию навыков и умений в организации студенческого труда.

2. Проблема отсутствия мотивации к самостоятельной работе. Молодой человек находится в сложной жизненной ситуации, он больше анализирует, переоценивает мотивы поведения и ценности. Адаптация к новой жизненной ситуации формирует внутреннюю мотивацию к самостоятельной работе и постепенно он самостоятельно

создает себе условия для изменения внешней мотивации на внутреннюю.

3. Проблема интенсификации самостоятельной работы — увеличение информационного объема. В этой связи возрастает роль организации студенческого труда, чередования труда и отдыха.

4. Методическое обеспечение самостоятельной работы студента остается по-прежнему на низком уровне. По сути, каждый учебный предмет обладает своей спецификой, поэтому и создание методического материала можно отнести к предметной подготовке.

5. Особая проблема в качестве преподавания возникает по нашим дисциплинам. Преподаватель сегодня должен обеспечить контроль и помощь в содержании самостоятельной работы.

Сейчас студенты выбирают интересующих вид спорта или двигательной активности по интересу, субъективно они имеют желание «попробовать себя» в разных видах спорта, чтобы открыть способности и развить физические качества. Это и будет видом двигательной активности, используемой ежедневно в процессе студенческого труда, профессиональной реализации, в семье.

По сути, в настоящее время группы по видам спорта формируются, чтобы обучить студентов элементарным действиям и привлечь к спортивным соревнованиям. Но, мотивация участия в соревнованиях, как нам представляется, должна быть иной. И сами соревнования (положение, содержание, участники, призеры, призы) тоже должны быть другими.

Как нам представляется, это лишь должна быть соревновательная ситуация, которая должна будет содержать элементы организованности, сотрудничества, творчества и необычный результат для соревнований — только позитивные эмоции. Сама форма соревнований интегрирует с праздничными эмоциями, где участвует каждый. Здесь должна «рождаться мощная мотивация привлечения всех студентов к двигательной активности». Студенты

ориентированы только на успех. А в спорте всегда есть как победители, так и побежденные.

Необходимо создавать новый вид соревновательной деятельности. Возможно это «Новые игры», которые уже давно не новые. Они были созданы в 1991 году, но до настоящего времени редко использовались в воспитательной работе. Цель игр — победа над самим собой. Преодоление трудностей и неудач и формирование уверенности в собственных силах.

По результатам исследований можно сделать следующие обобщения:

1. Результаты эксперимента по апробации тестов-заданий доказали их эффективность. По окончании эксперимента в КГ низкий уровень знаний имели 43,30 %. Средний уровень — 33,30 %, высокий — 23,40 %. ( $\varphi$ ,  $p$  1,89 < 0,05). В ЭГ низкий уровень знаний имели 28,30 %, средний — 38,30 %, высокий — 34,40 %.  $\varphi$ ,  $p$  1,76 < 0,05. При сравнении суммы показателей знаний, определено, что в низком и среднем уровнях находились 76,60 % студентов КГ и 66,60 % — ЭГ. Если сравнивать по сумме показателей знаний, выявлено, что средний и высокий уровень после эксперимента имели 56,70 % студентов КГ и 72,70 % — ЭГ. На 16 % улучшились показатели знаний студентов ЭГ. Студенты КГ не участвовали в апробации тестов, поэтому большая их часть находится в низком и среднем уровне — 76,60 %.

2. Выявлены особенности и преимущества метаметодики обучения в новом учебном процессе:

- процесс физического воспитания не обеспечивает напрямую освоение профессиональных компетенций, но освоение общекультурных компетенций играет важную роль в сохранении здоровья и успехе в последующей трудовой деятельности;
- преподаватель выступает в роли управленца процессом обучения, педагога-психолога и доля его деятельности в содержании обучения самостоятельной работе постепенно уменьшается и достигает 15 %, а студента — постепенно увеличивается до 85 %;
- все двигательные действия, практико-ориентированные задания, теоретические задания выполняются в совместной деятельности при соучастии, доверительных отношений преподавателя и студента;
- возможность участия каждого студента во всех формах самостоятельных занятий с возможностью проявить способности, показать уровень знаний, что дает возможность понять студенту и преподавателю степень ос-

воения компетенций;

- создание соревновательной ситуации для возможности всех участников нового учебного процесса — участия в соревновательной деятельности;
  - возможность подготовки и участия в воспитательных мероприятиях, праздниках, специальных акциях, где каждый желающий может проявить свои способности и не только физические;
  - студент не может оставаться пассивным участником учебного процесса: происходит активизация мыслительных процессов, учебная группа работает как «единая команда»;
  - центральная роль в учебном процессе принадлежит студенту;
  - обсуждение всех проблемных заданий происходит в малых группах;
  - каждому студенту дается право выбора физической нагрузки, в зависимости от самочувствия и других субъективных причин «здесь и сейчас»;
  - отсутствие принуждения, обстановка доброжелательности, контакт при взаимодействии;
  - целевая направленность каждого занятия на получение новых знаний и позитивных эмоций, заинтересованность каждого студента знать больше, чтобы использовать в самостоятельной работе в режиме студенческого труда и досуга.
3. Мета предметное обучение формирует следующие способности: творчество, ответственность (самоопределение), подбор и выбор способов решения проблем по использованию средств физического воспитания, на основе конструкторской деятельности и трансформации знаний; уверенность в возможностях, толерантность.

### Список литературы

1. Адлер, Ю. П. Шесть сигм — еще одна дорога, ведущая к храму / Ю. П. Адлер, В. Л. Шпер // Методы менеджмента качества. — 2000. — № 10. — С. 15—23.
2. Иванов, В. Д. Фитнес-технологии и физическое развитие (по материалам англоязычных сайтов) / В. Д. Иванов, Ю. С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 4. — С. 100—108.
3. Новиков, Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) / Д. А. Новиков. — М.: МЗ. Пресс. — 2004. — 67 с.

4. Рубцова, И. В., Кубышкина Т.В., Козырева С.А. К вопросу об образе жизни студентов-первокурсниц ВГУ / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, С. А. Козырева // Физическая культура. Спорт и здоровье. — 2017. № 30. — С. 64—66.
5. Соколов, В. В. Метод оценки уровня валеологического сознания обучающихся / В. В. Соколов // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2017. — № 30. — С. 13—20.
6. Тарасевич, К. А. Противоречивость интернета в формировании представлений о здоровом образе жизни у молодого поколения / К. А. Тарасевич, В. А. Пегов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 11(165). — С. 341—344.
7. Шептикина, Т. С. Физическая рекреация: дефиниция и проблемы содержания физкультурно-спортивной деятельности / Т. С. Шептикина, Н. Н. Сентябрьев, С. А. Шептикин // Физическая культура. Спорт, Туризм. Физическая рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 13—20.
8. Шеховцова, Л. Д. Мета предметные универсальные умения / Л. Д. Шеховцова, И. В. Прокофьева, Р. И. Маркова // Молодой ученый. — 2017. — № 42 — С. 185—189.
9. Herold, F. Dose—Response Matters! —A Perspective on the Exercise Prescription in Exercise—Cognition Research / F. Herold, P. Müller, T. Gronwald, N.G. Müller // Front Psychol. — 2019. — № 10. — pp. 2338.
10. Warburton, D. E. R. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews / D. E. R. Warburton, S. S. D. Bredin // Curr Opin Cardiol. — 2017. — no. 32 (5). — Pp. 541—556.
11. Wasfy, M. Exercise Dose in Clinical Practice / M. Wasfy, A. L. Baggish // Circulation. — 2016. — Vol. 7, no. 133(23). — Pp. 2297—2313.

*Поступила в редакцию 22 марта 2022 г.*

**Для цитирования:** Рыбачук, Н. А. Эффективность метаметодики для обучения студентов самостоятельной работе по физической культуре / Н. А. Рыбачук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 2. — С. 63—69.

### Сведения об авторе

**Рыбачук Наталья Анатольевна** — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания. Кубанский государственный университет. Краснодар, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9387-3745. **Author ID:** 865018. **E-mail:** nataliaryba@mail.ru

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2022, vol. 7, no. 2, pp. 63—69.

### Content of the methodology for teaching independent work in universities

**Rybachuk N.A.**

*Kuban State University, Krasnodar, Russia. ORCID ID: 0000-0002-9387-3745.*

**Author ID:** 865018. **E-mail:** nataliaryba@mail.ru

The article presents a meta methodology for physical education (its structure, content) for teaching students to work independently. The first level is the usual selective tests on the basics of the content of the two disciplines, an introductory plan. The second level is reproductive, methodological and practical tests-tasks. The third one is productive, a link to the reflection of already existing knowledge, but reworked, rethought. Modeling your own physical development for the academic semester. Designing your own task for independent work. The fourth level is the solution of motor tasks, when you need to deeply know the problem and make the right decision for action “here and now”.

**Relevance.** Independent work ensures the quality of student work and education. Gaining knowledge, the ability to transform and apply them in practice motivates the student for conscious physical activity.

**Problem, goal, tasks.** Teaching the ability to self-learn and maintain professional competence for many years is a problem of education.

The purpose of the study is to ensure the effectiveness of the process of physical education for the use of its means in independent work.

Research objectives:

1. Develop 4 levels of test tasks, the content of which is based on their gradual complication.
2. Experimentally test their effectiveness.

**Research materials and Methods:** pedagogical experiment, tests — tasks, questioning, modeling of one's own program of physical development, methods of mathematical statistics.

**Results and discussion.** As a result of the research, the advantages and disadvantages of the developed test tasks were revealed.

**Conclusions and conclusion.** The results of the experiment on approbation of test tasks proved their effectiveness. The indicators of the average and high level of knowledge of the students of the experimental group in determining the “level of development of consciousness about their own health” increased by 16%.

**Keywords:** *physical education, methodology, tests-tasks, independent work, students, motor activity.*

#### References

1. Adler Yu.P., Shper V.L. SHest sigm — eshe odna doroga, vedushaya k hramu [Six Sigma — Another Road to the Temple]. *Metodi menedzhmenta kachestva* [Quality management methods], 2000, no 10, pp. 15—23. (In Russ.).
2. Ivanov V.D., Suhorukova Yu.S. Fitnes-tehnologii i fizicheskoe razvitie (po materialam angloyazichnih saitov) [Fitness technologies and physical development (based on materials from English-language sites)]. *Fizicheskaya kultura. Sport, Turizm. Fizicheskaya rekreaciya* [Physical Culture. Sports, Tourism. physical recreation], 2021, T. 6, no 4, pp. 100—108. (In Russ.).
3. Novikov D.A. Statisticheskie metodi v pedagogicheskikh issledovaniyah (tipovie sluchai) [Statistical Methods in Pedagogical Research (Typical Cases)], Moscow, 2004, 67 p.
4. Rubcova I.V., Kubishkina T.V., Kozireva S.A. K voprosu ob obraze zhizni studentok-pervokursnic VGU [On the issue of the lifestyle of first-year students of Volga State University]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorove* [Physical culture, sports and health], 2017, no. 30, pp. 64—66. (In Russ.).
5. Sokolov V.V. Metod ocenki urovnya valeologicheskogo soznaniya obuchayush'ihnya [Method for assessing the level of valeological consciousness of students]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorove* [Physical culture, sports and health], 2017, no. 30, pp. 13—20. (In Russ.).
6. Tarasevich K.A., Pegov V.A. Protivorechivost interneta v formirovanii predstavlenii o zdorovom obraze zhizni u molodogo pokoleniya [Controversy of the Internet in the formation of ideas about a healthy lifestyle among the younger generation]. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafte], 2018, no. 11(165), pp. 341—344. (In Russ.).
7. Sheptikina T.S., Sentyabrev N.N., Sheptikin S.A. Fizicheskaya rekreaciya: definiciya i problemi sodержaniya fizkulturno-sportivnoi deyatel'nosti [Physical recreation: definition and problems of the content of physical culture and sports activities]. *Fizicheskaya kultura. Sport, Turizm. Fizicheskaya rekreaciya* [Physical Culture. Sports, Tourism. physical recreation], 2021, Vol. 6, no 1, pp. 13—20. (In Russ.).
8. Shehovcova L.D., Prokofeva I.V., Markova R.I. Meta predmetnie universalnie umeniya [Meta item universal skills]. *Molodoi uchenii* [Young scientist], 2017, no. 42, pp.185—189. (In Russ.).
9. Herold F., Müller P., Gronwald T., Müller N. Dose—Response Matters! —A Perspective on the Exercise Prescription in Exercise—Cognition Research. *Front Psychol*, 2019, no. 10, pp. 2338.
10. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr. Opin. Cardiol*, 2017, no. 32 (5), pp 541—556.
11. Wasfy M., Baggish A. Exercise Dose in Clinical Practice. *Circulation*, 2016, vol. 7, no. 133(23), pp. 2297—2313.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>