© С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2020.3.13>

УДК 378.1

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИМ СОСТАВОМ ВУЗОВ**

С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников

Сергей Сергеевич Жолоб,кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры
физической подготовки, Новосибирское высшее военное
командное училище, Новосибирск, Россия.E-mail: nvvku.fp@yandex.ru**Владимир Юрьевич Колесников,**кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической
подготовки, Новосибирское высшее военное командное
училище, Новосибирск, Россия.E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся необходимости и особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с профессорско-преподавательским составом (ППС) в условиях российских вузов. Указывается на роль и важность самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, имеющими оздоровительную направленность, всего ППС и сотрудников вуза. Исходя из особенностей профессиональной деятельности профессорско-преподавательского состава российских вузов, с учетом сохранения состояния хорошего уровня здоровья и поддержания высокой работоспособности, наиболее приемлемыми для них являются: а) участие в организуемых вузом спортивно-оздоровительных мероприятиях с учетом занятости ППС, их возможностями и уровнем здоровья под непосредственным руководством специально закрепленных специалистов физической культуры; б) регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, включая семейные воскресные спортивно-оздоровительные мероприятия (экскурсии на природу, катание на лыжах и коньках, велосипедные прогулки, пр.). Авторы рассматривают самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия профессорско-преподавательского состава вуза и его сотрудников, как важный компонент системы их жизнеосуществления, обусловленной личностно-профессиональными задачами. Систематические занятия физическими упражнениями, участие в индивидуальных и групповых занятиях физическими упражнениями, системами упражнений и избранными видами спорта, являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой для всех занимающихся, переключением их с умственной на физическую работу. Они способствуют снятию усталости, напряжения, повышению жизненного тонуса и работоспособности, в целом – повышению уровня жизненных сил организма и личности профессорско-преподавательского состава вуза.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, оздоровительные задачи, физические упражнения и спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, профессорско-преподавательский состав, физическая подготовка.

ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH PROFESSORIAL-TEACHING STAFF OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

S.S. Zholob, V.Y. Kolesnikov

Sergey S. Zholob,

Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, head
Departments of physical training, Novosibirsk higher military
command School, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Vladimir Y. Kolesnikov,

Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Departments of physical training Novosibirsk higher
military command school, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Abstract. *The article deals with the issues related to the necessity and features of organizing physical culture and recreation work with the teaching staff (teaching staff) in the conditions of Russian universities. The role and importance of independent physical exercises and sports, which have a health-improving orientation, for all teaching staff and employees of the University is indicated. Proceeding from the peculiarities of professional activity of the teaching staff of Russian universities, including the preservation of good state of health and maintain high efficiency, the most appropriate are: a) participation in University sponsored sports events, taking into account the employment of teaching staff, their capabilities and level of health under the direct supervision of specially assigned specialists of physical culture; b) regular independent exercise and sports activities, including family Sunday sports and recreation activities (excursions to nature, skiing and skating, Cycling, etc.). The authors consider independent sports and health-improving classes of the University's teaching staff and its employees as an important component of their life-fulfillment system, which is conditioned by personal and professional tasks. Systematic physical exercises, participation in individual and group physical exercises, exercise systems and selected sports are not an additional load, but a relief for all involved, switching them from mental to physical work. They help to relieve fatigue, tension, improve vitality and performance, in General – to increase the level of vitality of the body and the personality of the teaching staff of the University.*

Keywords: *physical education, health, health-improving tasks, physical exercises and sports, physical culture and health-improving activities, teaching staff, physical training.*

Обоснование проблемы исследования. Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая часть всех воспитательных систем, существующих в стране. Физическое воспитание способствует выработке качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и

психологическими особенностями физическое воспитание в высшей школе решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у занимающихся рациональных, экономных, осознанных движений, накопление ими двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания в вузе – оздоровление, направленная на охрану жизни и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса. Здоровье способствует гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи направлены на укрепление нервной системы, активизацию обменных процессов, обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.

Многие ученые отмечают, что для нормальной (оптимальной) жизнедеятельности организма, выступает потребность в движениях, которая является жизненно необходимой, однако для каждого организма объем двигательной активности разный, он обусловлен многими факторами и условиями (наследственными особенностями, состоянием здоровья, трудовым видом деятельности, др.) [1-6; 9; 12; 14; 19].

Занятия физическими упражнениями и спортом развивают и совершенствуют физические и психические качества человека, повышают работоспособность, способствуют увеличению выносливости при выполнении длительной и интенсивной работы, связанной с особенностями профессиональной деятельности и т.д.

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями и спортом являются основой укрепления здоровья, развития психофизических качеств и совершенствования профессиональных навыков человека. Они, прежде всего, помогают профессорско-преподавательскому составу российских вузов в:

- самостоятельной работе, связанной с подготовкой к учебным и воспитательным занятиям и мероприятиям;
- овладение новыми необходимыми теоретическими знаниями и передовыми педагогическими технологиями;
- повышают работоспособность и способствуют увеличению выносливости при выполнении длительной и интенсивной работы;
- совершенствуют профессиональные умения и навыки, успешно формируют новые компетенции;
- способствуют ведению здорового образа жизни (ЗОЖ).

Оздоровительная деятельность призвана реализовать потребность всех участников образовательного процесса современного вуза в двигательной активности по интересам, в рамках которого в образовательной организации должны быть организованы занятия по различным видам спорта.

Теоретико-методологические основы исследования. Настоящее исследование, касающееся вопросов организации физкультурно-оздоровительной работы с профессорско-преподавательским составом вуза и его сотрудниками, проводилось на основе существующих исследований в российском научно-образовательном сообществе по следующим направлениям: *здоровый образ жизни, как норма* (К. Байер, М.Я. Виленский, А.М. Егорычев, П.С. Земцов, др.); *здоровье как фактор и условие формирования готовности к профессиональной деятельности* (И.Н. Воробьева, Я.М. Герчак, Г.Т. Годжиев, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников, Д.Ю. Митьков, др.); *вопросы теории и истории физической культуры* (В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Ж.К. Холодов, В.В. Ягодин, др.); *физическая культура в высшей школе* (Я.М. Герчак, П.М. Земцов, А.В. Пуляк, др.). В основу

исследования положены результаты многолетних исследований, связанных с реализацией авторами профессиональной деятельности в вузе.

Обсуждение проблемы исследования. В высших учебных заведениях спортивная, физкультурно-оздоровительная работа, как правило, проводится спортивными клубами совместно с кафедрами физического воспитания и спорта и общественными организациями вузов. В результате перехода страны к рыночной экономике и коммерциализации спорта во многих вузах были созданы студенческие спортивно-оздоровительные центры. Созданные в вузах спортивно-оздоровительные центры имеют свои расчетные счета и лицензии на ведении своей деятельности в соответствии с действующим законодательством.

Одними из основных направлений деятельности спортивно-оздоровительных центров вузов являются:

- максимальное удовлетворение социально-психологических потребностей студентов и профессорско-преподавательского состава в ведении здорового образа жизни;
- выработка у профессорско-преподавательского состава и студентов, необходимых спортивно-оздоровительных умений и навыков (разминка и разогрев тела, растяжка, правильность движений, пр.) с учетом их возраста и возможностей организма;
- поддержка и развитие ветеранского спорта среди профессорско-преподавательского состава.

Основой деятельности спортивно-оздоровительных центров в вузах, является спортивно-массовая работа (СМР), основной задачей которой является:

- оптимизация режима учебы и отдыха студенческой молодежи;
- вовлечение в постоянную спортивно-оздоровительную деятельность профессорско-преподавательский состав, выработка привычек ведения здорового образа жизни;
- обеспечение массовости занятий физкультурно-спортивной деятельностью, принятия участия в различных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в вузе предполагает обязательное участие ППС и сотрудников вуза, в следующих мероприятиях:

- в ежегодном праздничном мероприятии «День здоровья»;
- в спартакиаде вуза (первенстве вуза по отдельным видам спорта);
- участие в городских и во всероссийских спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых в городе.

В рамках совершенствования физкультурно-спортивной работы в вузах, приоритетной является вовлеченность преподавателей и сотрудников вуза в регулярные занятия физкультурно-спортивной деятельностью, а также организация занятий с их участием в новых видах спорта. Определенным стимулом для активизации физкультурно-оздоровительной работы в вузе является проведение конкурса на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с ППС, включающим:

- определение лучшего структурного подразделения по организации физкультурно-оздоровительной работы с ППС и сотрудниками вуза;
- определение победителей по представленным видам спорта в спартакиаде вуза и торжественное их чествование.

Практика показывает, что результаты реализации совершенствования физкультурно-оздоровительной работы напрямую связаны:

- с увеличением числа сотрудников, ППС и членов их семей, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- повышением уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе.

Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями и спортом играют основную роль в повышении работоспособности, сохранении здоровья и ведении здорового

образа жизни человека. Особое значение при этом приобретает направленность видов спорта, определяющаяся не только структурой физических упражнений, но и особенностями их выполнения, игровым содержанием. Если физические упражнения направлены в основном на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, то они имеют, соответственно, и физическую и функциональную направленность.

Современные отечественные ученые отмечают, что основой для укрепления здоровья человека, является самостоятельная физическая тренировка с оздоровительной направленностью [1-2; 5; 12; 19-20].

Оздоровительная тренировка – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня. Задачей оздоровительной физической тренировки является повышение уровня физического состояния организма до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья.

Обозначим частные задачи оздоровительной физической тренировки:

- улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы;
- улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;
- улучшение показателей общей физической работоспособности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета;
- регуляция обменных процессов.

Оздоровительная физическая тренировка базируется на определенных закономерностях (педагогических, психологических, биологических), которые можно представить в виде определенных принципов. Следует отметить, что принципы оздоровительной физической тренировки имеют много общего с дидактическими принципами и принципами спортивной тренировки, но при этом, включают и свой специфический *принцип оздоровительной направленности физического воспитания*. Его суть заключается в оптимизации процесса физического воспитания с целью укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи физического воспитания не решались в реализации спортивно-оздоровительного мероприятия (действия), непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта.

Первостепенной задачей оздоровительной тренировки, как уже отмечалось, является повышение уровня физического состояния человека до безопасных величин, гарантирующих ему стабильное состояние здоровья.

Многочисленными исследованиями доказано, что малоподвижный образ жизни постепенно снижает у человека потребность двигаться и испытывать на себе определенные физические нагрузки и, наоборот, систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют повышению потребности в двигательной активности (деятельности) [1; 5; 6].

Исходя из особенностей профессиональной деятельности профессорско-преподавательского состава вузов, для сохранения состояния хорошего уровня здоровья и поддержания высокой работоспособности, наиболее приемлемыми для них являются регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. «Самостоятельные занятия – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности объема двигательной активности и их содержанием».

Систематические занятия физическими упражнениями, участие в индивидуальных и групповых занятиях физическими упражнениями, системами упражнений и избранными видами спорта, являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой для всех занимающихся, переключением их с умственной на физическую работу. Они способствуют снятию усталости, напряжения, повышению жизненного тонуса и работоспособности.

Важным фактором для достижения положительного результата в самостоятельной тренировке является правильный выбор физических упражнений. Поэтому при проведении самостоятельной тренировки нужно руководствоваться следующими базовыми соображениями и правилами:

1. Любые упражнения должны вызывать удовлетворение и показывать наибольший оздоровительный эффект;
2. Способ выполнения упражнений должен иметь самые различные виды и формы (индивидуальные, с партнером, в игровой форме, пр.);
3. Упражнения должны быть доступными и легко дозируемыми;
4. Упражнения должны быть направлены на совершенствование основных физических качеств и аэробных возможностей организма.

Для самостоятельных занятий целесообразно использовать аэробные упражнения, т.к. они наиболее эффективны в укреплении здоровья. При их систематическом выполнении (3–4 недели по 40–45 минут ежедневно), возникает тренировочный эффект. Но, как показывает практика, с помощью только одних аэробных физических упражнений сбалансированного функционирования организма не достигается; следует выполнять упражнения и на развитие других физических качеств (сила, ловкость, гибкость).

Следует также отметить, что на выбор режима самостоятельных занятий, оказывают значительное влияние самые разные условия и факторы:

- цели и задачи, которые преследует занимающиеся;
- индивидуальная мотивация конкретного занимающегося, его утвердившееся предпочтение;
- состояние здоровья (наличие каких либо проблем и отклонений);
- имеющийся спортивно-оздоровительный опыт (двигательный, силовой, пр.).

Если, ставится основная задача – улучшение работы сердечно-сосудистой системы, нормализации ее функций, то режим занятий должен способствовать совершенствованию физиологических регуляций в аэробном диапазоне мощностей. Если же основная проблема заключается в избавлении от избыточного веса, то нагрузки должны быть более длительными, но с соблюдением рациональной диеты учитывая температурный режим занятий, а недостаточное развитие мускулатуры можно будет устранить благодаря занятиям гимнастикой и атлетической подготовкой и т.д. [20].

Необходимо отметить, что бег и ходьба являются самыми доступными и эффективными средствами физического воспитания человека. Они укрепляют суставы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, благоприятно воздействуют на нервную систему, нормализуют вес тела, повышают общую выносливость и работоспособность организма.

Нужно помнить, что, несмотря на естественную простоту, бег – сильнодействующее средство физического воспитания. Поэтому одним из важных педагогических требований при организации самостоятельных занятиях бегом, будет постепенность нарастания нагрузки, и систематичность ее выполнения.

К самодеятельным занятиям тренировочного (оздоровительного) характера, относятся индивидуальные и групповые занятия. По содержанию они могут быть:

- *однопредметными* (бег, ходьба, разновидности гимнастики: атлетическая, ритмическая, др.);

- *комплексными* (сочетание упражнений циклической и игровой направленности, др.).

В задачу преподавателей физического воспитания и спорта вуза, входит ознакомление всех участников воспитательно-образовательного процесса с различными оздоровительными программами, но качество построения и эффективность групповых занятий во многом будет зависеть от уровня физической подготовленности самих занимающихся, их мотивацией, овладения ими специальными знаниями, умениями и навыками.

Общая физическая подготовка (ОФП), является важнейшим средством обеспечения всесторонней физической подготовленности человека. Задача каждого сотрудника и преподавателя вуза, состоит в том, чтобы в течение недели ежедневно, самостоятельно или в составе группы, заниматься физическими упражнениями и спортом. Недельный двигательный режим следует рассматривать как минимальный, в самостоятельной физической деятельности. Эффект нагрузки здесь будет прямо пропорционален (при прочих равных условиях) ее объему и интенсивности. Следует также учитывать, что с возрастом и подготовленностью объем нагрузки для каждого занимающегося должен увеличиваться, а их интенсивность снижаться. В комплексе физические упражнения нужно подбирать на различные мышечные группы человека. Вначале упражнения должны обязательно воздействовать на мышцы ног с целью подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к напряженной физической работе. Таким является оздоровительный бег, как наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.

Заключение и выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом должны проводиться с сотрудниками и профессорско-преподавательским составом вуза, прежде всего, с целью снятия умственного утомления и повышения уровня их физической подготовленности. Поэтому мощным резервом увеличения, как двигательного режима ППС, так в целом, укрепления всего их здоровья, являются:

- специально организованные специалистами вуза спортивно-оздоровительные мероприятия для ППС и сотрудников, с учетом их занятости, индивидуальных предпочтений и состояния здоровья;

- систематические самостоятельные занятия ППС и сотрудниками вуза физическими спортивно-оздоровительными упражнениями, включающими, как ежедневную разминку (физическую зарядку), так и участие в семейных воскресных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Литература:

1. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер (и др.). – М.: Мир, 1997. – 368 с. ISBN: 5-03-002787-4
2. Барчуков И.С. Физическая культура. - М.: Academia, 2013. - 528 с. ISBN 978-5-4468-0198-5
3. Бузоев А.С. Механизмы организации здоровьесберегающей образовательной среды // ЦИТИСЭ. - 2019. - № 3 (20). - С. 42. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=39135361>
4. Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики). - М.: Русайнс, 2019. - 284 с. ISBN 978-5-4365-1947-0
5. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус. 2013. - 256 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26298402>

7. Герчак Я.М., Митьков Д.Ю. Здоровье как фактор и условие формирования у курсантов военного вуза готовности к профессиональной деятельности // ЦИТИСЭ. – 2018. - № 1 (14). - С.8. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35217401>
8. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Роль социальной функции физического воспитания студентов в обеспечении их высокого профессионализма // ЦИТИСЭ. - 2019. - № 2 (19). - С. 30. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=38506000>
9. Егорычев А.М. Здоровье человека в его движении к совершенству: философские размышления // Вестник Челябинского государственного университета. - 2014. - № 13(342). - С. 50-59. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=22253418>
10. Егорычев А.М. Современная высшая школа: истинные цели и задачи в условиях информационно-технологической эпохи // Ученые записки РГСУ. - 2017. - № 3. – С. 108-115. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=30745330>
11. Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Воспитание в военном вузе: морально-этическая сущность физической культуры // ЦИТИСЭ. –2018. - № 1 (14). - С. 9. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35217402>
12. Земцов П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. 2018. - № 38 (224). - С. 183-187. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35652626>
13. Колесников В.Ю. Роль профессионализма и компетентности в повышении качества подготовки педагогов физической культуры // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сб. матер. региональной научно-практической конф. с международным участием. – Новосибирск: НГПУ, 2017. - С. 87-91. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=32781784>
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. - М.: КноРус, 2020. - 448 с. ISBN: 978-5-406-06391-0
15. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика личности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Перспектива, 2016. – 120 с. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=27237709> ISBN: 978-5-88045-294-1
16. Петрина З.И. Научно-исследовательская деятельность будущих специалистов в области физической культуры и спорта в процессе вузовской подготовки // ЦИТИСЭ. –2020. - № 1 (23). - С. 356-365. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42771135>
17. Пуляк А.В. Физическая культура в высших учебных заведениях // Гуманитарные научные исследования. - 2017. - № 6 (70). - С. 9. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=29436158>
18. Социальная педагогика: теоретико-методологические основы и перспективы развития: коллективная монография / Л.В. Мардахаев, Г.М. Кертаяева, А.М. Егорычев, др.; под ред. Л.В. Мардахаева. - М.: Перспектива, 2019. - 304 с. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=37067261>
19. Социальная педагогика в сохранении и развитии социального здоровья подрастающего поколения российского общества: коллективная монография / А.М. Егорычев, Л.В. Мардахаев, Т.К. Ростовская, др.; под ред. А.М. Егорычева. - М.: РГСУ, 2017. - 232 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32162781>
20. Физическая культура: Учебник, коллектив авторов под ред. М.В. Виленского. – М.: КНОРУС, 2016. – 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5

References:

1. Bayer K. *Healthy lifestyle*. Moscow, Mir Publ., 1997, 368 p. (In Russian) ISBN: 5-03-002787-4

2. Barchukov I. S. *Physical culture*. Moscow, Academia Publ., 2013, 528 p. (In Russian) ISBN 978-5-4468-0198-5
3. Buzoev A. S. Mechanisms of organization of health-saving educational environment. *CITISE*, 2019, no. 3 (20), pp. 42. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39135361>
4. Buryakin F. G. *Physical culture of Mature and elderly population (General principles of theory and practice)*. Moscow, Rusains Publ., 2019, 284 p. ISBN 978-5-4365-1947-0
5. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. *Fundamentals of a healthy lifestyle*. Moscow, Gardariki Publ., 2007, 224 p. (In Russian)
6. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. *Physical culture and healthy lifestyle of a student*. Moscow, KnoRus Publ., 2013. - 256 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26298402>
7. Gerchak Ya. M., Mitkov D. Yu. Health as a factor and condition for the formation of readiness for professional activity in military University cadets. *CITISE*, 2018, no. 1 (14), pp. 8. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35217401>
8. Gadzhiev G. T., Vorobyova I. N. the Role of the social function of physical education of students in ensuring their high professionalism. *CITISE*, 2019, no. 2 (19), pp.30. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38506000>
9. Egorychev A.M. human Health in its movement to perfection: philosophical reflections. *Bulletin of Chelyabinsk state University*, 2014, no. 13(342), pp. 50-59. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22253418>
10. Egorychev A.M. Modern higher school: true goals and objectives in the conditions of the information and technological era. *Scientific notes of RSSU*, 2017, no. 3, pp. 108-115. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30745330>
11. zholob S. S., Kolesnikov V. Yu. Education in a military University: the moral and ethical essence of physical culture. *CITISE*. 2018, no.1 (14), pp. 9. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35217402>
12. Zemtsov P. S. Physical culture in higher education as a means of forming a healthy lifestyle of students. *Young scientist*, 2018, no. 38 (224), pp. 183-187. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35652626>
13. Kolesnikov V. Yu. *The Role of professionalism and competence in improving the quality of training of physical culture teachers*. Novosibirsk, NGPU Publ., 2017, pp. 87-91. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32781784>
14. Kuznetsov V.S., Kolodnitsky G.A. *Theory and history of physical culture*. - Moscow, KnoRus Publ., 2020, 448 p. (In Russian) ISBN: 978-5-406-06391-0
15. Mardakhaev L.V. *Social pedagogy of personality: a textbook for students of higher educational institutions*. Moscow, Perspective Publ., 2016, 120 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27237709> ISBN: 978-5-88045-294-1
16. Petrina Z.I. Research activities of future specialists in the field of physical culture and sports in the process of University training. *CITISE*, 2020, no. 1 (23). 356-365. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42771135>
17. Pulyak A.V. Physical culture in higher educational institutions. *Humanities research*, 2017, no. 6 (70), pp 9. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29436158>
18. Mardakhaev L. V., Kertayeva G. M. Social pedagogy: theoretical and methodological foundations and prospects for development. Monograph. Moscow, Perspektiva Publ., 2019, 304 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37067261>
19. Rostovskaya T. K., Mardakhaev L. V., Egorychev A.M. *Social pedagogy in the preservation and development of social health of the younger generation of Russian society*. Monograph. Moscow, RSSU Publ., 2017, 232 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32162781>

20. Vilensky M. V. *Physical culture*. Moscow, KNORUS Publ., 2016, 424 p. (In Russian) ISBN 978-5-406-05195-5

Submitted: 2 July 2020

Accepted: 3 August 2020

Published: 6 August 2020