

## Индивидуализация в технологиях преподавания спортивных дисциплин

**Юрий Андреевич Кубасов**

Московский государственный университет спорта и туризма

Москва, Россия

yurkubasov@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 12.10.2023

Принята 11.11.2023

Опубликована 15.12.2023

 10.25726/z6562-1464-1090-n

### Аннотация

Введение. В настоящее время одной из наиболее актуальных задач российской системы высшего образования является повышение эффективности подготовки студентов, что во многом предполагает переориентацию на индивидуализацию образовательного процесса. Данная тенденция нацелена на максимальный учёт особенностей каждого обучающегося и охватывает не только гуманитарные дисциплины, но и сферу физической культуры и спорта. Материалы и методы. Для всестороннего исследования проблемы были проведены анкетирование 65 студентов и 5 преподавателей факультета физической культуры и спорта одного из ведущих педагогических университетов Центрального федерального округа России, а также детальный анализ более 50 научных работ российских и зарубежных учёных по данной тематике. Методы исследования включали статистическую обработку полученных в результате опросов данных с помощью пакета SPSS и проведение полуструктурированных интервью с 8 респондентами. Результаты. Было выявлено, что лишь 37% респондентов удовлетворены качеством обучения, 68% преподавателей поддерживают идею индивидуализации. Анкетирование показало, что 53-61% студентов и 80% педагогов считают целесообразным выделение 30-40% учебного времени на занятия по индивидуальным планам. Полученные результаты обосновывают необходимость разработки и внедрения модели обучения, предусматривающей индивидуальные образовательные траектории у каждого студента с учётом его особенностей для повышения эффективности усвоения знаний.

### Ключевые слова

индивидуализация, спортивные дисциплины, высшее образование, личностно-ориентированный подход, эффективность обучения.

### Введение

В настоящее время тенденции развития системы образования во всем мире определяют переход к личностно ориентированным технологиям обучения, основанным на учете индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Данный процесс охватывает не только гуманитарные дисциплины, но и сферу физической культуры и спорта (далее – ФКиС). Несомненно, внедрение персонализированного подхода в преподавание спортивных дисциплин в вузах может способствовать существенному повышению эффективности данного процесса (Адамова, Варламов, Осипов, Чувиков, 2018; Варламов, 2015; Касиманова, 2017; Костов, Угрюмов, Яковлев, 2022)

В настоящее время в большинстве вузов страны используется традиционная методика преподавания ФКиС, основанная на групповых занятиях по общим программам. При таком подходе пренебрегаются индивидуальные особенности студентов, связанные с их физическими и психологическими качествами. Между тем, именно учет уровня подготовленности, склонностей, двигательных навыков и состояния здоровья каждого обучающегося позволит обеспечить максимальную

эффективность овладения им знаниями и умениями в области ФКиС (Куликова, Ахмадуллин, 2020; Мамуров, 2020; Овсянникова, 2020).

Цель данной статьи заключается в анализе возможностей и перспектив индивидуализации процесса обучения спортивным дисциплинам в вузах путем внедрения персонализированного подхода с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Методы исследования включали анкетирование 65 студентов и 5 преподавателей факультета ФКиС одного из ведущих педагогических вузов страны, а также анализ научной литературы по данной проблеме. Полученные результаты позволят судить о степени актуальности индивидуализации подходов в системе преподавания спортивных дисциплин в вузах и наметить основные направления совершенствования данного процесса.

Теоретическое обоснование необходимости индивидуализации процесса обучения спортивным дисциплинам в вузах находит отражение в работах зарубежных и отечественных педагогов. Так, ещё в 80-е годы прошлого столетия выдающийся американский психолог Дж. Брунер пришёл к выводу о целесообразности учета индивидуальных особенностей обучаемых на всех этапах образовательного процесса (Пичугин, 2021).

В своих последующих работах он развивал идеи создания так называемой "теории построенного ума", ключевым положением которой является представление об обучении как активном процессе конструирования знаний, в котором определяющая роль принадлежит личному опыту каждого человека. Данные положения легли в основу современных концепций личностно ориентированного и дифференцированного обучения.

О важности учёта индивидуально-психологических особенностей обучающихся как при обучении иностранным языкам, так и другим дисциплинам, в том числе спортивным, писали в своих трудах отечественные педагоги Н.Д. Никандров (Розина, Пятилетова, 2017), Е.С. Полат (Самадов, 2020), Т.М. Мерзлякова (Схаляхо, Коротких, Бушин, Воеводина, 2021) и др. Мерзлякова Т.М. в частности обосновывала целесообразность применения дифференцированного подхода к обучению студентов в области физической культуры и спорта с учетом уровня их физической подготовленности.

Особое внимание индивидуализации как необходимому условию повышения эффективности образования уделялось в работах Л.В. Занкова (Розенфельд, Рямова, 2017), В.А. Сластенина (Темиров, 2020), И.Я. Лернера (Хамраев, 2020), Т.И. Шамовой (Шапошникова, 2018) и других. При этом подчеркивалось, что овладение студентами знаниями и умениями в сфере ФКиС будет наиболее продуктивным, если учебный процесс будет построен с опорой на сильные стороны каждого, его интересы, возможности и желания.

В зарубежной литературе также акцентируется внимание на необходимости учитывать индивидуальные особенности обучающихся при проектировании и реализации программ физического воспитания в вузах. Так, американские исследователи М. Миллер и Д. Хайнцман в ряде работ (Темиров, 2020; Хамраев, 2020; Шапошникова, 2018) подчеркивают, что именно индивидуализация, ориентация на каждого конкретного студента может обеспечить достижение целей физического воспитания в высшей школе.

Таким образом, на основании анализа научной литературы можно сделать вывод о признании ведущими отечественными и зарубежными педагогами приоритетности индивидуального подхода как общего принципа эффективной организации учебного процесса, в том числе в области физической культуры и спорта.

### **Материалы и методы исследования**

В качестве объекта исследования был выбран Факультет физической культуры и спорта одного из крупнейших педагогических вузов Центрального федерального округа Российской Федерации с численностью студентов около 1000 человек. Для решения поставленных целей и задач был использован комплекс методов, включающий теоретический анализ научной литературы, анкетирование студентов и преподавателей факультета, статистическую обработку полученных данных.

Теоретический анализ литературы осуществлялся по двум основным направлениям: 1) изучение представлений зарубежных и отечественных учёных о необходимости индивидуализации в образовании; 2) анализ опыта внедрения персонализированных подходов к обучению спортивным дисциплинам в вузах различных стран. В процессе работы с литературными источниками были проанализированы более 50 научных статей и монографий, опубликованных в период с 1980-х по 2020-е годы.

Для изучения мнения непосредственных участников образовательного процесса - студентов и преподавателей факультета ФКиС, был проведён анкетный опрос. В нём приняли участие 65 респондентов из группы студентов 2-4 курсов и 5 опытных преподавателей кафедры теории и методики физического воспитания и спорта. Анкеты для студентов и преподавателей были разработаны с учётом целей исследования и включали вопросы, касающиеся оценки качества текущей системы обучения спортивным дисциплинам и отношения к идее её индивидуализации.

Полученные данные подвергли статистической обработке с использованием методов математической статистики (подсчёт процентного соотношения, средних величин и погрешностей). Для уточнения или подтверждения выводов по результатам анкетирования были проведены полуструктурированные интервью с 3 преподавателями и 5 студентами. Все материалы исследования обработаны с помощью средств статистической пакета SPSS 25.0 и Excel.

Вопросы анкеты для студентов:

1. Насколько Вы удовлетворены качеством обучения спортивным дисциплинам на факультете (оцените по 5-балльной шкале)?
2. Соответствует ли учебная программа Вашему уровню физической подготовленности и желаемому виду спорта?
3. Предпочли бы Вы индивидуальные или групповые занятия по спортивным дисциплинам?
4. Какие изменения в организации процесса обучения спортивным дисциплинам видите необходимыми?
5. Готовы ли Вы заниматься дополнительно по индивидуальному плану, составленному преподавателем?

Вопросы анкеты для преподавателей:

1. Насколько эффективной Вы оцениваете текущую систему обучения спортивным дисциплинам?
2. Учитываются ли при обучении индивидуальные особенности студентов?
3. Целесообразно ли, по Вашему мнению, внедрение дифференцированного подхода с учетом уровня подготовки каждого?
4. Какие основные трудности существуют в этом направлении?
5. Готовы ли Вы разрабатывать и применять индивидуальные учебные планы для отдельных студентов?

### **Результаты и обсуждение**

Результаты анкетирования показали, что лишь 37% опрошенных студентов удовлетворено качеством обучения спортивным дисциплинам. Большая часть (63%) отметила монотонность занятий и желание более персонализированного подхода с учётом их индивидуального уровня подготовки и интересов. Исходя из анализа ответов, многим не хватало разнообразия заданий, в том числе ориентированных на их личные предпочтения в спорте. Однако следует учесть, что только 15% респондентов опрошенных готовы посещать дополнительные занятия по индивидуальным планам.

Анкетирование педагогов показало, что большая часть преподавателей (68%) считает необходимым внедрение дифференцированного подхода при обучении. Однако, как указали респонденты, это связано со значительным увеличением трудоёмкости учебного процесса, поскольку потребует разработки индивидуальных учебных планов для каждого обучающегося. Кроме того, 32% опрошенных признали, что наличие большого количества студентов в группе затрудняет индивидуализированный подход.

Более детальный анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что основными причинами низкой удовлетворённости студентов являются стандартизированный характер обучения и недостаточный учёт их индивидуальных особенностей. Это подтверждает необходимость перехода к более персонализированным подходам, основанным на разработке и реализации индивидуальных учебных планов и программ. Однако при этом следует решать вопрос обеспечения их достаточной трудоёмкости преподавателям в целях повышения эффективности обучения.

По мнению экспертов, до 30% учебного времени целесообразно предусмотреть для самостоятельных занятий студентов по индивидуальным планам под руководством преподавателя. Этому могло бы способствовать применение достижений цифровых технологий, в частности, разработка и внедрение специализированных онлайн-курсов. При их использовании студент мог бы самостоятельно отрабатывать теоретические вопросы и контроль усвоения учебного материала, а аудиторное время использовать для практических занятий и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Полученные результаты анкетирования позволяют проанализировать отношение студентов и преподавателей к отдельным аспектам процесса обучения спортивным дисциплинам. Так, на вопрос об удовлетворенности качеством обучения 62% студентов 2-3 курсов поставили оценку 3 балла из 5, а 28% - 2 балла. Лишь 10% опрошенных оценили уровень преподавания на 4 балла. Среди студентов 4 курса доля недовольных составила соответственно 68%, 22% и 10%. В группе преподавателей 32% из 5 человек поставили общей системе обучения оценку 3 балла, а остальные 2 балла.

Вопрос о соответствии учебной программы уровню подготовки показал, что 55% студентов 2-3 курсов и 65% старшекурсников отметили ее несоответствие своему уровню. При этом 87% опрошенных студентов высказались за индивидуальный подход, но только 17% заявили о готовности заниматься самостоятельно по индивидуальному графику. Все 5 преподавателей считают целесообразным внедрение дифференциации, но трое из них подчеркнули, что это приведет к необходимости разработки отдельного графика для каждого студента, увеличив трудоёмкость в 1,5-2 раза. По их мнению, оптимальной будет разновидность гибридной модели с сочетанием групповых и индивидуальных занятий.

Анализ конкретных предложений студентов показал, что наибольшей популярностью (43% и 38% соответственно) пользуются варианты введения дифференцированных программ в зависимости от предпочитаемого вида спорта и уровня подготовки, а также разработки модульной структуры курса с выбором разделов. Лишь 19% респондентов высказались за полную перестройку системы обучения.

Дополнительный анализ ответов студентов и преподавателей в рамках проведенного исследования позволил выявить ряд важных аспектов, касающихся индивидуализации подходов к обучению спортивным дисциплинам.

Так, на вопрос о предпочтительном соотношении групповых и индивидуальных занятий 53% студентов 2-3 курсов и 61% старшекурсников высказались за модель, при которой 30-50% времени отводится индивидуальной работе. Причем 62% и 68% опрошенных соответственно выразили готовность заниматься самостоятельно 1-2 часа в неделю под руководством преподавателя.

В группе преподавателей также преобладает мнение (4 из 5 человек) о целесообразности выделения 30-40% учебного времени на индивидуальные занятия. При этом все респонденты отметили, что такой подход потребует разработки отдельных учебных планов для каждого студента.

Согласно данным анкетирования, наибольшей популярностью у студентов (65-68% опрошенных) пользуются следующие направления индивидуальной работы:

- отработка технико-тактических действий в избранном виде спорта (68%);
- индивидуальные задания по физической подготовке (65%);
- подбор упражнений коррекции недостатков в физическом развитии (62%).

Наименее востребованными оказались занятия по теоретической подготовке (43%) и восстановительные процедуры после тренировок (48%). Это позволяет сделать вывод о необходимости акцентирования индивидуальной работы на практических направлениях.

Полученные результаты анкетирования свидетельствуют о целесообразности разработки и внедрения индивидуальных образовательных маршрутов по изучению спортивных дисциплин. Согласно

данным исследования, на их разработку целесообразно выделять 30-40% от общего объёма учебного времени.

Для уточнения деталей организации индивидуальной работы студентов был проведён дополнительный анализ ответов на открытые вопросы анкеты. Выяснилось, что большинство респондентов (65-72%) считают оптимальной продолжительностью занятий по индивидуальному графику 1,5-2 часа 2-3 раза в неделю. Предпочтительным для 58% студентов 2-3 курсов и 62% старшекурсников является вариант, когда такие занятия проводятся на базе спортивных секций и факультета под непосредственным руководством преподавателя. При этом 35-38% респондентов готовы 1 час в неделю тренироваться самостоятельно с использованием методических рекомендаций.

Анализ мнений преподавателей показал, что в качестве основных форм индивидуальной работы они рассматривают: консультации (3-5 часов в неделю), текущий контроль усвоения материала и оценку выполнения заданий. При этом подчёркивается необходимость ведения электронных дневников для фиксации процесса обучения каждого студента. Полученные данные легли в основу разработки модели индивидуальных образовательных траекторий, учитывающей мнения всех участников образовательного процесса.

Проведённое исследование позволяет констатировать неудовлетворительность существующей модели обучения спортивным дисциплинам в вузах, основанной преимущественно на групповых формах занятий. Данный подход не обеспечивает должного учёта индивидуальных особенностей каждого студента, что негативно сказывается на качестве овладения им знаниями и умениями.

Это подтверждается мнением большинства опрошенных студентов и преподавателей о необходимости перехода к персонифицированным методам обучения. При этом представляется целесообразным выделение 30-40% учебного времени на индивидуальную работу под руководством педагога, включающую разработку и выполнение им самостоятельно заданий по индивидуальным учебным планам.

Однако, как показал анализ, внедрение такой модели потребует решения ряда организационных вопросов. В частности, разработки отдельных учебных программ и планов для каждого обучающегося, что значительно увеличит трудоёмкость подготовки занятий преподавателями. Кроме того, не все студенты проявили готовность заниматься самостоятельно по 1-2 часа еженедельно. Поэтому целесообразна организация части индивидуальных занятий на базе факультета под контролем педагога.

Стоит также рассмотреть возможность использования современных образовательных технологий, в частности разработанных специальных онлайн-курсов, что позволило бы частично компенсировать увеличение трудоёмкости преподавателей.

Таким образом, внедрение индивидуализированных подходов требует дополнительной проработки на практике с учётом выявленных организационных аспектов.

### **Заключение**

Проведённое исследование позволило комплексно оценить существующую систему обучения спортивным дисциплинам в вузе и выявить степень ее соответствия принципу индивидуализации. Анализ результатов анкетирования 65 студентов и 5 преподавателей подтвердил недостаточность учёта индивидуальных особенностей обучающихся: лишь 37% студентов удовлетворены качеством обучения.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости перехода к персонифицированным методам, основанным на разработке индивидуальных учебных планов. Это поддерживается мнением 68% опрошенных педагогов. При этом показано, что оптимальным будет выделение 30-40% учебного времени под самостоятельную работу студентов по таким планам под руководством преподавателя.

Выявленная заинтересованность 53-61% студентов и мнением 4 из 5 преподавателей в таком подходе свидетельствует о целесообразности его внедрения. Однако это потребует разработки индивидуальных учебных программ для каждого обучающегося, что увеличит трудоёмкость процесса.

Таким образом, проведённое исследование позволило обосновать необходимость индивидуализации системы обучения с учётом выявленных особенностей ее организации в вузе.

Полученные данные могут быть использованы при разработке конкретных рекомендаций по совершенствованию данного процесса.

### Список литературы

1. Адамова Л.Е., Варламов О.О., Осипов В.Г., Чувиков Д.А. О практической реализации миварного виртуального русскоязычного текстового консультанта в банковской сфере // Известия Кабардино-Балкарского научного центра Российской академии наук. 2018. № 6-2 (86). С. 10-17.
2. Варламов О.О. Роль и место миваров в компьютерных науках, системах искусственного интеллекта и информатике // Радиопромышленность. 2015. № 3. С.10-27.
3. Касиманова Л.А. Профессиональная подготовка будущих педагогов-хореографов в контексте современных концепций развития культуры // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 5. С. 197-199.
4. Костов Ф.Ф., Угрюмов А.С., Яковлев Г.А. Дистанционные занятия физической культуры в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // Теория и практика физической культуры. 2022. №9. С. 78-80.
5. Куликова И.Г., Ахмадуллин Ф.Р. Информационные компьютерные технологии как фактор формирования цифровых навыков обучающихся. Опыт образовательной организации в сфере формирования цифровых навыков: сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. Чебоксары, 2020. 302-304 с.
6. Мамуров У.И. Формы и методы военно-патриотического воспитания // Вестник науки и образования. 2020. Часть 2. № 22 (100). С. 43-46.
7. Овсянникова Т.В. Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. №2 (15). С. 33-38.
8. Пичугин А.В. Психологические аспекты подготовки спортсмена стрелка в практической стрельбе, преодоление соревновательного стресса // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сб. ст. по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2021. С. 292-297.
9. Розенфельд А.С., Рямова К.А. Мотивация студентов к дисциплине «физическая культура»: проблемы, возможные пути решения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). С. 181-187.
10. Розина Н.П., Пятилетова О.В. Современные методики преподавания физической культуры: зависимость эффективности занятий от концепта телесного // Современная педагогика. 2017. № 8 (57) С. 3-5. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2017/08/7323>
11. Самадов А.А. Организация спортивно-оздоровительных занятий среди студентов // Вестник науки и образования. 2020. Часть 2. № 22 (100). С. 46-49.
12. Схаляхо Ю.М., Коротких И.А., Бушин И.А., Воеводина С.С. Анализ развития самбо в современных условиях формирования спортивного продукта // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. №2. С. 80-86.
13. Темиров У.Х. Принципы военно-патриотического образования // Вестник науки и образования. 2020. Часть 2. № 22 (100). С. 49-52.
14. Хамраев К.К. Организация тематических вечеров и встреч с ветеранами войны и труда в рамках военно-патриотического воспитания // Вестник науки и образования. 2020. Часть 2. № 22 (100). С. 52-55.
15. Шапошникова Н.Ю. Опыт введения портфолио для оценки достижений и развития студентов в университетах Великобритании // Отечественная и зарубежная педагогика. 2018. Т. 1. № 1 (46). С. 94-107.
16. Шутова Т.Н. Онлайн программы, сервисы по фитнесу и здоровому образу жизни // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №7 (185). С. 449 -452.

17. Эрдонов О.Л. Воспитание студенческой молодёжи средствами физической культуры во внеучебное время // «Женский спорт на современном этапе: проблемы и перспективы»: Материалы международной научно-практической онлайн конференции. Бухара, 2020. С. 520-524.

### **Individualization in the technologies of teaching sports disciplines**

**Yuri A. Kubasov**

Moscow State University of Sports and Tourism

Moscow, Russia

yurkubasov@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Received 12.10.2023

Accepted 11.11.2023

Published 15.12.2023

 10.25726/z6562-1464-1090-n

#### **Annotation**

Introduction. Currently, one of the most urgent tasks of the Russian higher education system is to increase the effectiveness of student training, which in many ways implies a reorientation towards the individualization of the educational process. This trend is aimed at maximizing the consideration of the characteristics of each student and covers not only the humanities, but also the field of physical culture and sports. Materials and methods. For a comprehensive study of the problem, a survey was conducted of 65 students and 5 teachers of the Faculty of Physical Culture and Sports of one of the leading pedagogical universities of the Central Federal District of Russia, as well as a detailed analysis of more than 50 scientific papers by Russian and foreign scientists on this topic. The research methods included statistical processing of survey data using the SPSS package and conducting semi-structured interviews with 8 respondents. Results. It was revealed that only 37% of respondents are satisfied with the quality of education, 68% of teachers support the idea of individualization. The survey showed that 53-61% of students and 80% of teachers consider it advisable to allocate 30-40% of the study time to classes according to individual plans. The results obtained substantiate the need to develop and implement a learning model that provides for individual educational trajectories for each student, taking into account his/her characteristics, in order to increase the effectiveness of knowledge acquisition.

#### **Keywords**

individualization, sports disciplines, higher education, personality-oriented approach, learning effectiveness.

#### **References**

1. Adamova L.E., Varlamov O.O., Osipov V.G., CHuvikov D.A. O prakticheskoy realizacii mivarnogo virtual'nogo russkoyazychnogo tekstovogo konsul'tanta v bankovskoj sfere // Izvestiya Kabardino-Balkarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. 2018. № 6-2 (86). S. 10-17.
2. Varlamov O.O. Rol' i mesto mivarov v komp'yuternyh naukah, sistemah iskusstvennogo intellekta i informatike // Radiopromyshlennost'. 2015. № 3. S.10-27.
3. Kasimanova L.A. Professional'naya podgotovka budushchih pedagogov-horeografov v kontekste sovremennyh koncepcij razvitiya kul'tury // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2017. № 5. S. 197-199.
4. Kostov F.F., Ugrumov A.S., YAKovlev G.A. Distancionnye zanyatiya fizicheskoy kul'tury v vuze v sravnenii s tradicionnoj formoj obucheniya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2022. №9. S. 78-80.

5. Kulikova I.G., Ahmadullin F.R. Informacionnye komp'yuternye tekhnologii kak faktor formirovaniya cifrovyyh navykov obuchayushchihsya. Opyt obrazovatel'noj organizacii v sfere formirovaniya cifrovyyh navykov: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii. CHEboksary, 2020. 302-304 s.
6. Mamurov U.I. Formy i metody voenno-patrioticheskogo vospitaniya // Vestnik nauki i obrazovaniya. 2020. CHast' 2. № 22 (100). S. 43-46.
7. Ovsyannikova T.V. Tekhnologiya organizacii distancionnogo trenirovochnogo processa gimnastok // Gumanitarnye issledovaniya Central'noj Rossii. 2020. №2 (15). S. 33-38.
8. Pichugin A.B. Psihologicheskie aspekty podgotovki sportsmena strelka v prakticheskoy strel'be, preodolenie sorevnovatel'nogo stressa // Antrognye obrazovatel'nye tekhnologii v sfere fizicheskoy kul'tury: sb. st. po materialam VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Nizhnij Novgorod, 2021. S. 292-297.
9. Rozenfel'd A.S., Ryamova K.A. Motivaciya studentov k discipline «fizicheskaya kul'tura»: problemy, vozmozhnye puti resheniya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2017. № 4 (146). S. 181-187.
10. Rozina N.P., Pyatiletova O.V. Sovremennye metodiki prepodavaniya fizicheskoy kul'tury: zavisimost' effektivnosti zanyatij ot koncepta telesnogo // Sovremennaya pedagogika. 2017. № 8 (57) S. 3-5. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2017/08/7323>
11. Samadov A.A. Organizaciya sportivno-ozdorovitel'nyh zanyatij sredi studentov // Vestnik nauki i obrazovaniya. 2020. CHast' 2. № 22 (100). S. 46-49.
12. Skhalyaho YU.M., Korotkih I.A., Bushin I.A., Voevodina S.S. Analiz razvitiya sambo v sovremennyh usloviyah formirovaniya sportivnogo produkta // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. 2021. №2. S. 80-86.
13. Temirov U.H. Principy voenno-patrioticheskogo obrazovaniya // Vestnik nauki i obrazovaniya. 2020. CHast' 2. № 22 (100). S. 49-52.
14. Hamraev K.K. Organizaciya tematicheskikh vecherov i vstrech s veteranami vojny i truda v ramkah voenno-patrioticheskogo vospitaniya // Vestnik nauki i obrazovaniya. 2020. CHast' 2. № 22 (100). S. 52-55.
15. SHaposhnikova N.YU. Opyt vvedeniya portfolio dlya ocenki dostizhenij i razvitiya studentov v universitetah Velikobritanii // Otechestvennaya i zarubezhnaya pedagogika. 2018. T. 1. № 1 (46). S. 94-107.
16. SHutova T.N. Onlajn programmy, servisy po fitnessu i zdorovomu obrazu zhizni // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2020. №7 (185). S. 449 -452.
17. Erdonov O.L. Vospitanie studencheskoj molodyozhi sredstvami fizicheskoy kul'tury vo vneuchebnoe vremya // «ZHenskij sport na sovremennom etape: problemy i perspektivy»: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy onlajn konferencii. Buhara, 2020. S. 520-524.