

УДК 796.011.1:378
ББК 75.1:7448

DOI 10.47475/2500-0365-2023-8-3-5-12

НОВОЕ ВИДЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Н. А. Рыбачук

Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

Представлено использование инновационных методов обучения (педагогические хакатоны, создание собственного проекта развития), позволившее сформировать новую методику проведения академического занятия по физическому воспитанию. Цель методики — обучение студентов самостоятельной работе. В её содержание вошли: общеразвивающие упражнения с элементами ЛФК и оздоровительных гимнастик: йога, цигун, пилатес, методики Дикуля, Бубновского, Ситтеля, китайская гимнастика; формирование и апробация собственных проектов (самостоятельные задания с учётом собственной целевой направленности).

Ключевые слова: *физическое воспитание, новая методика, самостоятельная работа, студенты.*

Социальные отношения реализуются в социальных сетях. Система образования часто не успевает за «содержанием» в интернет-пространстве, а ведь информация сегодня стала главным «интеллектом» — ресурсом и потребностью [2]. Э. В. Зеер рассматривает студента как ценность, которая является и критерием эффективности. Студент сегодня сам обеспечивает себе формирование профессионализма. Главное то, что он имеет возможность проявить себя, быть активным, самостоятельным, ответственным, способен к самоорганизации, саморазвитию, поиску собственных творческих способностей [5].

Предметом дидактического обучения сегодня становятся условия среды, в которой студент осваивает профессиональные компетенции. По сути, студент является субъектом творчества и культурного развития и носителем инноваций в профессиональной среде. Субъект знания уже теперь рассматривается по-новому. Это «не накопитель» уже имеющихся знаний, а субъект с «входящими» в тело знаниями в единстве телесного, социального и духовного. Этот новый «продукт-субъект» формирует субъекта в реальности. Его профессиональная готовность будет оцениваться не по совокупности приобретённых знаний, а по способности создания продуктов в будущей профессиональной сфере [9].

Человек должен максимально проявить себя в жизни как свой собственный проект [11]. Сегодня наблюдается «неопределённость» в образовательной системе вузов. Это и выбор образовательных программ студентом, и формы организации учебных процессов, и использование технологических «цепочек» в методике обучения дисциплинам.

Условия образования по физическому воспитанию изменились. На смену двухразовым занятиям пришло 1 занятие в неделю. В нормативном локальном Положении о порядке проведения и объёме подготовки учебных занятий по физической культуре и спорту по программе бакалавриата и программе специалитета, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «КубГУ» № 815 от 07.05.2018, оговорено, что по распоряжению руководства вуза занятия по физическому воспитанию могут проводиться 1 раз в неделю. При этом группы должны комплектоваться с учётом медицинских групп и уровня физической подготовленности.

По факту, преподаватель получает учебную группу по коду направления подготовки, где студенты имеют разные медицинские группы, в том числе в одной группе есть и освобождённые студенты. Как в этой ситуации обеспечить эффективность учебного процесса? Как обеспечить психолого-педагогический комфорт и сохранить интерес к дисциплине?

Проблема секционной работы уже поднималась ранее [16]. Е. А. Трубицына, Л. М. Демьянова, А. В. Ковтуненко предлагают мотивировать студентов на занятия по физической культуре при помощи секционных занятий. «Физические нагрузки, скорректированные в соответствии с возможностями организма, приводят к наибольшему оздоровительному эффекту» [16]. Добавлю к цитате «возможности организма» — здесь и сейчас. Известно, что наиболее эффективными тренировками считаются упорные тренировки по индивидуальному плану, в соответствии с учётом индивидуальных особенностей организма каждого человека [8].

На сегодняшний момент существуют сложности в участии студентов в тренировочном процессе. Многие студенты вынуждены работать, чтобы оплачивать обучение и поддерживать своё материальное положение. Большинство студентов учатся «по договору». Посещать спортивные секции в вечернее время могут не многие. Если место проживания студента находится рядом с университетом, то у этой категории студентов шансов иметь достаточно времени на подготовку учебных заданий и посещение спортивных секций больше.

Отсутствует достаточное финансирование спортивных мероприятий, следовательно, нет возможности участия в соревнованиях для приобретения соревновательного опыта, что обычно мотивирует студента. По-прежнему «отталкивает» студентов в посещении бесплатных спортивных секций в вузе отсутствие комфортных условий. К сожалению, не все государственные образовательные учреждения могут обеспечить комфортные «бытовые» условия занятий по физическому воспитанию. Студенты оплачивают тренировочные занятия в фитнес-клубах, но не всегда «попадают» к квалифицированным специалистам. Посещение занятий в вузе по-прежнему мотивировано только получением «зачёта» [6].

К настоящему моменту мы имеем академические занятия 1 раз в неделю. Какие же это занятия, если число студентов в группе может достигать 30, и это студенты основной, специальной группы, юноши, девушки, а также временно освобождённые. Думается, что занятия в данной ситуации по своей структуре, содержанию могут быть изменены. Как нам представляется, цель этих занятий несколько иная. Система физического воспитания находится в состоянии перемен. Прежняя система не может быть использована в полной мере, за исключени-

ем отдельных моментов. Всё лучшее из прежней системы должно остаться, а другая часть системы должна быть наполнена содержанием рекреации. Как видится, академические занятия сегодня — это что-то «среднее» между традиционными занятиями по физическому воспитанию и рекреацией. Но акцент делается на самостоятельной работе, индивидуализации образования через реализацию учебных траекторий [10]. Здесь особое внимание уделяется распространению проектных методов обучения, стимулирующих у обучающихся инициативность и самостоятельность и направляющих поиск выбора профиля, способствующего раскрытию человеческих способностей и жизненных планов. Цель занятий по физическому воспитанию сегодня — отдых, восстановление после занятий, получение позитивных эмоций. Наша задача — построить занятие таким образом, чтобы студент пожелал прийти снова и повторить ту эмоциональную «картинку», которую он запомнил в прошлый раз. Это уже не воспитание физических качеств у большей массы студентов. Цель обучения студента в вузе — освоение профессиональных компетенций. Получение качественного образовательного продукта не будет обеспечено, если не будут параллельно формироваться компетенции по сохранению здоровья.

По сути, заказчик оплачивает образовательную услугу, которая должна решить две задачи. Априори низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности не будут обеспечивать успех в освоении профессиональных компетенций. Следует учитывать, что студенты — разные.

Одни занимались физическими упражнениями всегда и хотели бы развивать свои физические качества для участия в соревнованиях по видам спорта или готовиться к соревнованиям по ВК ГТО. По результатам анкетирования, проведённого в нашем вузе в начале 2022 учебного года, только 10 % юношей и 8 % девушек первого курса имеют эту цель.

Другие считают, что достаточно общаться с друзьями и при этом выполнять физические упражнения, получая эмоциональное удовольствие, «не прягаясь».

Однако в последние годы было установлено, что наряду с физической нагрузкой на показатели здоровья оказывают влияние и другие факторы: умственная (информационная) деятельность, температурный фактор среды, наследственные фак-

торы, физическое воспитание в семье. Из множества трактовок термина «рекреация», по нашему мнению, следует выбрать его понимание как восстановление, отдых, развлечение, успокоение [17].

Аналогичные данные приводит и Г. П. Виноградов [3]. Если рассматривать дефиницию «физическая рекреация», то в общем понимании — это отдых, восстановление жизненных сил, развлечение, получение позитивных эмоций. Всё это должно «работать» на сохранение здоровья. Здоровье как состояние организма может формироваться только при определённом уровне функциональных систем или утомления после адекватных физических нагрузок.

В этой связке должна быть и добровольность занятий, проведение их во внеурочное время. Как нам представляется, это необходимо и в утренние часы. Студент должен иметь возможность получать доступ к спортивным объектам университета, образовательные услуги в виде секционных занятий и в утреннее время. Следовательно, часть секционных занятий должна быть «встроена», проводиться во время академических. Какие это секции, следует определять по результатам опроса студентов. Как нам представляется, рекреационный процесс по физическому воспитанию может иметь обучающие уровни:

- секции «ознакомительного» плана: освоение отдельных технических умений и навыков, элементарных технических действий по видам спорта;
- начальный уровень физической подготовки по видам спорта. Думается, что если студент выбирает такой вид физической подготовки, то в дальнейшем это позволит ему проявить лидерские качества, организаторские способности. Это может быть организация рекреации по месту работы, отдыха.

Можно также отметить, учитывая направленность рекреационных средств на восстановительные процессы, что рекреационная деятельность может носить не только самостоятельный характер, но и быть составным элементом любой другой деятельности, обеспечивая рациональное соотношение работы и отдыха и, соответственно, высокой её эффективности [17]. Содержательную основу физической рекреации должны составлять упражнения и мероприятия, оптимизирующие состояние регуляторных механизмов организма человека. Основные требования к используемым упражнениям заключаются в ограничении и недопущении значительных физических напряжений

и времени их выполнения, индивидуального для каждого занимающегося.

С 2017 по 2020 г., на 1,5 млн человек увеличилось число британцев, использующих двигательную активность с рекреационными целями [15].

К. Н. Пружинин отмечает, что цель отдыха (физической рекреации) заключается не только в сохранении здоровья, но это может быть и активный отдых в перерывах между трудовой деятельностью, смена умственной деятельности на физическую и наоборот. Двигательная активность может быть организована самостоятельно или в групповых занятиях. Это возможность общения и приобретения позитивных эмоций и чувства удовольствия [14]. Иногда одна деятельность можно считать работой для одного и отдыхом — для другого. И наоборот, рекреация может быть работой, а труд — рекреацией [1].

Сегодня в кругах молодёжи могут вызвать интерес хакатоны, научные стендапы (stand-up). Это форма погружения в науку с совершенно новыми формами общения. Несколько отличаются временные рамки. Педагогические процессы тоже изменены [7]. Как понимать этот процесс? И почему он может быть интересен молодёжи? Почему он может обеспечить эффект в педагогическом процессе? Это подготовка — проект и реализация педагогического мероприятия, которое основано на идеях, передовых мыслях группы людей. Это проект, который обязательно должен быть реализован на заключительном этапе. В работе И. А. Лесковой отмечается, что содержание любой дисциплины должно быть представлено в новых формах. Это и проблемные ситуации, поиск связи практических заданий с профессиональной деятельностью, жизненными ситуациями. Решение педагогической проблемы через конструкторские проекты [9].

Если ознакомиться с Положением о «HackEducation: цифровые образовательные инновации» [13], то содержание термина «Педагогический хакатон» становится простым и понятным. Это процесс подготовки мероприятия, цель которого состоит в поиске новых идей, разработке решений задач в области образования. Главное условие — апробация мероприятия и руководство процессом практиков-профессионалов. Формат общения хакатона позволяет объединить всех студентов с учётом их будущих профессий для совместного создания новых моделей решения проблем в области образования [12].

Мы предложили студентам поучаствовать в конкурсе. Нас интересовало «содержание академического занятия по физическому воспитанию» глазами студенчества при условии одного занятия в неделю. Какое оно должно быть? Конкурс длился две недели. Идеи и мысли мы принимали от анонимных респондентов и сами анализировали. Похожие идеи мы объединяли в группу и пытались получить новую методику проведения академического занятия.

В исследованиях участвовали студенты 17 факультетов Кубанского университета. Каждый факультет представляли 30 студентов — одна учебная группа по направлениям подготовки.

71,8 % предложили содержание 1/3 учебного занятия заполнить общеразвивающими упражнениями (ОРУ) с элементами лечебной физической культуры (ЛФК) и оздоровительных гимнастик: йоги, цигуна, пилатеса, методик Дикуля, Бубновского, Ситтеля, китайской гимнастики. Студентов интересуют упражнения, которые расслабляют мышцы спины и убирают болевые ощущения.

Другая часть времени, по их мнению, может содержать рекреацию: игра в волейбол, волейбол в кругу, бадминтон, баскетбол, упражнения с обручами, скакалкой, стритбол, футбол, минифутбол, специальные группы по подготовке к тестированию физических качеств ВФСК ГТО. Желаящие на академическом занятии после ОРУ (работа в группе) работают по собственному проекту совершенствования физических качеств [4].

Студенты представляют свой собственный проект на учебный семестр. Проект содержит: цель, определение уровня физической подготовленности, антропометрические показатели (по желанию), определение уровня физического здоровья; указывает, какие физические качества считает отстающими, какие желает развивать, какие комплексы физических упражнений будет использовать для достижения цели. В завершение проекта студент представляет контрольные тесты, которые он будет выполнять по окончании семестра. 5 % сообщили, что их не интересует содержание занятия. Им нужен «зачёт», они посещают фитнес-клубы. 10 % студентов посещали спортивные секции в школе и сейчас имеют желание совершенствоваться в своём избранном виде спорта. 9 % хотели бы видеть только теоретические занятия, чтобы, зная основы дисциплины, заниматься самостоятельно. Остальные 4,2 % освобождены, никогда не за-

нимались и не имеют интереса к данному виду деятельности.

Участие студентов в подготовке научного проекта («Педагогический хакатон») позволило примерным образом сформировать новую методику проведения академического занятия и проверить её эффективность. В содержание новой методики вошли общеразвивающие упражнения с элементами ЛФК и оздоровительных гимнастик: йоги, цигуна, пилатеса, методик Дикуля, Бубновского, Ситтеля, китайской гимнастики + формирование и апробация собственных проектов (самостоятельные задания с учётом собственной целевой направленности). По желанию, с учётом интересов, студенты во второй части занятия переходят к рекреационным занятиям в группах: волейбол в кругу, бадминтон, баскетбол, аэробная тренировка, ритмическая гимнастика, общая физическая подготовка. Студенты по желанию вторую часть занятия занимаются по собственным проектам. Мы изучили эффективность новой методики.

В эксперименте участвовали юноши, студенты второго курса экономического факультета, имеющие разные направления подготовки, но занимающиеся в одном потоке. Исследования проводились в период с 2021 по 2022 учебный год ($n=40$). Студенты выбрали проекты по футболу. Методика проектов была согласована с преподавателем по футболу и носила индивидуальный характер. Студенты не занимались футболом в секциях.

С целью оценки функциональных возможностей системы внешнего дыхания (выносливости дыхательной мускулатуры) студентов применялась проба Розенталя, заключающаяся в пятикратном измерении ЖЕЛ с интервалом отдыха 15 с. При оценивании результатов исходили из того, что в норме должны быть получены практически одинаковые величины ЖЕЛ. Уменьшение же показателя указывает на утомление дыхательного аппарата. Индекс Руфье определялся путём измерения частоты сердечных сокращений у испытуемых в состоянии относительного покоя (ЧСС-0) за 1 минуту, сразу же после выполнения нагрузки (ЧСС-1) в виде 30 приседаний за 30 с и через 1 минуту восстановления в положении сидя (ЧСС-2).

При сравнении показателей контрольной группы (КГ) и экспериментальной (ЭГ) в начале эксперимента проба Розенталя (мл) составила $192 \pm 11,5$; $194,0 \pm 11,8$ ($t=0,12$, $p > 0,05$); индекс Руфье (баллы) — $6,1 \pm 0,3$; $5,9 \pm 0,5$ ($t=0,34$, $p > 0,05$). После эксперимента в КГ проба Розенталя (мл) составила

197,0±11,8, в ЭГ — 165,0±10,1 ($t = 2,06, p < 0,05$); индекс Руфье (баллы) в КГ составил 7,5±0,6, в ЭГ — 4,3±0,6 ($t = 3,80, p < 0,001$). Таким образом, по результатам эксперимента в ЭГ произошли значительные позитивные изменения показателей функционального состояния студентов. В КГ результаты практически остались на прежнем уровне.

По результатам исследований можно сделать следующие обобщения и рекомендации.

1. Использование интерактивных методов обучения позволило сформировать новую методику академического занятия. В её содержание вошли:

– общеразвивающие упражнения с элементами ЛФК и оздоровительных гимнастик: йога, цигун, пилатес, методики Дикуля, Бубновского, Ситтеля, китайская гимнастика. 85 % академического практического занятия рекомендуем проводить с объяснением, разъяснением и показом. 15 % учебного времени должно сопровождаться информацией;

– формирование собственных проектов (самостоятельные задания с учётом собственной целевой направленности) с выполнением на академическом занятии.

Проект содержит цель, определение уровня физической подготовленности, антропометрические показатели (по желанию), определение уровня физического здоровья; указание того, какие физические качества студент считает отстающими, какие желает развивать; какие комплексы физических упражнений будет использовать для достижения цели. В завершение проекта студент представляет контрольные тесты, которые будет выполнять по окончании семестра;

– апробация собственных проектов, коррекция физических нагрузок, обсуждение.

2. Эффективность предложенной методики, содержание и организация академического занятия в новых условиях подтверждены статистически достоверными положительными изменениями величин в пробе Розенталя ($t = 2,06, p < 0,05$); разности между наибольшим и наименьшим числом элементарных движений в течение одной минуты по десятисекундным отрезкам времени, индекса Руфье ($t = 3,80, p < 0,001$).

3. Собственные проекты по видам спорта должны сопровождаться специальной методикой по обучению элементарным двигательным действиям, разработанной совместно с преподавателем, а также индивидуальными тестами, позволяющими оценить «самостоятельную работу» студента.

4. Разработанная нами новая методика занятия по физическому воспитанию позволяет каждому студенту проявить себя, быть активным, самостоятельным, ответственным, способным к самоорганизации, саморазвитию, поиску собственных творческих решений.

Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Психолого-педагогические аспекты рекреации и забота о телесном капитале / М. Р. Арпентьева, А. И. Ташёва, С. В. Гриднёва // Физическая культура, спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 7–11.

2. Баева, И. А. Психологическая экспертиза образовательной среды: методологические основания и эмпирические показатели / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова // Человек и образование. — 2016. — № 3 (48). — С. 19–24.

3. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. П. Виноградов. — СПб., 1998. — 51 с.

4. Гребнева, Д. М. Современные формы обучения проектной деятельности студентов в сфере информационных технологий / Д. М. Гребнева, А. В. Заплатин // Наука и перспективы. — 2017. — № 4. — С. 40–47.

5. Зеер, Э. В. Теоретико-прикладные основания персонализированного образования: перспективы развития / Э. В. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Педагогическое образование в России. — 2021. — № 1. — С. 17–25.

6. Иванов, В. Д. Самостоятельные занятия физической культурой как основа активной жизнедеятельности студента / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 36–44.

7. Колодезникова, С. И. К проблеме организации деятельности студенческого научного кружка в современных условиях / С. И. Колодезникова, С. И. Колодезникова, П. Д. Гуляев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 11 (165). — С. 146–149.

8. Корженевский, А. Н. Повышение эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в вольной борьбе / А. Н. Корженевский, Б. А. Подливаев, Н. В. Смирнова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 11 (141). — С. 150–157.

9. Лескова, И. А. Субъектоцентрированный подход к построению содержания высшего образования / И. А. Лескова // Научный диалог. — 2015. — № 12 (48). — С. 430–440.

10. Малякова, Н. С. Организация антропологической практики в отечественном образовании : дис. ... д-ра пед. наук / Н. С. Малякова. — СПб., 2019. — 398 с.

11. Ниязбаева, Н. Н. Экзистенциальная антропология образования: ценности и самоосуществление человека : дис. ... д-ра филос. наук / Н. Н. Ниязбаева. — Челябинск, 2021. — 311 с.
12. Петросян, Ж. В. Педагогический хакатон как современное средство профессионального развития преподавателей вузов / Ж. В. Петросян, Л. Г. Кузьмина // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. — 2022. — № 3. — С. 90–93.
13. Положение о Всероссийском педагогическом хакатоне «HackEducation: цифровые образовательные инновации» / Университет науки и технологий МИСИС. — URL: <https://misis.ru/files/-/3be5607a63a9af7bc58e5094838d6d7/polozhenie.pdf>.
14. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. — Иркутск, 2011. — С. 120.
15. Седоченко, С. В. Мониторинг здоровья и физической рекреации в Великобритании / С. В. Седоченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 128–134.
16. Трубицына, Т. А. Система секций в качестве решения проблемы негативного отношения студентов к физической культуре как обязательной дисциплине / Т. А. Трубицына, Л. М. Демьянова, А. В. Ковтуненко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 10–13.
17. Шептикина, Т. С. Физическая рекреация: дефиниция и проблемы содержания физкультурно-спортивной деятельности / Т. С. Шептикина, Н. Н. Сентябрев, С. А. Шептикин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Физическая рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 13–20.

Поступила в редакцию 13 ноября 2022 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Рыбачук, Н. А. Новое видение системы физического воспитания в условиях образования / Н. А. Рыбачук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 3. — С. 5–12.

Сведения об авторе

Рыбачук Наталия Анатольевна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания. Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия. **ORCID** 0000-0002-9387-3745. **SPIN-код:** 2865–8179, **Author ID:** 865018. **E-mail:** nataliaryba@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2023, vol. 8, no. 3, pp. 5–12.

A new vision of the system of physical education in the conditions of education

Rybachuk N.A.

Kuban State University, Krasnodar, Russia. nataliaryba@mail.ru

Abstract. The article presents the use of innovative teaching methods (pedagogical hackathons, designing your own development project), which made it possible to form a new methodology for conducting an academic lesson in physical education. The purpose of the methodology is to teach students to work independently.

Its contents included: general developmental exercises with elements of exercise therapy and health-improving gymnastics: yoga, qigong, Pilates, the Dikul method, the Bubnovsky, Sittel method, Chinese gymnastics; formation and testing of own projects, (independent tasks, taking into account their own target orientation).

Relevance. The search for innovative teaching methods and their approbation ensures the quality of student work and education. Maintaining interest in the discipline contributes to the successful learning of independent work and the development of professional competencies.

Problem, goal, tasks. The organization and content of an academic lesson in the conditions of modern education can be changed. Changed the goal of students, which they want to implement in academic classes in the discipline. Today it is rest, recovery after classes, getting positive emotions. Our task is to build the lesson in such a way that the student would

like to come again and repeat the emotional “picture” that he remembered last time.

The purpose of the study is to ensure the effectiveness of the process of physical education and use a new method of academic studies for teaching independent work.

Research objectives:

1. Develop a methodology for academic studies (content and organization), which will allow you to maintain interest in the discipline and successfully master professional competencies.
2. Experimentally verify its effectiveness.

Materials and Methods of research: pedagogical experiment, «pedagogical hatakons», questioning, design, physiological methods, methods of mathematical statistics.

Results and its discussion. — The results of the research made it possible to form a new methodology for conducting an academic lesson (to determine the organization and content).

Conclusions and conclusion. The use of interactive teaching methods made it possible to form a new methodology for academic studies. Its contents included: general developmental exercises with elements of exercise therapy and health-improving gymnastics: yoga, qigong, Pilates, the Dikul method, the Bubnovsky, Sittel method, Chinese gymnastics; individual projects, (independent tasks, taking into account their own target orientation).

Keywords: *physical education, new methodology, independent work, students.*

References

1. Arpenteva M. R., Tashchyova A. I., Gridnyova S. V. Psihologo-pedagogicheskiy aspekty rekreacii i zabota o telesnom kapitale [Psychological and pedagogical aspects of recreation and care for bodily capital]. *Fizicheskaya kultura, sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture, sports. Tourism. motor recreation], 2019, vol. 4, no. 1, pp. 7–11. (In Russ.).
2. Baeva I. A., Laktionova E. B. Psihologicheskaya ekspertiza obrazovatelnoj sredy: metodologicheskie osnovaniya i empiricheskie pokazateli [Psychological expertise of the educational environment: methodological foundations and empirical indicators]. *Chelovek i obrazovanie* [Man and education], 2016, no. 3 (48), pp. 19–24. (In Russ.).
3. Vinogradov G. P. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy fizicheskoy rekreacii (na primere zanyatij s otyagoshcheniyami) [Theoretical and methodological foundations of physical recreation (on the example of weight training)]. Saint Petersburg, 1998. 51 p. (In Russ.).
4. Grebneva D. M., Zaplatin A. V. Sovremennye formy obucheniya proektnoj deyatel'nosti studentov v sfere informacionnyh tekhnologij [Modern forms of teaching project activities of students in the field of information technology]. *Nauka i perspektivy* [Science and perspectives], 2017, no. 4, pp. 40–47. (In Russ.).
5. Zeer E. V., Symanyuk E. E. Teoretiko-prikladnye osnovaniya personalizirovannogo obrazovaniya: perspektivy razvitiya [Theoretical and applied foundations of personalized education: development prospects]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 2021, no. 1, pp. 17–25. (In Russ.).
6. Ivanov V. D., Kozyrin M. V. Otnoshenie studentov k zanyatiyam po discipline “Fizicheskaya kul'tura” v vuze [The attitude of students to classes in the discipline “Physical culture” at the university]. *Sborniki konferencij NIC Sociosfera* [Collections of conferences SIC Sociosphere], 2012, no. 41, pp. 161–163. (In Russ.).
7. Kolodeznikova S. I., Gulyaev P. D. K probleme organizacii deyatel'nosti studencheskogo nauchnogo kruzhka v sovremennyh usloviyah [On the problem of organizing the activities of a student scientific circle in modern conditions]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2018, no. 11 (165), pp. 146–149. (In Russ.).
8. Korzhenevskij A. N., Podlivaev B. A., Smirnova N. V. Povyshenie effektivnosti podgotovki sportsmenok vysokoj kvalifikacii, specializiruyushchihnya v volnoj borbe [Increasing the efficiency of training highly qualified female athletes specializing in freestyle wrestling]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2016, no. 11 (141), pp. 150–157. (In Russ.).
9. Leskova I. A. Sub'yektocentrirovannyj podhod k postroeniyu soderzhaniya vysshego obrazovaniya [Subject-Centered Approach to Building the Content of Higher Education]. *Nauchnyj dialog* [Scientific dialogue], 2015, no. 12 (48), pp. 430–440. (In Russ.).
10. Malyakova N. S. Organizaciya antropologicheskoy praktiki v otechestvennom obrazovanii [Organization of anthropological practice in national education. Abstract]. Saint Petersburg, 2019. 398 p. (In Russ.).
11. Niyazbaeva N. N. Ekzistencial'naya antropologiya obrazovaniya: cennosti i samoosushchestvlenie cheloveka [Existential Anthropology of Education: Values and Human Self-Realization. Abstract]. Chelyabinsk, 2021. 311 p. (In Russ.).
12. Petrosyan Zh. V., Kuzmina L. G. Pedagogicheskij hakaton kak sovremennoe sredstvo professional'nogo razvitiya prepodavatelej vuzov [Pedagogical hackathon as a modern means of professional development of university teachers]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Problemy vysshego obrazovaniya* [Bulletin of the Voronezh State University. Ser.: Problems of higher education], 2022, no. 3, pp. 90–93. (In Russ.).

13. Polozhenie o Vserossijskom pedagogicheskom hakatone “HackEducation” [Regulations on the All-Russian Pedagogical Hackathon “HackEducation”]. *Cifrovye Obrazovatelnye Innovacii* [Digital Educational Innovations], Available at: https://misis.ru/files/-/3be560_07a63a9af7bc58e5094838d6d7/polozhenie.pdf (In Russ.).

14. Pruzhinin K. N., Pruzhinin M. V. Fizicheskaya rekreaciya kak mezhdisciplinarnaya oblast fizkulturnogo obrazovaniya [Physical recreation as an interdisciplinary area of physical education]. Irkutsk, 2011. 120 p. (In Russ.).

15. Sedochenko S. V. Monitoring zdorov’ya i fizicheskoy rekreacii v Velikobritanii [Monitoring Health and Physical Recreation in the UK]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel’naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, vol. 5, no. 2, pp. 128–134. (In Russ.).

16. Trubicyna T. A., Dem’yanova L. M., Kovtunenko A. V. Sistema sekcij v kachestve resheniya problemy negativnogo otnosheniya studentov k fizicheskoy kul’ture kak obyazatel’noj discipline [The system of sections as a solution to the problem of students’ negative attitude towards physical culture as a compulsory discipline]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel’naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 3, pp. 10–13. (In Russ.).

17. Sheptikina T. S., Sentyabrev N. N., Sheptikin S. A. Fizicheskaya rekreaciya: definiciya i problemy sodержaniya fizkul’turno-sportivnoj deyatel’nosti [Physical recreation: definition and problems of the content of physical culture and sports activities]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel’naya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2021, vol. 6, no. 1, pp. 1320. (In Russ.).



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