

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2024.55.73.031

Современные подходы развития физических качеств студентов вуза

Магомедов Руслан Шарафутдинович

Аспирант,
Институт мировой экономики,
368600, Российская Федерация, Дербент, ул. Буйнакского, 61а;
e-mail: mrusik740@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются современные подходы развития физических качеств студентов вуза. Обосновываются основные составляющие успешного развития физических качеств студентов вуза, как мотивация, что для привлечения студентов к занятию спортом ключевую роль играет мотивация. В группе мотивов выделены особо значимые, которые могут пробудить обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, то есть к физической активности: мировоззренческие мотивы; мотивы долга и ответственности; познавательные мотивы; престижные мотивы; мотив вынужденности. Также говорится о физической культуре, как основного вида социальной практики, что означает, как общество признает такую деятельность полезной и необходимой для всех и создает благоприятные условия для ее развития, что надежной защитой для развития физических качеств студентов является физическая культура, здоровый образ жизни и спортивный стиль жизнедеятельности, позволит поднять уровень физического и психологического здоровья, мотивировать, поможет молодёжи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности, поднять творческую активность, трудолюбие, выносливость в стрессовых ситуациях, поднятия настроения, долголетие.

Для цитирования в научных исследованиях

Магомедов Р.Ш. Современные подходы развития физических качеств студентов вуза // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А. С. 278-287. DOI: 10.34670/AR.2024.55.73.031

Ключевые слова

Студент, вуз, физические качества, развитие, мотив, физическая культура, спорт, физическая активность.

Введение

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Основное содержание

Термин "физическое качества" определяет отдельные стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Под силой, как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость – это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различные спортивные игры.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей.

Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата.

Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы (скоростные, силовые качества и т.д.). Однако у ряда качеств наблюдаются сходные

психофизиологические механизмы, и поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации. Целесообразно различать также простые и сложные двигательные качества.

К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости – качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста не равнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохромностью (разновременностью).

Во всем разнообразии задач физического воспитания ведущей является формирование системы двигательных умений и навыков.

Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания и ранее приобретенный опыт.

Двигательное умение есть способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие. Многократное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык. Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. Эта способность достигается за счет наступившей автоматизации процесса выполнения движений. Автоматизированное выполнение движения приобретает в результате обучения или в жизненной практике, но автоматизация не снимает ведущей роли созидания при выполнении двигательного действия. Сознательное и автоматизированное в двигательных навыках предстает в диалектическом единстве.

Для решения задачи повышения эффективности процесса развития физических качеств авторами предлагаются различные подходы, но наибольшей популярностью пользуется принцип спортизации. Несмотря на большое количество достоинств, использование данного подхода, по нашему мнению, может привести к некоторому перекосу в развитии физических качеств студентов, т. е. к несоразмерности их развития, отставанию «не значимых» для избранного вида спорта физических качеств студентов.

Вместе с тем именно соразмерность развития физических качеств определяет гармоничность физического состояния и способствует подготовке к предстоящей социальной и трудовой деятельности, сохранению хорошего здоровья и быстрой адаптации молодого специалиста к изменяющимся условиям среды.

Физическая культура в широком смысле это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных факторов природы, различных форм физических упражнений и спорта.

В своем жизненном воплощении она представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека, развитие его физических способностей. Физическая культура является видом социальной практики, а это означает, что общество признает такую

деятельность полезной и необходимой для всех и создает благоприятные условия для ее развития.

С целью воспитания и развития физических качеств социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решить, по мнению ученых, педагогов, следующие задачи:

- повышение познавательного интереса студентов к своей будущей профессии;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей студентов;
- целенаправленная организация активного досуга студентов.

Для эффективной реализации на практике этих задач желательно использовать уже имеющийся опыт преподавателя физического воспитания и спорта, поэтому необходимо сделать все для того, чтобы:

- здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи;
- повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;
- существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в техникуме;
- обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом; осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров;
- заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, формировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни.

Одним из главных составляющих успешного развития физических качеств студентов вуза является мотивация. Процессом формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать называется мотивацией.

Мотивация к физической деятельности – направлена на достижения определенного физического уровня, с помощью состояния личности. Мотивирование физической подготовленности и физической работоспособности. Процесс формирования интереса не только к работе на физической культуре, но и работоспособности в физической активности, занятием спортом в не колледжа, интерес и изучение не только спортивной деятельности но и многоступенчатый процесс в данной сфере, от гигиенических знаний до профессиональных достижений.

Мотив – это сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое направляет и определяет ее действия в каждый момент времени.

Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и установок, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Физическая культура это один из главных процессов воспитания студента, физическая культура несет физкультурно-оздоровительный процесс, который мотивирован здоровым образом жизни.

Изо дня в день преподаватели спортивных секций, преподаватели физической культуры

ищут методы и способы приобщения и мотивации для ребят, выступают инициатором и организатором различных культурно-массовых мероприятий направленных на здоровье детей. Система развития физических качеств студентов должна показывать выработку личной физической активности обучающихся, выступая его индивидуальным качеством, показывать эффективность учебной деятельности, обобщая показатель профессиональной культуры будущего специалиста, показывать цель для самосовершенствования и саморазвития.

Повысить эффективность физического воспитания возможно с помощью привлечения учащихся, студентов и населения к культурно-массовым спортивным мероприятиям.

Важно определить, что необходимо сделать, что бы каждый человек, начиная от ребенка и заканчивая зрелым возрастом понимал потребность в физических упражнениях и спортом. Ключевую роль, для привлечения студентов к занятию спортом играет мотивация.

Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного действия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и идеологическую среду, потому как нынешнее представление о физической культуре личности связывается не только с формированием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Основной задачей развития физических качеств студентов вуза является привлечение народа к занятию спортом, мы все знаем, что показатели здоровья каждый год дают все более низкий процент, по этому нам надо заинтересовать человечество в здоровьесберегающей технологии, для улучшения личного здоровья.

Большая часть студентов не заинтересованы в физической активности или просто не хотят заниматься спортом вообще. Они как правило не занимаются здоровьем, им не интересно профилактика здоровья, и они не грамотны в вопросах по здоровьесбережению.

Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, которые помогут сохранить и укрепить здоровье, психологическое и стрессустойчивое состояние, развитие физических качеств и свойств личности. Регулярные занятия физической культурой или спортом обеспечивают необходимый уровень развития физических качеств, приобретение необходимой тренированности, мускулатуры, телосложения. Этого можно добиться, только тогда, когда педагог (в первую очередь педагог по физической культуре) направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых - мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы студентов. Выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям.

Педагог должен подходить и использовать индивидуальные и дифференцированный подход, так как не каждый студент имеет подготовленность ту которую хотелось бы видеть, она появляется в процессе тренировок и преодоления своих возможностей.

Для того чтобы ребенок в ходе занятия мог не только устать, но ему и нужны подвижные игры, доказано что в подвижных играх если это групповые виды он вырабатывает ответственность за команду, это могут быть и эстафеты.

Организация спортивных секций по интересам студентов:

1. Волейбол.

2. Баскетбол.
3. Настольный теннис.
4. Легкая атлетика.
5. Занятия фитнесом.
6. Занятия в тренажерном зале.

Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий таких, как: «День здоровья»; Туристические походы.

В каждой группе мотивов, можно выделить особо значимые, которые могут пробудить ребенка к занятиям физической культурой и спортом, то есть к физической активности:

1. Мировоззренческие мотивы:

- стремление понимать и разбирается в физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта;
- стремление определить свое место в области физической культуры;
- желание расширить свой жизненный кругозор;
- стремление и умение овладеть здорово сберегающей технологией;
- стремление приблизиться к своему идеалу (это могут быть известные спортсмены, близкие), следовать его примеру;
- искреннее желание самому стать примером для окружающих.

2. Мотивы долга и ответственности:

- понимание общественной значимости - самообразование в области физической культуры;
- необходимость получения знаний как выполнения своего долга (перед самим собой).

3. Познавательные мотивы:

- познавательный процесс;
- познавательный интерес к физической культуре;
- интерес к процессу с изучением познавательной и двигательной деятельности (удовлетворение, преодоление, общение, желание развивается и заниматься физическими нагрузками для реализации самого себя);
- стремление к совершенствованию своих познавательных и физических способностей.

4. Престижные мотивы:

- стремление оценить свои возможности
- стремление быть лучшим или равным в коллективе;
- желание заслужить одобрение преподавателей, товарищей, родителей;
- желание понравится противоположному полу;
- чувство самолюбия (обратить на себя внимание, лучше выглядеть в глазах сверстников, показать свою эрудицию, жажда превосходства над товарищами, стремление быть первым).

5. Мотив вынужденности:

- заставили познавать (а мне этого не надо): родители, товарищи, преподаватели и другие;
- вынужден познавать, так как считаю, что среди других «неприятностей» это «наименьшее зло»;
- стремлюсь избежать неприятностей.

На основании предложенной структуризации мотивом и результатов изучения проблемы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями в нашей литературе, выделяют пять основных причин, по которым дети и взрослые хотят заниматься физической культурой:

- получение удовольствия от упражнений, общение - забота об укреплении здоровья (это главный фактор, побуждающий детей и взрослых вести физически активный образ жизни);
- самомотивация, стремление к физическому совершенствованию; - снятие нервного напряжения (характерно для подростков и взрослых);
- стремление угодить родителям; Формируя мотивы физической активности студентов, необходимо добиться понимания ответственности за свои действия. Таким образом, сознательное отношение к занятиям физическими культурой и спортом и эффективный результат наблюдаются там, где студенты понимают, для чего им нужно двигаться, каких возможностей нужно достичь и чем это может быть полезно в жизни.

С помощью этого мы можем увеличить уровень развития физических качеств студентов вуза, физической и психологической подготовленности студентов, повысить мотивацию к занятиям по физической культуре.

Заключение

Надежной защитой для развития физических качеств студентов является физическая культура, здоровый образ жизни и спортивный стиль жизнедеятельности, позволит поднять уровень физического и психологического здоровья, мотивировать, поможет молодёжи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности, поднять творческую активность, трудолюбие, выносливость в стрессовых ситуациях, поднятия настроения, долголетие.

Библиография

1. Reunov, Yu. S. "Fry the skull of a catfish in oil. Apply it to the head": on the issue of the diagnostics and treatment of conversion disorders in Ancient Egypt / Yu. S. Reunov // *Voprosy Istorii*. – 2023. – №. 11-1. – P. 20-31. – DOI 10.31166/VoprosyIstorii202311Statyi18. – EDN YIBGCI.
2. Айвазова Е.С. Формирование нравственно-волевой сферы студентов средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С. Айвазова. - Майкоп, 2013. Аллянов Ю.Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине «Физическая культура»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аллянов Юрий Николаевич. - Смоленск, 2007.
3. Алиева, А. М. Методы первичной профилактики зубочелюстных аномалий, применяемые в стоматологической клинике города Ош / А. М. Алиева, А. М. Ешиев // *Вестник Кыргызской государственной медицинской академии имени И.К. Ахунбаева*. – 2022. – № 2. – С. 152-155. – DOI 10.54890/1694-6405_2022_2_151. – EDN MYEIGY.
4. Болотин А.Э. Содержательные и организационные аспекты формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов / А.Э. Болотин, О.В. Миронова, С.М. Лукина, Л.В. Ярчиковская // *Теория и практика физической культуры*. - 2016. - № 6.
5. Бородин, Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / *Физическое воспитание студентов*. - 2010. — № 3.
6. Ешиев, А. М. Сравнительные характеристики состояния полости рта и внешнего дыхания при различных методах лечения переломов нижней челюсти / А. М. Ешиев // *Dental Forum*. – 2007. – № 1. – С. 37-40. – EDN KWBZJR.
7. Ешиев, А. М. Обзор эффективности оперативного лечения больных с врожденными расщелинами верхней губы, твердого и мягкого неба, получивших лечение в челюстно-лицевом отделении Ошской межобластной объединенной клинической больницы за период с 2010 по 2012 гг / А. М. Ешиев, А. К. Давыдова // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 5-2. – С. 276-278. – EDN QAOAAJ.
8. Имнаев Ш.А. Основные направления повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи. // *Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета*. - 2008. - № 3.
9. Магдич, Е. А. Потенциал физической рекреации в оптимизации образа жизни подростков-единоборцев / Е. А. Магдич // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2023. – № 6(220). – С. 201-205. – DOI

- 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p201-205. – EDN NCQKMY.
10. Магдич, Е. А. Структурно-содержательная характеристика рекреационной физической культуры личности подростков-единоборцев / Е. А. Магдич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 289-293. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p289-294.
 11. Марков К.К. Совершенствование здоровьесформирующих технологий в процессе физического воспитания студентов вузов / К.К. Марков// Восток — Россия — Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий: материалы Межд. науч.-метод. конф. (9—12 июня 2005 г., Иркутск). - Иркутск: ИрГТУ, 2005.
 12. Миронова С.П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Миронова Светлана Петровна. - Тюмень, 2004.
 13. Попова Г.П. Мониторинг качества учебного процесса: принципы, анализ, планирование. - Волгоград: Учитель, 2007.
 14. Реунов, Ю. С. К вопросу о диагностике и лечении конверсионных расстройств в Древнем Египте / Ю. С. Реунов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 7-1. – С. 41-53. – DOI 10.34670/AR.2023.50.64.005. – EDN NRKLAZ.
 15. Реунов, Ю. С. Философские и идеологические аспекты декоративной программы храма Бейт-эль-Вали / Ю. С. Реунов // Вестник РГГУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. – 2023. – № 1. – С. 138-160. – DOI 10.28995/2073-6401-2023-1-138-160. – EDN DKVOFT.
 16. Федякин А.А. Проблемы и пути повышения качества физического воспитания студентов вузов./ Материалы за 7-а международна научно-практическая конференция, - том 33. - София, «БялГРАД БГ», 2011.
 17. Юров И.А. Взаимосвязь физических качеств и психологических свойств спортсменов // Вестник спортивной науки. - 2013.
 18. Яковлев Ю.В. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе мотивационно-потребностного подхода (на примере подготовки работников горных специальностей): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Яковлев. - СПб., 2014.

Modern development approaches physical qualities of university students

Ruslan Sh. Magomedov

Postgraduate,
Institute of World Economy,
368600, 61a, Buinakskogo str., Derbent, Russian Federation;
e-mail: mrusik740@gmail.com

Abstract

The article discusses modern approaches to the development of physical qualities of university students. The main components of the successful development of physical qualities of university students are substantiated, such as motivation, which plays a key role in attracting students to sports. In the group of motives, particularly significant ones are highlighted that can awaken students to physical culture and sports, that is, to physical activity: ideological motives; motives of duty and responsibility; cognitive motives; prestigious motives; motive of compulsion. It also talks about physical culture as the main type of social practice, which means how society recognizes such activities as useful and necessary for everyone and creates favorable conditions for its development, that physical culture, a healthy lifestyle and a sporty lifestyle are reliable protection for the development of physical qualities of students, which will raise the level of physical and psychological health, motivate, help young people adapt to the conditions of life and professional activity, increase creative activity, hard work, endurance in stressful situations, uplifting mood, longevity.

For citation

Magomedov R.Sh. (2023) Sovremennye podkhody razvitiya fizicheskikh kachestv studentov vuza [Modern development approaches physical qualities of university students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (12A), pp. 278-287. DOI: 10.34670/AR.2024.55.73.031

Keywords

Student, university, physical qualities, development, motive, physical culture, sports, physical activity.

References

1. Reunov, Yu. S. "Fry the skull of a catfish in oil." Apply it to the head": on the issue of the diagnostics and treatment of conversion disorders in Ancient Egypt / Yu. S. Reunov // *Questions Istorii*. – 2023. – No. 11-1. – P. 20-31. – DOI 10.31166/VoprosyIstorii202311Statyi18. – EDN YIBGCI.
2. Aivazova E.S. Formation of the moral-volitional sphere of students by means of physical culture: abstract. dis. ...cand. ped. Sciences: 13.00.04 / E.S. Aivazova. - Maykop, 2013. Allyanov Yu.N. Technology of formation of motivation for self-educational activity among students of economic universities in the discipline "Physical Culture": abstract of thesis. dis. ...cand. ped. Sciences: 13.00.04 / Allyanov Yuri Nikolaevich. - Smolensk, 2007.
3. Alieva, A. M. Methods of primary prevention of dentoalveolar anomalies used in the dental clinic of the city of Osh / A. M. Alieva, A. M. Yeshiev // *Bulletin of the Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaeva*. – 2022. – No. 2. – P. 152-155. – DOI 10.54890/1694-6405_2022_2_151. – EDN MYEIGY.
4. Bolotin A.E. Content and organizational aspects of developing healthy lifestyle skills among university students / A.E. Bolotin, O.V. Mironova, S.M. Lukina, L.V. Yarchikovskaya // *Theory and practice of physical culture*. - 2016. - No. 6.
5. Borodin, Yu.A. Motor activity in the system of life of a modern person / *Physical education of students*. - 2010. - No. 3.
6. Yeshiev, A. M. Comparative characteristics of the state of the oral cavity and external respiration in various methods of treating fractures of the lower jaw / A. M. Yeshiev // *Dental Forum*. – 2007. – No. 1. – P. 37-40. – EDN KWBZJR.
7. Eshiev, A. M. Review of the effectiveness of surgical treatment of patients with congenital clefts of the upper lip, hard and soft palate who received treatment in the maxillofacial department of the Osh Interregional United Clinical Hospital for the period from 2010 to 2012 / A. M. Eshiev, A. K. Davydova // *Fundamental Research*. – 2013. – No. 5-2. – pp. 276-278. – EDN QAOAAJ.
8. Imnaev Sh.A. The main directions for increasing the effectiveness of physical education of students. // *Bulletin of the Pyatigorsk State Linguistic University*. - 2008. - No. 3.
9. Magdich, E. A. The potential of physical recreation in optimizing the lifestyle of adolescent martial artists / E. A. Magdich // *Scientific Notes of the University*. P.F. Lesgafta. – 2023. – No. 6(220). – pp. 201-205. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p201-205. – EDN NCQKMY.
10. Magdich, E. A. Structural and content characteristics of recreational physical culture of the personality of adolescent martial artists / E. A. Magdich // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 2023. – No. 3(217). – pp. 289-293. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p289-294.
11. Markov K.K. Improving health-forming technologies in the process of physical education of university students / K.K. Markov // *East - Russia - West. Physical culture and sports in the development of health-forming and health-saving technologies: materials of the International scientific method, conf. (June 9-12, 2005, Irkutsk)*. - Irkutsk: ISTU, 2005.
12. Mironova S.P. Pedagogical monitoring as a condition for increasing the efficiency of managing the process of physical education of students: abstract of thesis. dis. ...cand. ped. Sciences: 13.00.04 / Mironova Svetlana Petrovna. - Tyumen, 2004.
13. Popova G.P. Monitoring the quality of the educational process: principles, analysis, planning. - Volgograd: Teacher, 2007.
14. Reunov, Yu. S. On the issue of diagnosis and treatment of conversion disorders in Ancient Egypt / Yu. S. Reunov // *Psychology. Historical-critical reviews and modern research*. – 2023. – T. 12, No. 7-1. – P. 41-53. – DOI 10.34670/AR.2023.50.64.005. – EDN NRKLAZ.
15. Reunov, Yu. S. Philosophical and ideological aspects of the decorative program of the Beit el-Wali temple / Yu. S. Reunov // *Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series: Philosophy. Sociology. Art history*. – 2023. – No. 1. – P. 138-160. – DOI 10.28995/2073-6401-2023-1-138-160. – EDN DKVOFT.
16. Fedyakin A.A. Problems and ways to improve the quality of physical education of university students. / *Materials for the 7th international scientific and practical conference, volume 33*. - Sofia, "ByalGRAD BG", 2011.
17. Yurov I.A. Interrelation of physical qualities and psychological properties of athletes // *Bulletin of sports science*. - 2013.

-
18. Yakovlev Yu.V. Increasing the efficiency of physical culture and sports activities of students at a university based on a motivational-need approach (using the example of training workers in mining specialties): dis. ...cand. ped. Sciences: 13.00.04 / Yu.V. Yakovlev. - St. Petersburg, 2014.