



УДК 378

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ВУЗЕ****Явдошенко Евгений Олегович**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры
Северо-Западный государственный медицинский университет имени
И. И. Мечникова, Россия
г. Санкт-Петербург

Аннотация

Результаты анализа научно-методической литературы, изучения текущего состояния и перспектив применения средств физической культуры для повышения эффективности учебной деятельности студентов показывают, что автором обосновываются разные подходы к построению и совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию – его идеологическая составляющая, организация, планирование, распределение учебного материала и времени на освоение его разделов, использование различных вариантов содержания учебных занятий.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка с психологическим фактором воздействия на здоровье, разминка, тренировка по технике пранаямы, шейпинг.

Methodical approaches of physical education in high school**Eugene O. Yavdoshenko**

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
head of the Department of physical culture
North-West state medical University
named after I. I. Mechnikov
Russia, St. Petersburg

ABSTRACT

The results of the analysis of scientific-methodical literature, studying of the current state and prospects of application of means of physical culture to improve the efficiency of educational activity of students show that the author substantiates different approaches to the construction and improvement of the educational process in physical education – its ideological component, organization, planning, distribution of educational material and training of its sections, the use of different options for the content of training sessions.

Keywords: physical education, physical training with a psychological factor of influence on health, warm-up, Pranayama training, shaping.

Одним из важных направлений качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастает требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для их успешной трудовой деятельности, что поставило перед высшей школой задачу всестороннего повышения уровня физического воспитания будущих специалистов.

Образование физического здоровья и физической формы человека – это результат осознанного комплексного подхода каждой личности к своему здоровью. Соответственно можно утверждать, что в зависимости от психологического состояния индивидуальной личности и собственных установок: режима питания (утро, день, вечер, ночь), видов потребляемых продуктов (белков, углеводов, химии и ГМО ...), степени подвижности образа жизни (сидячий режим работы, или стоячая работа за станком на заводе и т.п.),

образа досуга и отдыха в свободное время (вечерняя и утренняя пробежка, тренажёрный зал, бассейн, йога, дыхательные практики - пранаяма энергии для организма, шейпинг или просмотр вечерних новостей, распитие алкогольных напитков у подъезда какого-либо дома и т.п.) у каждого получается индивидуальный результат здоровья.

Стоит добавить и влияние социальных факторов, влияющих на физическое здоровье.

На макроуровне - это влияние социально экономического состояния государства на каждого человека. Например, если государство в финансовом плане достаточно успешно, то данное государство, в зависимости от жадности или щедрости политической элиты, может пропагандировать здоровый образ жизни через средства массовой информации и через обеспечение и организацию достаточного количества объектов массового спорта (тренажёрные, беговые и баскетбольные залы, бассейны, йога и шейпинг центры и т.п.) доступных по цене (а лучше даже по символической цене, ведь цель у государства должна быть - здоровье титульной нации) и для достижения максимального оздоровления и сохранения населения.

А если учитывать ещё и климатический фактор у таких стран как Россия, Канада, Швеция и Великобритания, то наличие жилищной инфраструктуры в спортивной отрасли становится показателем наличия или отсутствия возможности заниматься физической культурой.

На микроуровне - это влияние наличия культуры и нравственных ценностей у каждого конкретного преподавателя по физической культуре в учебном заведении или тренера в частном тренажёрном зале. От каждого преподавателя по физической культуре (в зависимости от эффективности и грамотности программы тренировок) зависит здоровье и физическая подготовка студентов. Например, преподаватель по физической культуре может добросовестно относиться к своим обязанностям, ставить перед собой цель - физическое здоровье своих учеников и путём составления грамотной программы занятий (ежегодно, при необходимости, совершенствуя эту программу, так как каждый год появляются новые технологии физической подготовки) добиваться поставленной цели.

Однако не всегда и не всем даётся понять правильность составленной программы. Некоторые преподаватели чрезмерно "перегибают палку" в нагрузках для своих учеников, что создаётся впечатление подготовки космонавтов для полёта на Луну и обеспечение искалечения здоровья студентов, а не достижение их здоровья. Другие преподаватели, используя своё преимущественное положение человека, от которого зависит оценка или зачёт, вместо проведения занятий по физкультуре, используют учеников или студентов для достижения своих индивидуальных целей – например написание научных статей для своей диссертации, в результате студент, вместо занятий по физической культуре и своему физическому оздоровлению, занимается развитием своего писательского таланта в пользу преподавателя.

В социально неблагополучной среде общества встречаются и вовсе возмутительные коррупционные ситуации, когда некоторые недобросовестные студенты незаконно оплачивают денежными средствами возможность непосещения занятий по физической культуре недобросовестным преподавателям. Как итог - в обществе, вместо пропаганды ведения физической культуры, пропагандируется вседозволенность и безнаказанность противозаконных действий. Общество не только получает физически неподготовленных людей с наличием букета заболеваний (например, остеохондроз, ожирение, истощение и т.п.), но и людей с неправильными нравственными установками, которые, чувствуя такую безнаказанность, будут пытаться использовать подобные взаимоотношения в других сферах. Например, студенты, став специалистами в своих отраслях, будут пытаться применять тот же коррупционный механизм уже в своей деятельности при попытках незаконного обогащения (врачи, стоматологи, учителя, сотрудники социальной защиты, чиновники и руководители). Это настоящая трагедия для общества, так как общество до настоящего момента не придумало эффективных методов борьбы с противоправными и коррупционными действиями, в том числе в спортивной сфере.

Мировая история не единожды доказывала, что массовое морально - нравственное разложение общества приводило к гибели многие нации, в качестве примера можно привести Римскую империю. Далее стоит указать на главнейший фактор обеспечения физического здоровья и физической формы человека - это психологический фактор. Многие люди не понимают взаимозависимости комплексного подхода к своему здоровью. Человек может сколько угодно заниматься занятиями по физической подготовке, но при неправильном питании человек в лучшем случае останется в той же телесной комплектации, а то и вовсе растолстеет или анорексично похудеет. Поэтому без учёта психологической мотивации правильного питания, любая грамотно составленная программа занятий по физической подготовке будет не просто бесполезной, но даже и вредной для здоровья. Опасно физически перегружать человека с избыточным или недостаточным весом собственного тела. Это может привести как к временному недомоганию, так и к смертельному исходу.

Поэтому я поддерживаю "компетентностный подход", который нацеливает на формирование у студента компетенций физической культуры, развитие важных для профессии и жизнедеятельности качеств. Методологическая эффективность категории "компетентность", по мнению некоторых ученых, связана с тем, что она шире понятия "знание" и "включает в себя не только когнитивную и операциональную - технологические составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую" [1-17].

Согласна с мнением С.Н. Климова, который считает, что герменевтический подход требует от педагога: уметь видеть окружающий мир глазами воспитуемого, поставить себя на его место исходя из особенностей динамично меняющейся социокультурной реальности; объективности в отношении личности воспитуемого, непривнесённости субъективных ситуативных переживаний, личных проблем в процесс понимания воспитанника; умения абстрагироваться от негативных установок в отношении личности воспитуемого, уходить от деления молодых людей на положительных и отрицательных участников воспитательного процесса [18].

Рассмотрим опыт частных предпринимательских компаний в сфере спорта и здоровья. Некоторые "продвинутые" врачи - предприниматели, достаточно углублённо исследовав психологический фактор, пытаются, за баснословные денежные средства, продать свои индивидуально разработанные программы физической подготовки с психологическим воздействием на человека. Психологическое воздействие обычно заключается в доступном объяснении человеку факторов питания влияющих на физический внешний вид и общее состояние здоровья. Последующий сторонний

ежедневный контроль за физическими тренировками и за режимным питательным рационом человека стимулируют соблюдению режима правильного, а порой и аскетичного питания - без употребления мяса, рыбы, яиц, сахара, соли, хлебобулочных изделий (кроме хлеба из цельного зерна), сгущённого молока и прочих жирных, жаренных продуктов. В совокупности и разумными беговыми физическими нагрузками, соблюдением режима гигиены и подсчётами калорий питания получается долгосрочный закреплённый эффект внешнего и внутреннего физического здоровья.

Несмотря на положительные результаты большинства таких индивидуальных программ, нельзя назвать прогрессивными именно из-за их неадекватной стоимости.

Положительная эффективность этих программ очень сильно компенсируется отрицательными корыстными мотивациями организаторов данных программ, стоимость которых настолько завышена, что человек может и становится физически здоровым, стройным, но вместе с этим человек на определённый момент времени становится финансово разорённым.

В современном спортивном мире на сегодняшний день произошла революция понимания приоритетов тех или иных видов тренировок и степени их тяжести. Если раньше на практически любом занятии по физической культуре действовал принцип "бери больше и кидай дальше", но теперь пришло осознание пагубности стрессовых чрезмерных нагрузок и смертельной опасности таких занятий. В продвинутых современных классах по физической культуре используют инновационные методики, включающие в себя цель - настоящее укрепление здоровья человека и настоящая пропаганда и закрепление здорового образа жизни. На таких занятиях нет такого глупого подхода, как всех загрузить по максимуму "как космонавтов" до потери сознания.

Рассмотрим одну из таких инновационных методик - это дыхательная практика "пранаяма". Сразу стоит учесть, что в России профессиональных мастеров такой практики критично мало. Почему техника "пранаяма" актуальна? А дело в том, что такая техника позволяет восстановить правильное дыхание человека и насытить кислородом, а значит и энергией, все клетки организма человека, также техника снимает стресс, понижает давление, выводит токсины из лёгких. Современное постоянное стрессовое состояние человека, неправильная осанка и нездоровый образ жизни приводят к хроническому патологическому дыханию, плохому самочувствию, а к концу жизни ещё и к накоплению болезней. Теория данной практики утверждает, что "заработанные" психосоматические зажимы дыхательной системы мешают человеку дышать полной грудью, в результате в нижней части лёгких скапливаются токсины (чрезмерно накопление токсинов приводит к снижению иммунитета организма от бронхита, ОРВИ и других болезней дыхательной системы).

Первая техника "пранаямы" - это дыхание "уджайи". Данное упражнение выполняется с помощью подтянутой горловой щели, освоение данной техники происходит через шёпот. Например, произнесите шёпотом слово "ПАПА", затем шёпотом слог "ПА", затем "А", а затем таким состоянием связок в горле с закрытым ртом, через нос плавно и медленно вдыхайте, и выдыхайте воздух. Эффекты от данной практики следующие: улучшает газообмен в легких, так как увеличивается парциальное давление; успокаивает нервы и снимает стресс - шипящее дыхание в сочетании с замедленными выдохами активизирует парасимпатику - нервную систему, отвечающую за расслабление; понижает давление; согревает; приводит к сосредоточению ума.

Вторая техника "пранаямы" - это дыхание "прана - вьяма" - тренировка дыхательной мускулатуры. Данная техника мощно прокачивает всю дыхательную систему. Используя шипящее дыхание "уджайи" в грудь вдыхаем максимально воздух и одновременно руки в стороны (или перед собой) поднимаем вверх. После поднятия рук, руки сразу плавно опускаем вниз с одновременным выдохом. Также со вдохом можно

понимать руки перед собой до области грудной клетки и далее разводим руки в стороны и делаем спиной небольшой прогиб, после чуть прогибая спину, а затем выдох руки по такой же траектории возвращаем вниз. Это упражнение укрепляет дыхательную мускулатуру и увеличивает жизненный объём легких. Данное упражнение обычно делается 12 подходов.

Третья техника "пранаямы" - это дыхание "прана сурья - намаскар" - комплекс приветствия Солнцу. Это йоговское упражнение развивающее гибкость. Упражнение состоит из нескольких циклов:

- Стоим спиной ровно, стопы вместе, почувствовали опору в стопах, пресс живота втянут, макушкой головы тянемся вверх. Теперь руки в стороны плавно поднимаем вверх и параллельно делаем вдох "уджайи" и с выдохом уходим в наклон вперед до касания пальцами рук ног.

- Далее со вдохом делаем широкий шаг правой ногой назад, руки расставлены на перед грудной клеткой и держат тело. С выдохом воздуха левая нога также уходит назад, делаем положение "горы" (туловище над землёй животом вниз, опирается на руки и ноги) и опускаемся на колени, грудную клетку и подбородок.

- Далее со вдохом только головой и туловищем поднимаемся вверх с упором на руки (макушку головы тянем вверх, а ноги лежат), с выдохом откат назад в положение "горы";

- Далее со вдохом широкий шаг правой ногой вперед до уровня рук, с выдохом левую ногу ставим на уровне правой ноги и получаем стойку в наклонном состоянии, опирающемся на руки.

- В заключении со вдохом воздуха поднимаем туловище вверх, руки перед собой также поднимаем вверх и выдохом через стороны плавно отпускаем руки. Благодаря этому упражнению тело согревается, чувствуется лёгкость дыхания, нервная система организма приходит состояние успокоения. Данное упражнение обычно делается в 3 подхода.

Четвёртая техника "пранаямы" - это дыхание "брамара" - упражнение, позволяющее выводить токсины из организма. Исходное положение стоя. С плавным глубоким вдохом поднимаем руки через стороны вверх и порционно выдыхаем воздух опуская руки вдоль перед телом вниз. Порционный выдох выполняем путём стравливая воздуха до полного максимального исключения всего воздуха из лёгких через сжатые губы как у трубача. В идеале хотя бы 15-25 порционных выдохов. Данное упражнение однозначно выводит слизь, токсины и застойный воздух из лёгких, тренирует мышцы выдоха, тонизирует нервную систему. Данное упражнение обычно делается в 3 подхода.

Пятая техника "пранаямы" - это "полное йоговское дыхание" - упражнение помогает "включить" дыхательную систему на все 100%, насыщает нас жизненной энергией называемой "праной", массирует внутренние органы и улучшает отток венозной крови из брюшной полости и органов малого таза, улучшает перистальтику кишечника. В обычном дыхании мы используем только 10% нашего объёма лёгких, а если к этому добавить плохую экологию, то обычное дыхание очевидно не даст достаточного очищения и питания организма свежим кислородом. Сама методика заключается в следующем: человек может находиться в сидячем или лежащем положении (на спине или животе), при этом мышцы пресса живота держат живот в тонусе и не дают ему расширяться, далее производится плавный вдох. При вдохе сначала заполняем нижнюю часть живота (диафрагма живота опускается вниз, сдавливая внутренние органы отжимая оттуда венозную кровь, но живот не расширяется благодаря тонусу пресса), затем среднюю грудную клетку и в итоге верхний отдел лёгких (как пример наполняем пустой мешок песком). При выдохе воздух высвобождается сначала с верхних отделов лёгких и далее в низ. При выполнении упражнения можно держать грудную клетку одной рукой, а пресс

другой рукой. В полном йоговском дыхании работает вся диафрагма и дыхательная мускулатура – в результате задействуется весь объём лёгких.

Шестая техника "пранаямы" – это принцип осознанного дыхания и ритмичного дыхания. Это означает что мы направляем наше внимание на процесс дыхания, но не вмешиваемся в этот процесс. Этот эффект даёт снятие стресса. Также мы можем контролировать дыхание путём концентрации на нём своего внимания и контроля вдоха и выдоха. Пропорция длины вдоха - выдоха это 1:1 или 1:2 (выдох в два раза медленней чем вдох). Рекомендуются дополнительно использовать дыхание "уджайи". На более продвинутом уровне практики добавляются задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Седьмая техника "пранаямы" – дыхание "виллома пранаяма" – разновидность ритмичного дыхания. Делаем рваный вдох (два счёта – вдох и два счёта – пауза, снова два счёта – вдох и два счёта - пауза) и плавный медленный непрерывный выдох до полного выдоха кислорода. И второй вариант плавного вдоха и ступенчатого плавного выдоха. Эта техника очень благоприятна для гипертоников, она улучшает газообмен в лёгких и питание организма кислородом, развивает концентрацию и успокаивает сознание. Кто по медицинским показаниям не может заниматься дыхательными практиками, то есть только лёгкий, физический и безопасный метод – это шейпинг.

Вывод: нагрузка студентов только физически без соблюдения ими правильного питания не даст эффекта, т.е. необходим дополнительный психологический подход.

Список литературы

1. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический подход) // Высшее образование сегодня. 2006. № 8. С. 21-26.
2. Хуторской А.В. Определение общепредметного содержания и ключевых компетенций как характеристика нового подхода к конструированию образовательных стандартов // Компетенции в образовании: опыт проектирования: сб. науч. тр. / под ред. А.В. Хуторского. М.: ИНЭК, 2007. С. 12-20.
3. Техника дыхания Игоря Будникова [электронный ресурс] // 28.03.2019.
4. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы 2019. С. 305-309.
5. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Стародубцев М.П. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
6. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой. Стародубцев М.П. Фундаментальные аспекты психического здоровья. 2019. № 1. С. 84-87.
7. Иваненко А.В. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов гут им. М.А. Бонч-Бруевича Иваненко А.В., Стародубцев М.П., Астафьев В.В., Базанов А.Н. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 106-109.
8. Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов Стародубцев М.П. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 271-275.
9. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов Стародубцев М.П., Стародубцева О.М., Татаренцев В.Л. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 239-245.

10. Ткачук В.Н. Психолого-педагогические предпосылки формирования ценностного отношения к физкультурной деятельности Ткачук В.Н., Стародубцев М.П. В сборнике: Проектирование и развитие образовательной среды в военном вузе Сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции. 2012. С. 93-97.
11. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211.
12. Стародубцев М.П. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
13. Стародубцев М.П. Инновационные подходы к классификации методов физического воспитания В сборнике: Образование и наука в современных реалиях Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 112-116.
14. Полищук Н.В. Аспекты гуманитаризации современного образования по физической культуре студентов вуза Тенденции развития науки и образования. 2018. № 43-3. С. 14-19
15. Катаны И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Астафьев В.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 42-46.
16. Явдошенко Е.О. Роль самообразования в становлении и развитии профессиональной компетентности педагога Явдошенко Е.О., Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Винтовкина Н.Е. Оригинальные исследования. 2018. Т. 8. № 5. С. 58-66.
17. Стрижков А.П. Организация, содержание и формирования ценностного отношения студентов к здоровью в процессе физического воспитания American Scientific Journal. 2018. № 19. С. 60-62.
18. Terentyeva I.V Assessment of state services quality and availability in the socio-cultural sphere Terentyeva I.V., Starodubtsev M.P., Timonin A.I., Pugacheva N.B., Zykova N.N., Lunev A.N., Ezhov S.G., Starikova L.D. International Review of Management and Marketing. 2016. Т. 6. № 1. С. 122-127.
19. Климов С.Н. Методологическая культура воспитательной деятельности //Педагогическое образование и наука. 2009. № 5. С.11-14.

References

1. Winter I. A. Competence approach. What is its place in the system of modern approaches to the problems of education? (theoretical and methodological approach) / / Higher education today. 2006. No. 8. P. 21-26 (In Russian).
2. Khutorskoy A.V. Definition of General subject content and key competencies as a characteristic of a new approach to the design of educational standards. Competence in education: design experience: sat. науч. Tr. / under the editorship of A.V. Khutorskoy. M.: INEC, 2007. Pp. 12-20. (In Russian).
3. Breathing technique Igor Budnikov [electronic resource] / / 28.03.2019.
4. Starodubtsev M. p. Holistic activity approach to the classification of methods of physical education. In the collection: Physical culture in the educational space of Russia: state, trends and prospects 2019. Pp. 305-309. (In Russian).
5. Educational process on discipline "adaptive physical training" Starodubtsev M. p. Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. 2018. No. 4 (158). Pp. 304-307.

6. Starodubtsev M. P. Organization of medical and pedagogical control over students engaged in physical culture. Starodubtsev M. p. Fundamental aspects of mental health. 2019. No. 1. Pp. 84-87. (In Russian).
7. Ivanenko A.V. Influence of physical exercises on cognitive abilities of students of gut them. M. A. Bonch-Bruevich Ivanenko A.V., Starodubtsev M. P., Astafiev V. V., Bazanov A. N. Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. 2017. No. 12 (154). Pp. 106-109. (In Russian).
8. Competence approach to the implementation of independent work of students Starodubtsev M. p. Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. 2017. No. 12 (154). Pp. 271-275. (In Russian).
9. Motivational-need approach to improving the efficiency of physical culture and sports activities of students Starodubtsev M. P., Starodubtseva O. M., Tatarentsev V. L. Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. 2015. No. 3 (121). Pp. 239-245. (In Russian).
10. Tkachuk V. N. Psychological and pedagogical prerequisites for the formation of value attitude to physical activity Tkachuk V. N., Starodubtsev M. P. in the collection: Design and development of the educational environment in a military University Collection of scientific articles interuniversity scientific and practical conference. 2012. Pp. 93-97. (In Russian).
11. Starodubtsev M. P. Analysis of the motives that determine the direction of exercise students Starodubtsev M. P., Ivanenko T. A. Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. 2016. No. 11 (141). Pp. 208-211. (In Russian).
12. Starodubtsev M.P. Professional and personal development of a physical education teacher: scientific and theoretical aspect Starodubtsev MP, Ivanenko T.A., Sapsaeva T.V., Perelogov I.O., Vintovkina N.E. The prospects of science. 2018. No 5 (104). S. 102-107. (In Russian).
13. Starodubtsev M.P. Innovative approaches to the classification of physical education methods. In the collection: Education and science in modern realities. Collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: O.N. Shirokov [et al.]. 2017. S. 112-116. (In Russian).
14. Polishchuk N.V. Aspects of the humanization of modern education in physical education of university students Trends in the development of science and education. 2018. No. 43-3. S. 14-19. (In Russian).
15. Katana I.A. Motivation and purposefulness of the organization, content of self-employment in physical exercises of various kinds Katana I.A., Sapsaeva T.V., Astafiev V.V., Perelogov I.O., Vintovkina N.E. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No. 9. P. 42-46. (In Russian).
16. Yavdoshenko E.O. The role of self-education in the formation and development of professional competence of a teacher Yavdoshenko E.O., Katana I.A., Sapsaeva T.V., Vintovkina N.E. Original research. 2018. V. 8. No. 5. P. 58-66. (In Russian).
17. Strizhkov A.P. Organization, content and formation of students' value attitude to health in the process of physical education American Scientific Journal. 2018. No 19. S. 60-62. (In Russian).
18. Klimov S. N. Methodological culture of educational activity / / Pedagogical education and science. 2009. No. 5. Pp. 11-14. (In Russian).