© К.А. Калустьянц, Д.О. Кусова

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2020.4.39>

УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ
У СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА**

К.А. Калустьянц, Д.О. Кусова

Калустьянц Каринэ Артемовна,кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического
воспитания, факультет физической культуры и спорта,
Северо-Осетинский государственный университет,
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.РИНЦ SPIN-код: 1302-7240 / ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2544-4233>

E-mail: bekoevamarina@mail.ru

Кусова Диана Олеговна,кандидат исторических наук, доцент кафедры теории
и методики физического воспитания и спортивных дисциплин,
факультет физической культуры и спорта,
Северо-Осетинский государственный университет
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.SPIN-код: 7542-2858 / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3921-4132>

E-mail: bekoevamarina@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена особенностям формирования у студентов ценностного отношения к своему здоровью, занятиям по физической культуре и спорту, аэробным и анаэробным нагрузкам на основе физкультурно-оздоровительной мотивации. Проблема формирования у молодого поколения мотивации к занятиям по физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, нравственно-ценностного отношения к своему здоровью актуальна на протяжении всего существования человечества. Достаточное внимание многие ученые уделяют исследованию воздействия физических упражнений на состояние человеческого организма. Давно известный факт, что физические нагрузки необходимы для людей любого возраста. Без физической активности обменные процессы в организме заметно снижаются, ощущается нехватка кислорода, деятельность многих жизненно важных органов ослабевает, ухудшается общая выносливость организма, слабеет иммунная система, внешний вид человека теряет свою эстетичность и привлекательность, притупляются эмоциональные и интеллектуальные способности. Это связано с тем, что люди веками интенсивно занимались физическим трудом, без которого было невозможно выжить и размножаться. В течение долгого времени человеческий организм вынужден был эволюционировать, в связи с чем обходиться без систематической физической нагрузки. В современном мире все люди слишком заняты, все куда-то бегут, торопятся, ничего не успевают делать. Некоторые, наоборот, обленились, и ничего не хотят делать, никуда не*

ходят ходить, ничего не замечают вокруг себя. И что уж тут говорить о студентах, которые целыми днями занимаются учебой, работой, а кто-то и вовсе просто не хочет ни учиться, ни работать. Во всех этих случаях мы можем понять, что человек не уделяет должного внимания своему здоровью и занятию спортом. Необходимо хоть ненадолго остановить этот ритм жизни и задуматься о своем здоровье, ведь здоровье — это наша жизнь!

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная мотивация, физическая активность.*

FORMATION OF PHYSICAL AND HEALTH MOTIVATION OF STUDENTS OF A MODERN UNIVERSITY

K.A. Kalustiants, D.O. Kusova

Karine A. Kalustiants,

Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor
of the Department of Physical Education Faculty of Physical
Education and Sports, North-Ossetian State University named
after K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2544-4233>

E-mail: bekoevamarina@mail.ru

Diana O. Kusova,

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor
of the Department of Theory and methods of physical education
and sports disciplines, Faculty of Physical Education and
Sports, North Ossetian State University named after K.L.

Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3921-4132>

E-mail: bekoevamarina@mail.ru

Abstract. *The article is devoted to the peculiarities of the formation in students of a value-based attitude to their health, physical education and sports, aerobic and anaerobic exercise based on fitness and health motivation. The problem of the formation of the young generation's motivation for physical education and sports, a healthy lifestyle, and a moral-value attitude to their health is relevant throughout the entire existence of mankind. For decades, sufficient attention has been paid to studying the effect of physical activity on the human body. Everyone knows that physical activity is necessary for any person, since without them metabolic processes slow down, the body begins to experience a lack of oxygen, the functioning of many organs worsens, the general endurance of the body decreases, immunity weakens, the body loses its aesthetic appearance, and the level of emotional and intellectual potential decreases. All this happens due to the fact that for thousands of years a person has been engaged in physical labor in order to survive. Over time, the body has evolved, and now cannot do without certain physical exertion. In the modern world, all people are too busy, everyone is running somewhere, in a hurry, have no time to do anything. Some, on the contrary, are lazy, and do not want to do anything, do not go anywhere, do not notice anything*

around them. And what can we say about students who spend whole days studying, working, and someone just does not want to study or work at all. In all these cases, we can understand that a person does not pay due attention to his health and sports. It is necessary to at least briefly stop this rhythm of life and think about your health, because health is our life!

Keywords: *physical education, healthy lifestyle, fitness and health motivation, physical activity.*

В современных образовательных организациях достаточно широко распространена проблема низкой посещаемости студентами занятий физической культуры. Студенты, особенно первокурсники, находят разные способы и причины для пропуска занятий по физическому воспитанию и спорту, не подозревая о том, какую незаменимую роль играет физическая активность человека в полноценном восстановлении здоровья и предупреждении осложнений различных заболеваний. Для решения данного вопроса необходимо знать основные причины, почему у студентов, начиная со школьной скамьи, не сформирована мотивация к физическим занятиям и, соответственно, вырабатывается негативное отношение к данной учебной дисциплине.

В последние десятилетия проблему физкультурно-оздоровительной мотивации молодого поколения актуализируют представители гуманистической педагогики и психологии, фокусируя свое внимание на вопросах самореализации личности (Д.В. Викторов, А.Н. Титов, В.В. Шкляев), выраженных в личностных качественных характеристиках [4]. В совокупности эти характеристики обуславливают уровень индивидуальной зрелости личности. Как отмечают некоторые исследователи, устойчивая физкультурно-оздоровительная мотивация студентов способствует формированию и развитию способностей к самореализации (С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина) [2]; осуществлению четкого контроля над своими действиями и поступками (Е.М. Наумова, З.С. Ортабаев) [11; 13]; к принятию ответственных решений (А.С. Бузоев, Я.М. Герчак, Р.М. Калимулин, В.Ю. Колесников [1; 3]; формированию нравственно-ценностных приоритетов (Н.Д. Лигостаева, Ю.В. Менхин, J. Arthur, J.Davison, M. Lewis) [7; 9; 17]; к адекватному восприятию себя и окружающих (С.Р. Лаа, С.В. Михайлова, А.В. Дерюгина, С.Г. Съемова) [6; 10].

Следует отметить, что основного внимания заслуживает оздоровительная направленность занятий физической культурой, связанной с состоянием здоровья студентов. Для этого важно установить, какие методы и приемы необходимо использовать для выявления потребностей и возможностей студентов на различных этапах становления их индивидуальных качеств, чтобы более успешно сформировать у них ценностное отношение к физическим упражнениям не только на занятиях согласно расписанию, но и на протяжении всей жизнедеятельности для поддержания жизненных сил и здоровья. Приоритетным направлением данного процесса выступает соответствие целей и мотивов потребностям, отвечающим особенностям психофизиологического развития каждого обучающегося (R. Slater) [19], реальным социальным условиям жизни (D.F. Labaree) [18]. Так как любая мотивация формируется чаще всего под влиянием зарождающихся потребностей (С.И. Жданов, Э.В. Маркин), то физкультурно-оздоровительная мотивация студентов призвана убедить их в значимости здорового образа жизни, необходимости и ценности приобретаемых теоретических знаний и спортивных навыков [5; 8]. Необходимо также установить основные факторы, влияющие на успешность формирования физкультурно-оздоровительной мотивации студентов. В качестве таких факторов мы рассматриваем: материально-техническая база образовательной организации; профессиональная компетентность и педагогическое мастерство преподавателей физической культуры и спорта, состояние воспитательной работы вуза в целом (внутривузовские спортивные

мероприятия с максимальным охватом студентов всех направлений подготовки; участие в республиканских, региональных и федеральных спортивных программах и т.д.); отношение семьи и социального окружения студента к физической культуре и спорту; психофизиологическая и эмоциональная готовность студентов к занятиям физической культурой и др.

Преподаватель физической культуры должен довести до обучающихся, что деятельность жизненно важных систем (сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной) совершенствуется в процессе занятий физической культурой, так как в процессе двигательной активности заметно учащаются сердцебиение и дыхание, что приводит к насыщению крови кислородом. За счет этого кровь начинает циркулировать по организму достаточно быстро (Е.А. Ненастьева, Хайруллин И.Т.) [12]; вследствие чего укрепляется дыхательная система (Я.И. Санакоева, И.С. Ханаев, Д.Т. Лолаева) [14]; улучшается сердцебиение, нормализуется артериальное давление (О.М. Урясьев, В.Д. Прошляков) [15] замедляется общее старение организма, повышается трудоспособность. Осознание значимости специальных физических упражнений в функционировании жизненно важных систем может послужить одним из наиболее перспективных побудительных факторов к вовлечению студентов в занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью (Ю.В. Менхин) [9].

Из анализа результатов нашего исследования следует, что многие студенты занятия физической культурой и спортом считают бесполезными, ненужными. По их мнению, за то время, которое они тратят на физкультуру, могли использовать для усвоения более полезных дисциплин (67%). Другая группа студентов частые пропуски занятий по физической культуре объясняют неудачно составленным графиком занятий, например, первая (46%) или последняя пара (38%). Есть студенты, которые для сохранения красивой физической формы отдают предпочтение многочисленным «модным» диетам (54%), или ограничению себя в приеме продуктов животного происхождения. Достаточно большой процент студентов объяснили равнодушное отношение к занятиям физической культурой тем, что им не интересно и скучно из-за отсутствия чувства удовлетворения от процесса и достигаемых результатов (64%). Неудобством занятий физической культурой многие студенты считают отсутствие душевых, либо их некачественное функционирование (74%).

За последние десятилетия в результате существенного снижения двигательной активности, малоподвижного образа жизни, нерационального питания с использованием высококалорийных продуктов быстрого приготовления, отсутствия физкультурно-оздоровительной мотивации, нарушения баланса между потреблением и расходом энергии значительно выросло количество молодых людей, страдающих ожирением. Анализ достаточно большого количества исследований по проблеме формирования мотивации студентов к учебной дисциплине «физическая культура и спорт», а также результаты собственного исследования позволяют утверждать, что эффективность процесса формирования физкультурно-оздоровительной мотивации студентов существенно повысится, если (Д.В. Москоленко, Е.Н. Чуева):

- составлен конструктивный алгоритм привлечения студентов к активной двигательной деятельности на основе ведущих мотивов занятий физической культурой и спортом, среди которых мотив укрепления здоровья, самоутверждения, самовыражения, стремления к совершенству, эмоциональной разрядки, улучшения внешнего вида;
- выработана потребность в непрерывных занятиях физической культурой на основе поиска инновационных технологий организации физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на достижение максимально эффективных результатов в данном направлении [16].

Физкультурно-оздоровительную мотивацию студентов мы рассматриваем как психофизиологическое состояние, обусловленное совокупностью факторов, стимулирующих обучающихся к физическим занятиям и поддерживающих их двигательную активность; умственное, физическое и психическое состояние; соматическое здоровье на должном уровне. В структуру физкультурно-оздоровительной мотивации, на наш взгляд, могут входить различные мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, которые, в свою очередь, обуславливают степень значимости каждого отдельного вида физической нагрузки в укреплении и сохранении здоровья. Это говорит о том, что при формировании у студентов физкультурно-оздоровительной мотивации основной упор необходимо делать на такие ведущие мотивы, как: укрепление здоровья, самоутверждение, самовыражение, стремление к совершенству, эмоциональная разрядка, улучшение внешнего вида и др.

Для повышения физкультурно-оздоровительной мотивации студентов необходимо объяснять им, как физические упражнения влияют на функциональное состояние нервной и эндокринной систем; внешнее и внутреннее состояние организма человека; регуляцию процессов дыхания, кровообращения, обмена веществ; активизацию деятельности мышечной системы и т.д. Определенную категорию студентов, которые не осознают значимость занятий по физической культуре, необходимо убедить в том, что физические упражнения оказывать громадное воздействие не только на физическое состояние, но и на их умственные способности, показать взаимосвязь между физическим состоянием и умственным потенциалом человека. Каждому студенту присуща определенная иерархия внутренних мотивов занятий физической культурой и спортом по степени их действенности и значимости. Учет индивидуального своеобразия иерархии внутренних мотивов является существенным педагогическим условием решения проблемы вовлечения студентов в систематические занятия физической культурой. Они должны осознать, что на занятиях по физической культуре развиваются не только базовые спортивные навыки, но и способности, которые актуальны в других предметных областях. Например, наблюдательность, аналитические способности, лидерство, умение работать в команде, коммуникативные навыки, внутренняя мотивация, мыслительные процессы и т.д. Благодаря этим действиям повышается ответственность, коммуникабельность, вырабатываются способности к аналитической деятельности, умение контролировать себя, свои эмоции и чувства, решительность, собранность и другие личностные качества, так необходимые в любой деятельности.

На занятиях по физической культуре необходимо учитывать степень физической подготовленности каждого из студентов и, в соответствии с их возможностями, постепенно повышать уровень сложности выполняемых упражнений. Ориентация на безусловное принятие позиции активного субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, внутренние силы и резервы в процессе занятий физической культурой и спортом, повышение здоровьесберегающего потенциала систем жизнеобеспечения организма позитивно сказываются на успешности формирования физкультурно-оздоровительной мотивации студентов, развитие инициативности студентов.

По мере того, как студент приступает к физическим нагрузкам, он начинает восхищаться красотой спортивных упражнений, собственного тела, что помогает чувствовать себя более уверенным, мотивированным. Пользу от физкультурно-оздоровительного эффекта определенного набора упражнений в борьбе с лишним весом также не видят многие студенты (72%), считая, что с лишним весом надо бороться исключительно количественным ограничением принимаемой пищи независимо от его качества. Однако, на протяжении всей истории человечества во всех, без исключения, культурах, по справедливому замечанию некоторых исследователей, существенная роль отводилась правильному питанию. Результатом неправильного питания всегда становятся

психические расстройства, ведущие, как правило, к стрессовому состоянию [Working Out Change, 2009]. Это объясняется тем, что мало кто обращает внимание на такие, с виду безобидные, распространенные ошибки, которые неминуемо приводят к стрессам, а на их фоне и к ожирению, это: «фаст-фудное» питание, которое наносит серьезный ущерб здоровью человека из-за высокой калорийности и отсутствия витаминов группы *C* и *B*, пищевых волокон и т.д.; употребление вредных продуктов за счет высокого содержания в них канцерогенов, усиливающие искусственно вкусовые параметры; целый день быть голодным для организма тоже не лучше, чем питаться фаст-фудами; отсутствие в рационе жидкой пищи, которая необходима для улучшения обмена веществ.

В системе физического воспитания физкультурно-оздоровительный стиль жизни выступает тем индикатором самовыражения личности средствами физической культуры в течение всей жизнедеятельности человека, который предельно направлен на укрепление здоровья, возобновление, активизацию и поддержание высокой степени работоспособности; повышение уровня физического и духовного самосовершенствование; формирования нравственно-ценностного отношения к здоровому образу жизни; развитие чувства легкости, гибкости и удовлетворенности своим телосложением.

Эффективными педагогическими методами, формирующими физкультурно-оздоровительную мотивацию студентов, являются: анализ качественных характеристик, которые в значительной степени определяют образ жизни человека; решение учебных кейсов; организация дискуссий или дебатов и т.д. Для наглядности данные занятия желательно сопровождать мультимедийными технологиями или другими интерактивными методами и средствами.

Другим, не менее важным методом повышения физкультурно-оздоровительной мотивации к физическим занятиям является *использование информационно-коммуникационных технологий*, ресурсов мультимедиа для проведения занятий, что способствует привлечению студентов к посещению занятий, так как их могут заинтересовать новые занимательные, а не «заезженные», с каждой парой повторяющиеся, физические упражнения. Демонстрация разнообразного иллюстративного материала, реализация мультимедийных и интерактивных моделей способствуют активизации мыслительной и двигательной деятельности, быстрому усвоению теоретического материала, поднимают занятия по физической культуре на качественно новый уровень, так как в условиях современного информационного общества воспринимать учебный материал намного интереснее именно в таком формате, чем с использованием отживших таблиц и плакатов.

Таким образом, на конкретных примерах необходимо тщательно изучить причины частых пропусков занятий физической культуры и найти им психолого-педагогическое решение с использованием инновационных технологий и методик активизации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, направленных на формирование физкультурно-оздоровительной мотивации к посещению студентами занятий и выполнению на них всех заданий, которые предусмотрены учебно-методическим комплексом. Данное направление обусловлено тем обстоятельством, что физическая активность играет огромную роль в их дальнейшей жизни и судьбе, так как решение проблемы сохранения и укрепления здоровья человека во многом обуславливается необходимостью придерживаться прерогативы формирования физкультурно-оздоровительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Перечисленные рекомендации помогут внести конструктивные изменения в программно-методическое обеспечение физической подготовки студентов, качественно новую структуру и содержание занятий с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к необходимым компетенциям. Для

успешной реализации такого вида деятельности, необходимо учитывать влияние вышеперечисленных факторов социальной среды.

Литература:

1. Бузоев А.С. Механизмы организации здоровьесберегающей образовательной среды // ЦИТИСЭ. - 2019. - № 3 (20). - С. 42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39135361>
2. Бурухин С.Ф., Кулагина Е.В. Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов // Ярославский педагогический вестник. - 2018. - № 6. - С. 173-179. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36806006>
3. Герчак Я.М., Калимулин Р.М., Колесников В.Ю. Особенности модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 3 (25). - С. 53-62. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960> (дата обращения 22.09.2020).
4. Викторов Д.В., Титов А.Н., Шкляев В.В. Актуализация прикладного физкультурного образования студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 58-3. - С. 70-73. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32636512>
5. Жданов С.И. Структура и содержание физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи // Балтийский гуманитарный журнал. - 2019. - Т. 8. - № 2 (27). - С. 40-42. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38498812>
6. Лаа С.Р. Адаптивная физическая культура // Научно-практические исследования. - 2019. - № 8-4 (23). - С. 33-36. URL: <https://www.elibrary.ru/authors.asp>
7. Лигостаева Н.Д. Репрезентация темы спорта в художественной культуре советского времени // Ярославский педагогический вестник. - 2020. - № 1 (112). - С. 237-243. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42713349>
8. Маркин Э.В. Функциональное состояние организма спортсмена - полиатлониста, проводящего тренировки в стрессовых ситуациях // Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 3 (71). - С. 142-144. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41136412>
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов Н/Д: Издательство Феникс, 2010. - 384 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20066875>
10. Михайлова С.В., Дерюгина А.В., Съедова С.Г. Морфологический статус студентов с различным уровнем двигательной активности // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. - 2019. - Т. 27, №3. - С. 342-352. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41507951>
11. Наумова Е.М. Формирование личной организованности у подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Ярославский педагогический вестник. - 2016. - № 4. - С. 53-58. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27299022>
12. Ненастьева Е.А., Хайруллин И.Т. Физическая культура как средство профилактики психофизической утомляемости // Вопросы педагогики. - 2019. - № 12-2. - С. 257-261. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41671312>
13. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. - Т. 7, № 3 (24). - С. 277-280. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>
14. Санагоева Я.И., Ханаев И.С., Лолаева Д.Т. Человек в поликультурном пространстве современного мира // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы: сборник научных трудов по материалам Межвузовского научно-практического семинара. - Владикавказ: Мавр, 2019. - С. 5-12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42351121>

15. Урясьев О.М., Прошляков В.Д. Как обучить студентов медицинского вуза основам оздоровительной физической культуры // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. – 2018. – Т.6, №2 (21). – С. 292-304. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35173884>
16. Чуева Е.Н., Москоленко Д.В. Особенности идентификации личности с игровыми персонажами онлайн-игр // *Ярославский педагогический вестник*. – 2020. – № 2 (113). – С. 112-120. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43064883>
17. Arthur J., Davison J., Lewis M. Professional Values and Practice: Achieving the Standards for QTS. - Oxford: Routledge-Falmer, 2005. - 192 p. ISBN-13: 978-0415317269
18. Labaree D.F. On the Nature of Teaching and Teacher Education: Difficult Practices that Look Easy // *Journal of teacher education*. - 2000. - №. 51(3). - P. 228-233. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022487100051003011>
19. Slater R. The Values of American Teachers: How Teachers' Values Help Stabilize Unsteady Democracy. - Plymouth : R&L Education, 2013. 138 p. ISBN-13: 978-1475800067

References:

1. Buzoev A.S. Mechanisms of organizing a health-preserving educational environment. *CITISE*, 2019, no. 3 (20), pp. 42. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39135361>
2. Burukhin S.F., Kulagina E.V. Physical exercises as a comprehensive pedagogical means of educating students. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2018, no. 6, pp. 173-179. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36806006>
3. Gerchak Ya.M., Kalimulin R.M., Kolesnikov V.Yu. Features of modernization of higher professional education in the field of physical culture and sports. *CITISE*, 2020, no. 3 (25), pp. 53-62. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>
4. Viktorov D.V., Titov A.N., Shklyayev V.V. Actualization of applied physical education of university students with disabilities. *Problems of modern pedagogical education*, 2010, no. 16, pp. 251-255. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32636512>
5. Zhdanov S.I. The structure and content of the physical culture and health-improving lifestyle of student youth. *Baltic Humanitarian Journal*, 2019, vol. 8, no. 2 (27), pp. 40-42. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38498812>
6. Laa S.R. Adaptive physical culture. *Scientific and practical research*, 2019, no. 8-4 (23), pp. 33-36. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/authors.asp>
7. Ligostayeva N.D. Representation of the theme of sport in the artistic culture of the Soviet era. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2020, no. 1 (112), pp. 237-243. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42713349>
8. Markin E.V. The functional state of the body of an athlete-polyathlete conducting training in stressful situations. *Physical culture and health*, 2019, no. 3 (71), pp. 142-144. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41136412>
9. Menhin Yu.V. *Wellness gymnastics: theory and methodology*. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2010, 384 P. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20066875>
10. Mikhailova S.V., Deryugina A.V., Syemova S.G. Morphological status of students with different levels of motor activity. *Russian medical and biological bulletin named after academician I.P. Pavlova*, 2019, no. 27(3), pp. 342-352. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41507951>
11. Naumova E.M. Formation of personal organization among adolescents in the process of physical culture and sports activity. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2016, no. 4, pp. 53-58. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27299022>

12. Nenast'yeva Ye.A., Khayrullin I.T. Physical culture as a means of preventing psychophysical fatigue. *Questions of pedagogy*, 2019, no. 12-2, pp. 257-261. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41671312>
13. Ortabaev Z.S. Physical culture management of students of non-physical training directions. *Baltic Humanitarian Journal*, 2018, vol. 7, no. 3 (24), pp. 277-280. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44064960>
14. Sanakoyeva YA.I., Khanayev I.S., Lolayeva D.T. *A man in the multicultural space of the modern world*. Vladikavkaz, Mavr Publ., 2019. pp. 5-12. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42351121>
15. Uryas'yev O.M., Proshlyakov V.D. How to teach students of a medical university the basics of physical fitness. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 2018, vol. 6, no. 2 (21), pp. 292-304. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35173884>
16. Chuyeva Ye.N., Moskolenko D.V. Features of personal identification with game characters of online games, *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik*, 2020, no. 2 (113), pp. 112-120. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43064883>
17. Arthur J., Davison J., Lewis M. *Professional Values and Practice: Achieving the Standards for QTS*. Oxford, Routledge-Falmer Publ., 2005., 192 p. ISBN-13: 978-0415317269
18. Labaree D.F. On the Nature of Teaching and Teacher Education: Difficult Practices that Look Easy. *Journal of teacher education*, 2000, no. 51(3), pp. 228-233. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022487100051003011>
19. Slater R. *The Values of American Teachers: How Teachers' Values Help Stabilize Unsteady Democracy*. Plymouth: R&L Education, 2013. 138 p. ISBN-13: 978-1475800067

Submitted: 01 November 2020

Accepted: 08 December 2020

Published: 11 December 2020