

Научная статья
УДК 796.011.10057.875

О личностном подходе в физическом воспитании студентов

В. Д. Прошляков[✉], Г. В. Пономарева, С. В. Кудряшов

Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова, Россия, 390026, г. Рязань,
ул. Высоковольтная, д. 9

Прошляков Владимир Дмитриевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья, vdproshlyakov41@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7170-6575>

Пonomарева Галина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья, g.ponomareva@rzgmu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0690-0136>

Кудряшов Сергей Вячеславович, преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, 9537426119@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5752-9077>

Аннотация. В научных публикациях последних лет по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию студентов многие авторы указывают на необходимость использования личностного подхода к каждому студенту, но технологии такого подхода не описываются. Проведенные на кафедре физического воспитания и здоровья РязГМУ исследования показали, что методологической основой лично ориентированного учебного процесса по физическому воспитанию студентов является системный подход по П. К. Анохину, который нацеливает в процессе любой деятельности получить конечный полезный результат. Отмечаемый у студентов низкий уровень мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями во многом зависит от того, что студенты не знают, какой полезный результат от занятий они получают и когда. Апробированная на кафедре физического воспитания и здоровья РязГМУ в течение многих лет методика индивидуального планирования прироста результатов при сдаче студентами нормативов по физической подготовленности проста для применения, но использование таблиц в каждом вузе должно проводиться с учетом местного контингента обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, индивидуальное планирование физической подготовленности студентов

Для цитирования: Прошляков В. Д., Пономарева Г. В., Кудряшов С. В. О личностном подходе в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. Т. 1, вып. 2. С. 175–182. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2022-1-2-175-182>, EDN: EKOГHH

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

About the personal approach in physical education of students

V. D. Proshlyakov[✉], G. V. Ponomareva, S. V. Kudryashov

Ryazan State Medical University named after Academician I. P. Pavlov, 9 Vysokovoltnaya St., Ryazan 390026, Russia

Vladimir D. Proshlyakov, vdproshlyakov41@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7170-6575>

Galina V. Ponomareva, g.ponomareva@rzgmu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0690-0136>

Sergey V. Kudryashov, 9537426119@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5752-9077>

Abstract. In recent scientific publications on improving the students' physical education learning process, many authors point to the need for a personal approach to each student, but the technology of such an approach are not described. The research conducted at the Department of Physical Education and Health of Ryazan State Medical University has shown that the methodological basis of the personality-oriented educational process of physical education of students is a systematic approach. The approach offered by P. K. Anokhin, aims to get the final useful result in the process of any activity. The low level of motivation for regular physical exercises noted among students largely depends on the fact that students do not know what useful result they will receive from classes and when they will get it. Tested at the Department of Physical Education

and Health of Ryazan State Medical University for many years, the methodology of individual planning to increase the level of physical fitness when passing the physical fitness standards is easy to apply, but the use of tables in each university should be different according to the local contingent of students.

Keywords: physical education, individual planning of physical fitness of students

For citation: Proshlyakov V. D., Ponomareva G. V., Kudryashov S. V. About the personal approach in physical education of students. *Physical Education and University Sport*, 2022, vol. 1, iss. 2, pp. 175–182 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2022-1-2-175-182>, EDN: EKOGHH

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Студенчество составляет значительную часть молодого населения страны, а от уровня его здоровья во многом зависит и демографическая ситуация в стране, и будущее России. Президент Российской Федерации В. В. Путин уже на протяжении нескольких лет, выступая на различных пресс-конференциях, не перестает повторять, что главной задачей, стоящей перед страной, является сбережение и приумножение народа России. Стратегию развития страны он определил своим Указом № 204 от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», в котором утверждены 12 национальных проектов, среди них по важности и финансовым затратам выделяется проект «Демография».

Из включенных в национальный проект «Демография» пяти федеральных проектов (ФП) студенческой молодежи касаются мероприятия, планируемые в рамках ФП «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни», хотя детальную реализацию этих ФП по участию молодежи нам не удалось выяснить в доступных публикациях.

О состоянии здоровья студенческой молодежи пишут многие преподаватели кафедр физического воспитания как в периодических научных журналах, так и в материалах научно-практических конференций. Анализ публикуемых работ показывает, что как в вузах разных профилей, так и в разных регионах нашей страны показатели состояния здоровья студентов очень схожи: здоровье студентов за период обучения в вузе ухудшается, увеличивается количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Таким образом, национальная система физического воспитания не оправдывает социальных ожиданий общества от подготовки специалистов в разных сферах деятельности [1–5].

Целью исследования является ознакомление педагогов с функциональной системой

построения педагогического процесса по физическому воспитанию, разработанной в РязГМУ на основе системного подхода по П. К. Анохину, а также информирование о методике индивидуального планирования прироста показателей физической подготовленности каждого студента в тестах, определенных учебной программой, на конец учебного года.

Задача исследования заключается в том, чтобы представить для обсуждения в педагогическом сообществе материалы проведенных ранее в РязГМУ исследований и используемого в учебном процессе со студентами основной медицинской группы лично ориентированного подхода, позволяющего планировать динамику показателей физической подготовленности на конец каждого учебного года с учетом индивидуальной подготовленности каждого студента.

Результаты и их обсуждение

Критериями эффективности физического воспитания студенческой молодежи является повышение уровня ее физической подготовленности после учебных занятий и улучшение показателей здоровья. В настоящее время физическое воспитание студентов далеко от требований времени по ряду причин: на первый курс многих факультетов, особенно гуманитарных и медицинских, поступают студенты с крайне низким уровнем физической подготовленности и отставанием биологического возраста от паспортного; у большинства студентов отмечается низкий уровень мотивации к регулярным занятиям физической культурой; во многих вузах спортивная база не позволяет отходить от традиционных командно-строевых методов и организовывать учебный процесс по физическому воспитанию с учетом выбора студентами любимых видов спорта; отмечается также низкая эффективность управления физическим воспитанием со стороны администраций вузов [6–10].

Во всех научных публикациях последних лет отмечается, что одной из главных причин низкой мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями является отсутствие у них необходимых знаний и умений самооценки своего физического состояния, недооценка значимости регулярных физических нагрузок для сохранения и укрепления здоровья. Важнейшей задачей педагогических коллективов кафедр физического воспитания, как указывают многие авторы, является не только обучение студентов умениям и навыкам использования физических упражнений для своего оздоровления, но и, что не менее важно, формирование у них мотивации к спортивному стилю жизни. В медицинских вузах студенты должны еще и овладеть теоретическими знаниями по основам оздоровительной физической культуры для использования этих знаний в своей дальнейшей профессиональной деятельности [7, 11–14].

Вуз создает условия каждому студенту для освоения избранной профессии. Любая профессия требует от специалиста не только знаний и определенных личностных качеств организатора, но и хорошего здоровья, высокой работоспособности, умения контролировать и влиять на свое физическое состояние, используя физические нагрузки. К сожалению, существующая реальность показывает, что у многих выпускников вузов отношение к собственному здоровью и своему физическому состоянию довольно равнодушное, отмечается завышенная самооценка своего состояния.

Особенно удивляет такое отношение к собственному здоровью студентов медицинских вузов. Казалось бы, после изучения многих сотен заболеваний, их причин, течения, способов предупреждения, можно было бы за 8 лет обучения (6 лет – специалитет и 2 года – ординатура) разобраться со своим физическим состоянием и привести его с помощью различных оздоровительных средств в нормальное состояние, но такое отношение к собственному здоровью отмечается не у всех студентов медвузов. Как показывают наши исследования, проведенные в разные годы, из 1663 студентов (1131 девушка и 532 юноши) 6-го курса лечебного факультета, обследованных с помощью аппаратно-программного комплекса «Варикард», физиологическая норма состояния вегетативной нервной системы наблюдалась только у 40,2% девушек и 35,3% юношей, а 60% и более студентов имели функциональные нарушения и предболезненные состоя-

ния. После дозированной физической нагрузки на велоэргометре срыв адаптации был выявлен у 30% этих студентов, т. е. почти одна треть выпускников лечебного факультета не может выполнять умеренную физическую нагрузку [15, с. 11]. Естественно встает вопрос: как следует организовывать учебный процесс по физическому воспитанию в медицинских вузах, чтобы студенты, в первую очередь, лечебного и педиатрического факультетов не только смогли за годы обучения укрепить свое здоровье, но и приобрести знания и умения использовать средства физической культуры в своей лечебно-профилактической деятельности после окончания вуза?

Как считают многие авторы, необходимо использовать личностный подход при организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Очень важно, чтобы каждый студент знал особенности своего организма, поэтому на учебных занятиях его необходимо научить: определять уровень своего физического развития; оценивать уровень своей физической подготовленности; выбирать те средства и методы физической культуры, с помощью которых он сможет улучшать свои показатели, учитывая индивидуальные особенности организма [1, 3, 6, 10, 16, 17].

Проведенные в РязГМУ многолетние научные исследования показали, что методологической основой личностно ориентированного содержания учебного процесса по физическому воспитанию студентов является системный подход по П. К. Анохину. Весь педагогический процесс следует рассматривать как функциональную систему, в которой необходимо соблюдать 4 условия:

- формирование у студентов мотивации на укрепление собственного здоровья средствами физической культуры и приобретение умений управлять своим физическим состоянием;
- усвоение теоретических знаний о средствах и методах укрепления здоровья (воздействие на память);
- оценка своего физического состояния каждым студентом (обстановочная афферентация);
- обязательное посещение учебных занятий и выполнение объема физических нагрузок в соответствии с требованиями для достижения полезного результата [18; 19, с. 77].

Почему практически в большинстве научных работ отмечается низкий уровень мотивации студентов к систематическим занятиям

физическими упражнениями? Ответ на этот вопрос заключается в том, что студенты не знают, какой полезный результат от таких занятий они получают и когда. Ведь при изучении любой дисциплины в вузе студент видит результат своего труда – прочитал раздел, запомнил, ответил на зачете, сдал экзамен, т. е. получил конечный результат, это или знания, или знания, умения и навыки. В физическом воспитании одних теоретических знаний недостаточно для получения конечного полезного результата, нужна еще положительная динамика показателей физической подготовленности и физического развития, а эти показатели улучшаются только при регулярных и соответствующих данному состоянию физических нагрузках, причем не через короткое время, а спустя несколько месяцев.

Самосовершенствование личности начинается с самопознания, а физическая культура лучше других дисциплин способствует этому, помогая оценить уровень своего физического состояния. Чтобы у студентов появилось понимание зависимости физического состояния от уровня физической подготовленности, формирование потребности в физическом совершенствовании должно проводиться при обязательном включении студентов в процесс саморегуляции своего физического состояния и строгом выполнении определенного объема недельной физической нагрузки, планируемой студентом под контролем преподавателя. Такой личностный подход всегда имеет положительный результат, но наблюдается это только в экспериментальных группах. При организации массовых учебных занятий индивидуальных заданий по самоподготовке студенты от преподавателей, как правило, не получают, а обезличенные задания никто из студентов не выполняет [18].

Формировать мотивацию следует с помощью задач, которые необходимо ставить перед каждым студентом. Достижение поставленных задач и является тем полезным результатом, который обеспечивает дальнейшее саморазвитие будущего специалиста. Чтобы объективно оценивать успешность обучения студентов на занятиях по физическому воспитанию, необходимо требовать от них прироста результатов физической подготовленности на конец каждого учебного года. Без таких требований стремления к саморазвитию и самообразованию у студентов не появляется, но чтобы эти требования были реально выполнимыми, следует планировать прирост результатов

в каждом тесте, определенном учебной программой, исходя из индивидуальных возможностей студента и показанного результата при поступлении в вуз.

Методика индивидуального планирования прироста результатов на конец учебного года в тестах, характеризующих физическую подготовленность студентов, была предложена доцентом РязГМУ Л. А. Африкановым (1977) и утверждена для использования в учебном процессе Главным управлением учебных заведений Министерства здравоохранения РСФСР (начальник В.А. Бабичев). Методика проста в использовании, но для составления таблиц требуется статистическая обработка результатов сдачи студентами контрольных нормативов при поступлении в вуз в конце первого, второго и третьего курсов. Получаются средние арифметические величины и определяется разница – прирост результатов за учебный год, т. е. на какую величину в среднем выросли результаты у студентов в каждом тесте.

Л. А. Африканов предложил следующий принцип составления таблиц для юношей и девушек: средние результаты по каждому виду контрольных нормативов условно можно оценить в 40 очков. Увеличение или уменьшение результатов оценивается также в очках. Графа «очки» составляется по принципу арифметической прогрессии: первые четыре цифры приводятся подряд (1, 2, 3, 4); следующие четыре цифры – с интервалом в 2 единицы (6, 8, 10, 12). Далее интервал увеличивается до 3 (15, 18, 21, 24), затем до 4 (28, 32, 36, 40) и т. д. Каждому интервалу из четырех цифр полученной арифметической прогрессии соответствует увеличение или уменьшение результата на 0,5 сигмы от средней величины, а промежуточным цифрам в таблице (очкам) соответствуют промежуточные результаты, располагающиеся в пределах 0,5 сигмы для каждого испытания [20, с. 77].

Учитывая конкретные средние сдвиги в физической подготовленности студентов за учебный год, можно планировать каждому студенту прирост результатов на конец учебного года и корректировать развитие его физических качеств. Такое планирование и является индивидуальным заданием, т. е. осуществляется личностный подход, но это задание должно быть реально выполнимым. Например, нельзя от двух студентов, занимающихся в основной медицинской группе и имеющих, к примеру, разные исходные результаты в беге на 100 метров (15,0 с и 14,0 с), требовать улучшения до одинакового для

Таблица для оценки динамики физической подготовленности студентов

Table for assessing the dynamics of physical fitness of students

Очки	Мужчины			Женщины		
	100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания (кол-во раз)	100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимания (кол-во раз)
1	16,0	185		20,4	130	
2	15,9	188	2,0	20,3	131	
3	15,8	191		20,2	132	
4	15,7	194	3,0	20,1	133	
5		195		20,0	134	
6	15,6	196	3,5	19,9	135	
7		197		19,8	136	
8	15,5	198			137	1
9		199	4,0	19,7	138	
10	15,4	200		19,6	139	
11		201			140	
12	15,3	202	4,5	19,5	141	2
13					142	
14		203		19,4	143	
15	15,2	204			144	
16		205	5,0	19,3	145	
17						
18	15,1	206		19,2	146	3
19		207				
20		208	5,5	19,1	147	
21	15,0					
22		209		19,0	148	
23		210				
24	14,9	211	6,0	18,9	149	4
25						
26		212		18,8	150	
27						
28	14,8	213		18,7	151	
29			6,5			
30		214			152	
31				18,6		5
32	14,7	215			153	
33						
34		216	7,0	18,5	154	
35						
36	14,6	217			155	
37				18,4		
38		218			156	
39						
40	14,5	219	7,5	18,3	157	6
41						
42		220			158	
43				18,2		
44		221			159	
45	14,4					

Окончание таблицы

Очки	Мужчины			Женщины		
	100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания (кол-во раз)	100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Отжимания (кол-во раз)
46		222	8,0	18,1	160	
47						
48		223			161	
49				18,0		
50	14,3	224				7
51					162	
52		225		17,9		
53						
54					163	
55	14,2	226				
56				17,8		
57		227			164	
58						
59						
60	14,1	228	9,0	17,7	165	8

Примечание. Продолжение таблицы составляется в зависимости от показанных студентами результатов.

Note. The continuation of the table is compiled depending on the results shown by students.

обоих результата – 13,0 с за один и тот же период обучения. Зная средний прирост в беге на 100 метров за год в прошлый период обучения (допустим, 40 очков), можно предложить индивидуальное задание каждому из этих студентов. С результата 15,0 с прирост в 40 очков составит 14,1 с, а с 14,0 с улучшение на 40 очков будет соответствовать 13,4 с.

Выводы

1. Личностный подход к каждому студенту в учебном процессе по физическому воспитанию осуществляется при условии, когда студент оценивает под контролем преподавателя исходный уровень своей физической подготовленности и получает на конец учебного года реальное задание по приросту результатов в каждом тесте, исходя из его индивидуальных возможностей.

2. Использование в учебном процессе таблиц по планированию динамики уровня физической подготовленности каждому студенту основной медицинской группы на конец учебного года позволяет ему видеть возможный прирост результатов в каждом тесте, что повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

3. Организация учебного процесса по физическому воспитанию с учетом системного

подхода по П. К. Анохину помогает студентам проводить самооценку своего физического состояния, получать необходимые для самореализации теоретические знания и стремиться выполнить планируемые физические нагрузки для достижения полезного результата учебных занятий.

Список литературы

1. Воронина Е. Г., Чайченко М. В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. Серия : Педагогика и психология. 2018. № 61, ч. 4. С. 53–57.
2. Жукова Т. В., Горбачева Н. А., Харугургиева И. М. Здоровье студентов как прогностическая модель здоровья нации // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 4 (301). С. 34–41.
3. Зубов В. Н. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 2 (28). С. 31–40.
4. Коновалова Л. А., Поканинов В. Б. Физическое воспитание студентов с различным уровнем здоровья // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 1. С. 59–66.
5. Моисеенко С. А., Замараев В. А. Пути решения проблемы совершенствования профессионально-прикладной подготовленности в области физической культуры студентов медицинских вузов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы IX научно-практической конференции. Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2006. С. 107–109.

6. Брейкина О. А., Стрельцов В. А., Комарова И. Г., Гончарук С. В. Оптимизация образовательного процесса по физической культуре на медицинском факультете // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 2. С. 12–16.
7. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2014. 448 с.
8. Лихачев О. Е., Смирнов В. Н. Физическое воспитание студентов : традиции, направления развития // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 103–107.
9. Прошляков В. Д., Мазикин И. М., Кудряшов С. В. О необходимости усиления силовой подготовки студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию // Личность в меняющемся мире : здоровье, адаптация, развитие (Электронный журнал). 2018. Т. 6, № 1 (20). С. 69–88.
10. Шутова Т. Н., Антонова И. Н., Копылова Н. Е., Боцкарева С. И. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300–303.
11. Вольский В. В., Коваленко В. Н., Батуринов В. Н. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 84–87.
12. Лифанов А. Д., Демнев С. В., Хуснутдинова Р. Г., Кузьмичев В. Д., Блохин С. А. Удовлетворенность процессом физического воспитания студентов в условиях диверсификации физкультурного образования // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 190–194.
13. Мандриков В. Б., Ушакова И. А. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 37–38.
14. Толстова Т. И., Шумова А. Л., Прошляков В. Д. Расширение задач физического воспитания студентов в контексте формирования «физической грамотности» и модели спортивного образования // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 3. С. 300–302.
15. Прошляков В. Д., Никитин А. С. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : монография / под ред. В. Д. Прошлякова. СПб. : Эко-Вектор, 2016. 160 с.
16. Павлова А. С., Лифанов А. Д., Зенуков И. А. Модернизация занятий физической культурой в вузе на основе лично ориентированного содержания учебного процесса // Вестник спортивной науки. 2014. № 2. С. 51–54.
17. Хижевский О. В., Купчинов Р. И. Физическое воспитание студентов: монография. Минск : БГПУ, 2019. 404 с.
18. Иванов А. В., Прошляков В. Д. Системный подход к обучению студентов медицинского вуза // Физкультура в профилактике и реабилитации. 2004. № 4. С. 40–42.
19. Африканов Л. А. Таблица для оценки динамики физической подготовленности в процессе физического воспитания студентов // Прошляков В. Д. Научное наследие кафедры физического воспитания и здоровья РязГМУ : монография. Рязань : ОТС и ОП, 2019. С. 77–102.
20. Судаков К. В. Общая теория функциональных систем. М. : Медицина, 1984. 224 с.

References

- Voronina E. G., Chaichenko M. V. Problems of physical education of students in higher educational institutions. *Problems of Modern Pedagogical Education. Series : Pedagogy and Psychology*, 2018, no. 61, part. 4, pp. 53–57 (in Russian).
- Zhukova T. V., Gorbacheva N. A., Kharagurgieva I. M. Health of students as a prognostic model of nation's health. *Public Health and Life Environment – PH&LE*, 2018, no. 4 (301), pp. 34–41 (in Russian).
- Zubov V. N. Physical education and university sports according to students' opinion. *Physical Education and Sport Training*, 2019, no. 2 (28), pp. 31–40 (in Russian).
- Konovalova L. A., Pokaninov V. B. Physical education of students with different levels of health. *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2016, no. 1, pp. 59–66 (in Russian).
- Moiseenko S. A., Zamaraev V. A. Ways to solve the problem of improving professional and applied preparedness in the field of physical culture of medical university students. *Sovremennyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy IX nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern problems of physical culture and sports : materials of the 9th scientific and practical conference]. Khabarovsk, Publishing House of DVGAFK, 2006, pp. 107–109 (in Russian).
- Breikina O. A., Streltsov V. A., Komarova I. G., Goncharuk S. V. Optimization of educational process of physical training at the medical faculty. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, 2016, vol. 1, no. 2, pp. 12–16 (in Russian).
- Evseev Yu. I. *Fizicheskaya kul'tura: uchebnoye posobiye* [Physical Culture : a textbook]. Rostov-na-Donu, Phenix Publ., 2014. 448 p. (in Russian).
- Likhachev O. E., Smirnov V. N. Physical education of the students: traditions, trends of development. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2014, no. 1 (107), pp. 103–107 (in Russian).
- Proshlyakov V. D., Mazikin I. M., Kudryashov S. V. On the need to strengthen the strength training of students in physical education classes. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, 2018, vol. 6, no. 1 (20), pp. 69–88 (in Russian).
- Shutova T. N., Antonova I. N., Kopylova N. E., Bochkareva S. I. Activity-based and competency-based approaches in improving physical education students. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2017, no. 11 (153), pp. 300–303 (in Russian).
- Volsky V. V., Kovalenko V. N., Baturin V. N. Consideration of model of physical education of students on the basis of accumulation by them knowledge on healthy lifestyle. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2019, no. 2 (168), pp. 84–87 (in Russian).

12. Lifanov A. D., Demenev S. V., Khusnutdinova R. G., Kuzmichev V. D., Blokhin S. A. Satisfaction with process of physical training of students in the conditions of diversification of sports education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 4 (158), pp.190–194 (in Russian).
13. Mandrikov V. B., Ushakova I. A. Technologies for optimizing health, physical education and education of medical university students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 8, pp. 37–38 (in Russian).
14. Tolstova T. I., Shumova A. L., Proshlyakov V. D. Expansion of the problems of physical education of students in the context of formation of physical literacy and the model of sports education. *Education. The Science. Scientific Personnel*, 2021, no. 3, pp. 300–302 (in Russian).
15. Proshlyakov V. D., Nikitin A. S. *Fizicheskoye vospitaniye studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya : monografiya* [Proshlyakov V. D., ed. Physical Education of Students with Health Disorders : monograph]. St. Petersburg, Eco-Vector Publ., 2016. 160 p. (in Russian).
16. Pavlova A. S., Lifanov A. D., Zenukov I. A. Modernization of the lessons by physical culture in high school based on personally oriented content of education process. *Bulletin of Sports Science*, 2014, no. 2, pp. 51–54 (in Russian).
17. Khizhevsky O. V., Kupchinov R. I. *Fizicheskoye vospitaniye studentov : monografiya* [Physical Education of Students : monograph]. Minsk, BGPU Publ., 2019. 404 p. (in Russian).
18. Ivanov A. V., Proshlyakov V. D. A systematic approach to teaching medical university students. *Physical Culture in Prevention and Rehabilitation*, 2004, no. 4, pp. 40–42 (in Russian).
19. Afrikanov L. A. Table for assessing the dynamics of physical fitness in the process of physical education of students. In: Proshlyakov V. D. *Nauchnoe nasledie kafedry fizicheskogo vospitaniya i zdorov'ya RjazGMU : monografiya* [Scientific heritage of the Department of Physical Education and Health of Ryazan State Medical University : monograph]. Ryazan, OTS and OP, 2019, pp. 77–102 (in Russian).
20. Sudakov K. V. *Obshchaya teoriya funktsional'nykh sistem* [General Theory of Functional Systems]. Moscow, Meditsina Publ., 1984. 224 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 29.03.2022; одобрена после рецензирования 14.04.2022; принята к публикации 11.06.2022
The article was submitted 29.03.2022; approved after reviewing 14.04.2022; accepted for publication 11.06.2022