



УДК 378.01

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ**

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент;

Е. Г. Кокорева, доктор биологических наук, доцент;

З. И. Матина, старший преподаватель;

Г. Г. Худяков, кандидат биологических наук, доцент

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия

**HEALTH PRESERVING TECHNOLOGIES ON OCCUPATIONS
OF PHYSICAL TRAINING IN UNIVERSITY**

V. D. Ivanov, candidate of pedagogical sciences, assistant professor;

E. G. Kokoreva, doctor of biological sciences, assistant professor;

Z. I. Matina, senior teacher;

G. G. Khudyakov, candidate of biological sciences, assistant professor

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Summary. In article value of physical culture as important factor of formation of culture of a health-saving of students in the course of training in higher education institution reveals. Results of experimental work on use of health saving technologies are given in educational process of higher education institution.

Keywords: health-saving; health saving technologies; student and health.

Актуальность. В современных условиях становления и динамичного развития общества успешным может быть физически и духовно здоровый человек, способный к полноценной, активной и творческой профессиональной деятельности.

Поэтому важная задача преподавателя вуза при работе со студентами – дать необходимый объём знаний в сфере организации здорового образа жизни, выстроить учебный процесс таким образом, чтобы полученные знания стали установками для формирования собственной культуры здоровья. Физическое воспитание в этом процессе занимает существенное место. Физическая культура – инструмент, позволяющий:

– получить необходимые знания в области гигиены жизнедеятельности, здорового образа жизни, культуры двигательной активности;

– это поле практического применения знаний, практической реализации здорового образа жизни, культуры здоровья через преодоление трудностей физической активности, формирование позитивного

отношения к двигательной активности, увлечённости и жизненных установок.

Успешный в области физической культуры (в широком понимании) человек активно решает проблемы и в других сферах своей деятельности, и, безусловно, с такой подготовкой способен будет достойно реализовать себя в будущем как специалист.

Известно, что формирование здорового образа жизни происходит в семье, детском саду, школе, вузе, где работает пример и накапливается жизненный опыт. Невозможно научить и воспитать специалиста, если в практике вузовской учебы и жизни отсутствуют здоровьесберегающие технологии.

Обучение в вузе, являясь важным этапом в профессиональном становлении и жизни молодого человека, предъявляет серьёзные требования к его здоровью. Информационные и экзаменационные стрессы, нерациональное питание, гиподинамия, отсутствие должного режима учебного труда и отдыха, вредные привычки являются факторами риска для



здоровья студента и способствуют росту заболеваемости в период обучения в вузе. Необходимость создания системы, которая будет способствовать формированию здорового образа жизни студентов, повышению роли физической культуры в сохранении здоровья будущих специалистов, отражена в научных исследованиях С. В. Антонова, Я. С. Вайнбаума, М. Я. Виленского, В. П. Губы, Э. М. Казина, Н. Е. Кирилловой, Л. И. Лубышевой, С. В. Склярова и др.

В условиях педагогического вуза качество системы физического воспитания, особенно оздоровительная его направленность, играет важную роль, которая определяется задачами физического воспитания студента как будущего специалиста – носителя эталона культуры здоровья. Однако эта потребность пока не удовлетворяется в полной мере, чему во многом способствуют противоречия в теории и практике высшего педагогического образования и физического воспитания. Ведущим из них является противоречие между гуманистическими основами обучения в вузе и недостаточной разработанностью педагогических условий, способствующих формированию культуры здоровья с помощью системы физического воспитания. Разрешение этого противоречия требует улучшения качества системы физического воспитания студентов путём усиления оздоровительной направленности и обеспечения профессионального уровня подготовки студентов, владеющих знаниями здорового образа жизни и гигиены жизнедеятельности, которые будут жить и работать с установками на реализацию здорового образа жизни.

В настоящее время в России ведётся активный поиск различных форм, методов и технологий деятельности образовательных учреждений в сфере формирования здорового образа жизни молодёжи [1, 2, 3].

На основании вышесказанного, сформулирована проблема исследования, направленная на выявление педа-

гогических условий, способствующих совершенствованию системы физического воспитания с целью эффективного обучения студентов здоровому образу жизни и гигиене жизнедеятельности.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность обучения здоровому образу жизни и гигиене в процессе физического воспитания студентов в период обучения в вузе.

Объектом исследования является система физического воспитания студентов вуза.

Предметом исследования является совокупность педагогических условий и содержание процесса формирования культуры здоровья в системе физического воспитания будущих педагогов.

Гипотеза исследования. Профессиональная деятельность будущего специалиста требует сформированности достаточного уровня культуры здоровья, здоровьесбережения и здоровьестроения. Совершенствование системы физического воспитания студентов вуза в целях формирования культуры здоровья может быть обеспечено, если:

– здоровьесберегающие технологии проведения занятий по физической культуре будут соответствовать потребностям формирования у них культуры здоровья;

– будут созданы условия для обучения студентов здоровому образу жизни и гигиене жизнедеятельности в процессе занятий физической культурой;

– уровень компетентности преподавателей физической культуры позволит обучать студентов здоровому образу жизни и основам гигиены.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить готовность студентов и педагогов в процессе физического воспитания реализовать положения здорового образа жизни и основ гигиены жизнедеятельности.

2. Разработать и апробировать модель физического воспитания студентов вуза



с целью подготовки специалистов, знающих и практикующих культуру здоровья.

3. Оценить эффективность обучения здоровому образу жизни и основам гигиены в системе физического воспитания студентов вуза.

Опытно-экспериментальная база. Работа выполнена на базе Челябинского государственного университета. Всего исследованием было охвачено 435 студентов ЧелГУ и 50 преподавателей кафедр физического воспитания вузов г. Челябинска.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития определяет актуальность теоретической и практической разработки данного вопроса, создавая необходимость развёртывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Отсюда возникает необходимость воспитания культуры здоровья и формирование здорового образа жизни человека.

Культура здоровья – важнейшая составляющая общей системы культуры. Она приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества.

О наличии культуры здоровья мы судим, опираясь на такие критерии, как когнитивный, мотивационный, эмоциональный, коммуникативно-деятельностный, волевой. Их показателями выступают ценностные ориентации и качества личности, составляющие основу культуры здоровья будущего специалиста.

Мы понимаем, что культура здоровья имеет многофакторную структуру, и выделяем среди неё главные составляющие: сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни; наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья; осознание ресурсов своего организма; понятие всей полноты ответственности за состояние своего здоровья.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили

ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре: генетические факторы – 15–20 %; состояние окружающей среды – 20–25 %; медицинское обеспечение – 10–15 %; условия и образ жизни людей – 50–55 %.

В процессе формирования культуры здоровья важное место занимает обучение здоровью. Высоким потенциалом в этой области обладает преподаватель физической культуры [3].

В настоящее время культура здоровья рассматривается как составляющая эффективной профессиональной деятельности, реализуемой на практике в виде ценностных ориентаций, морально-нравственных установок, личностно-профессиональных качеств будущего специалиста, но степень разработанности проблем формирования культуры здоровья студентов недостаточна: нуждаются в уточнении особенности её содержания, не раскрыты возможности профессиональной подготовки студентов, не определены критерии и показатели, нет сформированной культуры здоровья, не выработан эффективный инструментарий для её объективной оценки.

Здоровым образом жизни принято называть образ жизни каждого человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастом и изменением характера нагрузок на человеческий организм вследствие усложнения общественной жизни, увеличения рисков экологического, техногенного, политического, психологического и военного характера.

Для оптимизации обучения здоровому образу жизни и гигиенической составляющей в системе физического воспитания студентов вуза в ходе исследования необходимым фактором было соблюдение основных педагогических условий:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации



педагогического процесса в высшем учебном заведении.

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

3. Проведение ежегодных профилактических медицинских осмотров и консультаций для студентов, преподавателей и сотрудников.

4. Организация отдыха.

5. Формирование научного мировоззрения и ценностных установок студентов, в том числе на здоровье, здоровый образ жизни и двигательную активность.

6. Расширение межличностных связей и отношений в ходе учебной и вне учебной деятельности студентов и преподавателей.

В ходе проведения экспериментальных исследований по оценке уровня знаний студентов гигиены жизнедеятельности, мы опирались на понимание того, что гигиена изучает влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека и разрабатывает оптимальные, научно-обоснованные требования к условиям жизни и труда населения.

На основании выше сказанного можно констатировать, что центральное место в культуре здоровья занимают знания, умения, навыки по формированию здорового образа жизни, а также знание правил и требований гигиены.

Методическое сопровождение учебной дисциплины «физическая культура», направленное на обучение здоровому образу жизни и гигиене

Дидактические единицы обучения

Лекции

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура как средство укрепления и сохранения здоровья. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры, повышающие умственную

и физическую работоспособность. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. Гигиенические основы физкультурного образования студентов. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.

2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в сохранении и укреплении здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье. Формирование ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Составляющие здорового образа жизни. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Последствия недостаточной двигательной активности. Физические упражнения, как средство профилактики информационного и экзаменационного стресса. Роль занятий физической культурой в профилактике аддиктивного поведения. Гигиенические требования при дозировании физических нагрузок у различных возрастных групп. Личная гигиена и закаливание. Факторы общественной гигиены во время занятий физической культурой.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба и бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, походы выходного дня и др. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.

4. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Влияние природно-климатических, экологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием



направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Производственная гимнастика. Восстановление после работы. Профилактика неблагоприятных факторов труда. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Динамика работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, года. Средства физической культуры в повышении умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Гигиенические требования двигательной активности студентов с целью оптимизации работоспособности. Гигиенические нормативы двигательной активности студентов с учётом возраста и пола.

7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Требования врачебно-педагогического контроля состояния здоровья студентов. Простейшие методики самоконтроля и их оценка. Дневник самоконтроля. Гигиенические основы организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.

8. Спорт. Выбор вида спорта или системы физических упражнений. Организация и содержание работы спортивных секций, групп общей физической подготовки. Гигиенические особенности участия в физкультурных праздниках, днях здоровья. Гигиенические основы избранного вида спорта или системы физических упражнений. Средства пропаганды здорового образа жизни.

ни. Наглядные и комплексные методы гигиенического обучения и воспитания в процессе спортивных тренировок.

Практические занятия

9. Гимнастика. Формирование навыков правильной осанки. Основы корригирующей гимнастики. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий гимнастикой.

10. Лёгкая атлетика. Оценка влияния легкоатлетических упражнений на организм человека и дозировка нагрузки по пульсу. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий лёгкой атлетикой.

11. Лыжный спорт. Оценка влияния физических упражнений в лыжном спорте и дозировка нагрузки по пульсу. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий лыжным спортом.

12. Подвижные игры и спортивные игры. Оценка влияния спортивных и подвижных игр на состояние организма занимающихся и показатели частоты сердечных сокращений. Гигиенические требования к одежде и обуви при проведении подвижных и спортивных игр в спортивном зале и на свежем воздухе. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

13. Туризм. Влияние занятий спортивным и оздоровительным туризмом на физиометрические показатели (частота дыхания, частота сердечных сокращений) на здоровье, психоэмоциональную сферу и работоспособность человека.

В исследовании осуществлялась оценка требований государственного образовательного стандарта и рекомендуемой учебной программы по физической культуре, а также были проанализированы основные нормативные документы, регламентирующие работу по охране здоровья в вузе. В результате анализа специальной документации все студенты и преподаватели, участвующие в исследовании, занимались по разработанно-



му нами методическому сопровождению с акцентом на обучение здоровому образу жизни и гигиене в рамках учебной дисциплины «физическая культура».

Эффективность разработанных подходов по оптимизации формирования здорового образа жизни и гигиенической составляющей в системе физического воспитания будущих педагогов определялась по динамике результатов анкетирования до и после изучения разработанного нами методического сопровождения дисциплины «физическая культура» и показателям успеваемости студентов контрольной и экспериментальной групп.

Уровень знаний здорового образа жизни и гигиены студентов оценивался по разработанной анкете, содержащей 25 вопросов. Результаты опроса студентов:

- Здоровый образ жизни 30 %.
- Частично здоровый образ жизни 13,8 %.
- Нездоровый образ жизни 55,2 %.
- Нерациональное питание 80,9 %.
- Чрезмерные учебные нагрузки 65,3 %.
- Стрессы 79,1 %.
- Недостаточная двигательная активность 92,0 %.
- Нерациональная организация режима дня 63,1 %.
- Вредные привычки 95,7 %.
- Недостаточные знания по здоровому образу жизни 75,7 %.
- Плохие материально-бытовые условия 73,6 %.

Из приведённого выше ранжирования видно, что среди факторов, не позволяющих назвать свой образ жизни здоровым, большинство студентов поставили нерациональное питание. Среди причин нерационального питания были названы внешние признаки: нехватка времени, недостаток денег, слабая организация питания в высшем учебном заведении. Среди рисковенных факторов здорового образа жизни по результатам опроса студентов, находятся чрезмерные учебные нагрузки

(65,3 %). Среди факторов, не позволяющих оценить свой образ жизни как здоровый, принадлежит стрессам – 79,1 %.

У многих студентов в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и др.

Характерной особенностью здорового образа жизни современных студентов являются регулярные занятия физической культурой. По данным нашего исследования, недостаток двигательной активности отмечают 89,0 % респондентов. Одной из причин низкой физической активности студентов является несформированная потребность и мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями в дошкольных и школьных образовательных учреждениях.

По результатам опроса, среди студентов посещают спортивные секции 15,4 %, занимаются самостоятельно физическими упражнениями дома 5,8 %, занимаются физической культурой не систематически 49,4 % и не занимаются 31,4 %.

В ходе исследований была выявлена высокая потребность студентов в получении информации по вопросам личной гигиены, которая зачастую бывает противоречивой в различных литературных источниках и средствах массовой информации.

На вопрос о том, какие формы получения информации по вопросам личной гигиены являются наиболее приемлемыми, студенты ответили:

- родители (14,9 %);
- книги (11 %);
- врач (7,6 %);
- друзья (23 %);
- педагоги вуза (12,7 %);
- средства массовой информации (16,8 %);
- занятия физической культуры (14 %).

Преподаватель высшей школы должен выступать главным звеном обучения факторам здорового образа жизни и гигиеническим основам



студентов – как источник научной информации в области здоровьесбережения. Уровень компетентности по вопросам гигиены и культуры здоровья преподавателя, внедрение им инновационных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс способствуют повышению качества педагогического процесса в высшем образовательном учреждении.

В целях оценки компетентности преподавателей по основным факторам здорового образа жизни и гигиены жизнедеятельности мы опросили 50 педагогов кафедр физического воспитания. Из них 5,9% докторов наук, 16,8% кандидатов наук и 77,3% преподавателей без учёной степени высших учебных заведений г. Челябинска.

Оценка компетентности преподавателей кафедр физического воспитания проводилась по разработанной анкете, содержащей 30 вопросов. По данным опроса, выяснилось, что 75,2% преподавателей высшей школы постоянно соблюдают санитарно-гигиенические нормы при организации учебно-педагогического процесса, 23,8% – иногда придерживаются правил гигиены, а 1,0% – вообще не выполняют их.

По мнению большинства преподавателей кафедр физического воспитания, реализация содержания учебной программы по физической культуре не оказывает заметного влияния на сознание студентов для формирования убеждений, установок и ценностных ориентаций на здоровьесберегающие технологии и не влияет на активную позицию по формированию здорового образа жизни студентов. Преподаватели по физической культуре считают, что учебная программа не обеспечивает положительного изменения мотивационно-ценностного отношения к деятельности в сфере здоровьесберегающих технологий.

Были названы причины, препятствующие внедрению здоровьесберега-

ющих методик в учебно-образовательный процесс вуза:

- Низкая материально-техническая база – 82,2%.

- Недостаток специальной литературы – 67,2%.

- Отсутствие в вузе концепции обучения здоровьесберегающим технологиям и гигиеническим основам – 61,4%.

- Недостаточная профессиональная подготовка педагогов – 54,5%.

- Недостаточное методическое обеспечение – 48,5%.

- Пассивность преподавателей – 32,7%.

- Другие причины – 15%.

Преподаватели назвали и причины, препятствующие внедрению здоровьесберегающих образовательных программ в вузе.

В результате апробации разработанной модели и проведённого нами эксперимента была выявлена эффективность обучения здоровому образу жизни и гигиеническим основам в системе физического воспитания студентов вуза с целью формирования культуры здоровья.

Выявлено достоверное изменение сформированности всех компонентов культуры здоровья в системе физического воспитания студентов, а именно наибольшую восприимчивость к воздействию разработанных подходов когнитивного – 46,1% и деятельностного – 34,7% компонентов ($p < 0,05$). В меньшей степени отмечена динамика рефлексивного – 32,28% и ценностно-мотивационного – 23,69% компонентов сформированности культуры здоровья студентов, что доказывает необходимость дальнейшего усиления воспитательного направления обучения здоровому образу жизни и гигиене в процессе физического воспитания студентов.

Динамика показателей сформированности культуры здоровья до и после внедрения методического сопровождения дисциплины «физическая культура» в экспериментальной группе представлена в таблице.



Динамика показателей сформированности культуры здоровья до и после внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс по дисциплине «физическая культура» в экспериментальной группе

Факторы, ухудшающие состояние здоровья	До внедрения методического обеспечения курса «физическая культура», %	После внедрения методического обеспечения курса «физическая культура», %	T	Достоверность различий, p
Малоподвижный образ жизни	62,11	41,05	2,97	p<0,05
Нерациональное питание	86,32	46,32	6,44	p<0,05
Вредные привычки	92,63	42,11	8,82	p<0,05
Плохие материально-бытовые условия	63,16	56,84	0,89	p>0,05
Проблемы в семейной жизни	7,37	2,11	1,72	p>0,05
Недостаточная двигательная активность	88,42	48,42	6,57	p<0,05
Учебные нагрузки	68,42	40,00	4,10	p<0,05
Учебные нагрузки	68,42	40,00	4,10	p<0,05
Стрессы	70,53	45,26	3,65	p<0,05
Нерациональная организация учебного процесса	74,74	38,95	5,34	p<0,05
Взаимоотношения в семье и в студенческой группе	64,21	35,79	4,07	p<0,05
Взаимоотношения с преподавателями	76,84	27,37	7,86	p<0,05
Недостаточные знания по здоровому образу жизни	81,05	33,68	7,52	p<0,05
Прочее	75,79	26,32	7,85	p<0,05

Анализ результатов исследования показал, что снизилось количество факторов, не позволяющих вести здоровый образ жизни, и в контрольной группе, однако различия их в динамике, в основном, не достоверны.

В ходе эксперимента выявлена положительная динамика по вопросам соблюдения норм и правил личной гигиены. Средний прирост респондентов, которые соблюдают нормы и правила личной гигиены в экспериментальной группе составил 15,43%, в контрольной – 4,17%.

Проведённое исследование позволило нам определить основные направления совершенствования обучения здоровому образу жизни и основам гигиены в системе физического воспитания будущего педагога в условиях вуз.

1. Полученные результаты исследования позволяют говорить о низком уровне готовности студентов к формированию здорового образа жизни и гигиенических основ в процессе физического воспитания. Только 29,0% будущих педагогов оценили свой образ жизни как здоровый, 89,0% опрошенных отметили недостаточную двигательную активность и только 26,3% студентов считали достаточными свои знания по вопросам сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Более 65% студентов испытывают высокую потребность в информации по вопросам культуры здоровья: профилактики заболеваний в образовательных учреждениях средствами и методами физической культуры; рационального питания;



профилактике стрессов; знаниям по формированию здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

2. Полученные результаты исследования позволяют говорить о недостаточном уровне компетентности преподавателей вузов по обучению студентов здоровому образу жизни и основам гигиены. Только 42,6% преподавателей используют в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, а 52,5% не могут проектировать педагогическую деятельность с соблюдением гигиенических требований к процессу физического воспитания.

3. Разработанная модель формирования культуры здоровья в системе физического воспитания студентов позволяет быстро реагировать на индивидуальные изменения и корректировать процесс выбора и реализации преподавателем оптимального варианта обучения студентов знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни и гигиене жизнедеятельности.

4. В ходе эксперимента нами выявлена положительная динамика соблюдения норм и правил личной гигиены: повысился уровень знания в области гигиены питания, личной гигиены, гигиенических аспектов двигательной активности, труда и отдыха. В среднем уровень знания повысился:

– в экспериментальной группе – на 15,43%,

– в контрольной – на 4,17%.

5. Практическое внедрение комплекса педагогических условий, способствующих совершенствованию системы физического воспитания в вопросах формирования культуры здоровья, позволило достигнуть положительной динамики.

Количество студентов с высоким уровнем сформированной культуры здоровья после эксперимента возросло с 25,4 до 59,6% ($p < 0,05$), а количество студентов с низким уровнем сформированной культуры здоровья уменьшилось с 46,0 до 21,0% ($p < 0,05$). При этом доля лиц с высоким уровнем развития культуры здоровья была до-

стоверно выше в экспериментальной группе на 19,2% ($p < 0,05$).

Итоги педагогического эксперимента и полученные результаты позволяют утверждать, что формирование знаний о здоровом образе жизни и гигиене в системе физического воспитания имеют существенное практическое значение для формирования культуры здоровья будущих специалистов в процессе обучения в вузе.

Библиографический список

1. Елисеев Е. В., Трегубова М. В., Белоедов А. В. Повышение мотивации школьников 7–8 классов к групповым занятиям физической культурой и спортом // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта и туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития : сб. матер. Всероссийской науч.-практ. конференции. – Челябинск : ЮУрГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 74–79.
2. Кокорева Е. Г., Попова Т. В. Возрастные изменения физического развития у детей 7–10 лет при депривации зрения и слуха // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2013. – № 5.
3. Сафронова И. Р., Кокорева Е. Г. Особенности когнитивной деятельности у студентов 19–20 лет с различным уровнем двигательной активности // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2012. – № 6.

Bibliography

1. Eliseev E. V., Tregubova M. V., Beloedov A. V. Povyishenie motivatsii shkolnikov 7–8 klassov k gruppovym zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom // Psihologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kulturyi, sporta i turizma i olimpiзма: innovatsii i perspektivy razvitiya : sb. mater. Vserossiyskoy nauch.-prakt. konferentsii. – Chelyabinsk : YuUrGU, 2012. – Ch. 1. – P. 74–79.
2. Kokoreva E. G., Popova T. V. Vozrastnyie izmeneniya fizicheskogo razvitiya u detey 7–10 let pri deprivatsii zreniya i sluha // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi i sporta. – 2013. – № 5.
3. Safronova I. R., Kokoreva E. G. Osobennosti kognitivnoy deyatel'nosti u studentov 19–20 let s razlichnyim urovnem dvigatel'noy aktivnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi i sporta. – 2012. – № 6.

© Иванов В. Д., Кокорева Е. Г., Матина З. И., Худяков Г. Г., 2014