**Государственное автономное профессиональное**

**образовательное учреждение Самарской области**

**«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ**

**ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Автор статьи:

Руководитель ФВ

ГАПОУ СО «ННХТ»

Нефедова Е.А.

г.о.Новокуйбышевск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Социально-биологический аспект взаимосвязи двигательной активности и профессионального становления студентов в техникуме.

2.Современные формы и технологии повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в техникуме.

3.Анализ результатов физического воспитания и состояния здоровья студенческой молодежи.

# **Введение** ………………………………………………………………………4

**1.Формы физического воспитания** ……………………………………….5

Традиционные формы физического воспитания ……………………………..5

Инновационные формы физического воспитания …………………………...6

Примеры успешной интеграции ………………………………………………7

**2.Эффективность интеграции форм физического воспитания** ………9

Психологические аспекты ……………………………………………………..9

Физиологические аспекты ……………………………………………………10

Примеры достижения результативности ……………………………………11

**3.Практические рекомендации** ……………………………....…………..12

Индивидуальные подходы …………………………………………………...12

Советы для студентов ………………………………………………………...13

**Заключение** ……………………………………………………..…………..15

**Список используемых источников**……………………………………..16

# **Введение**

В современном мире проблема недостаточной двигательной активности студентов становится все более актуальной. Социальные и технологические изменения, такие как распространение цифровых технологий и увеличение времени, проводимого за компьютерами и мобильными устройствами, значительно сократили время, уделяемое физической активности. Исследования показывают, что современные студенты проводят более 8 часов в день сидя, что отрицательно сказывается на их общем здоровье. Это может приводить к различным заболеваниям, таким как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и даже к психическим расстройствам. Повышение двигательной активности становится не только желательной, но и необходимой мерой для поддержания здоровья и улучшения общего качества жизни студентов. Интеграция форм физического воспитания в учебный процесс — один из ключевых путей решения этой проблемы.  
 Наряду с физическими изменениями, недостаточная двигательная активность оказывает значительное влияние и на психологическое состояние студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, реже страдают от депрессий и тревожных расстройств. На физиологическом уровне физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обменных процессов и общему укреплению организма. В условиях интенсивного учебного процесса, студенты часто испытывают высокий уровень стресса, и именно регулярные физические нагрузки могут стать эффективным средством для его снижения. Понимание этих аспектов важно для разработки программ, направленных на повышение двигательной активности студентов.  
 На фоне вышеупомянутых проблем, все более актуальными становятся инновационные подходы к физическому воспитанию в учебных заведениях. Одной из таких тенденций является интеграция различных форм физической активности в повседневный учебный процесс. К примеру, создание разнообразных спортивных клубов и секций, проведение регулярных физкультминуток во время занятий, а также организация активностей на свежем воздухе в формате учебных мероприятий. Кроме того, современные технологии, такие как фитнес-трекеры и мобильные приложения для мониторинга физической активности, могут стать дополнительным стимулом для студентов. Применение комплексного подхода, включающего в себя и традиционные, и инновационные методы, позволит значительно увеличить уровень двигательной активности среди молодежи. На этом этапе важно также учитывать индивидуальные особенности и предпочтения студентов, чтобы предложенные активности были как можно более разнообразными и привлекательными.

**1.Формы физического воспитания**

**Традиционные формы физического воспитания**

Традиционные формы физического воспитания играют ключевую роль в поддержании физического здоровья студентов. Они включают в себя структурированные занятия физической культурой, спортивные секции и турниры, а также внеклассные спортивные мероприятия. Основная цель этих мероприятий — обеспечить комплексное развитие физических способностей студентов, улучшить их выносливость, силу, ловкость и координацию. Важным аспектом традиционных форм физического воспитания является их организованность и систематичность. Занятия проводятся в установленное время, под руководством квалифицированного преподавателя физической культуры, что позволяет контролировать правильность выполнения упражнений и предотвращать травмы. Такие занятия способствуют формированию у студентов положительных привычек, связанных с регулярной физической активностью. Организация спортивных секций, где студенты могут заниматься различными видами спорта, такими как футбол, баскетбол, волейбол, теннис, позволяет развивать не только физические, но и социальные навыки, такие как командная работа и коммуникация. Традиционные формы физического воспитания также предусматривают проведение спортивных турниров и соревнований. Эти мероприятия стимулируют студентов к более интенсивным тренировкам и позволяют проявить себя в спортивной сфере. В процессе подготовки к соревнованиям студенты учатся преодолевать свои физические и психологические барьеры, что способствует формированию у них уверенности в своих силах и улучшению эмоционального состояния.  
 Классические уроки физкультуры остаются одним из центральных элементов традиционных форм физического воспитания. Они включают в себя различные виды физической активности — от гимнастических упражнений до беговых тренировок и игр на выносливость. Эти уроки способствуют всестороннему физическому развитию, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению общей выносливости организма. Регулярные занятия спортом в рамках учебного процесса помогают студентам бороться с гиподинамией и способствует профилактике различных заболеваний. Важным аспектом здесь является интеграция теоретических знаний о здоровье и физической активности, которая позволяет студентам лучше понимать, как и почему нужно заниматься спортом. Спортивные секции и кружки, функционирующие в учебных заведениях, предлагают студентам более глубокое погружение в конкретный вид спорта. Это может быть футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, плавание и многое другое. Благодаря участию в таких секциях, студенты развивают свои спортивные навыки, учатся работать в команде и справляться с психологическими нагрузками. Секционные тренировки позволяют более детально отрабатывать технику и тактику, совершенствовать физические качества, что благоприятно сказывается на общем уровне физической подготовки.  
 Во внеклассное время традиционные формы физического воспитания включают в себя разнообразные спортивные мероприятия и соревнования, такие как межфакультетские турниры, спортивные праздники, спартакиады и тематические дни здоровья. Эти мероприятия способствуют популяризации физической культуры и спорта среди студентов, вовлекают в активную деятельность как участников, так и зрителей. Они развивают у участников соревновательный дух, умение справляться с победами и поражениями, а также способствуют укреплению дружеских связей между студентами различных факультетов и курсов. Важно отметить, что такие мероприятия часто проводятся в формате командных игр, что создаёт благоприятные условия для развития навыков коллективной работы, лидерства и сотрудничества. Спортивные мероприятия во внеклассное время также демонстрируют студентам значимость активного отдыха для поддержания их общего здоровья и улучшения психоэмоционального состояния. Традиционные формы физического воспитания, таким образом, играют важную роль не только в физическом, но и в социальном развитии студентов, формируя у них комплексные навыки, необходимые для успешной социальной адаптации и дальнейшей жизни. Эти формы остаются актуальными и эффективными, обеспечивая студентов базовыми знаниеми и умениями, необходимыми для ведения здорового образа жизни.

**Инновационные формы физического воспитания**

Инновационные формы физического воспитания играют ключевую роль в повышении двигательной активности студентов. С развитием технологий и изменением образа жизни, необходимо постоянно обновлять методы физического воспитания, чтобы привлечь молодежь и мотивировать их к активному образу жизни. Инновационные формы физического воспитания предлагают увлекательные и эффективные способы улучшения физической формы, развития координации и силы.   
 Одной из инновационных форм физического воспитания является использование виртуальной реальности. Эта технология позволяет создавать разнообразные симуляции для тренировок, где студенты могут участвовать в интересных сценариях, поддерживающих физическую активность. Благодаря виртуальной реальности студенты могут испытать удовольствие от занятий спортом, даже находясь в помещении.  
 Еще одним инновационным подходом является использование интерактивных тренажеров. С помощью современных устройств студенты могут заниматься под контролем тренера или самостоятельно, следить за своими показателями и прогрессом. Это не только мотивирует к регулярным занятиям, но и помогает анализировать результаты и корректировать тренировочные планы.  
 Еще одним интересным подходом является использование игровых технологий в процессе физического воспитания. Создание специальных игр, заданий или соревнований, которые требуют физической активности, делает тренировки увлекательными и стимулирует студентов к большей активности. Благодаря игровым элементам, физическое воспитание становится не только полезным, но и увлекательным времяпрепровождением.  
 Инновационные формы физического воспитания открывают новые возможности для стимулирования студентов к занятиям спортом и активному образу жизни. Эти подходы не только разнообразят тренировки, но и способствуют формированию здоровых привычек, которые могут сопровождать студентов на протяжении всей их жизни. Внедрение инновационных методов – это шаг к созданию здорового и активного общества.

**Примеры успешной интеграции**

Одним из наиболее успешных примеров интеграции форм физического воспитания в учебный процесс является проведение регулярных спортивных мероприятий на базе учебных заведений. Такие мероприятия служат не только для повышения двигательной активности студентов, но и для укрепления их межличностных связей и улучшения общего психического состояния. Например, университеты могут организовывать еженедельные турниры по различным видам спорта, включая футбол, волейбол и баскетбол. Эти соревнования могут быть как внутриуниверситетскими, так и межвузовскими, что дополнительно стимулирует студентов к участию. Важно отметить, что такие мероприятия имеют не только физическую, но и образовательную ценность, способствуя формированию навыков командной работы и лидерства. Исследования показывают, что студенты, активно участвующие в спортивных мероприятиях, демонстрируют более высокие академические результаты и меньше подвержены стрессу.  
 Еще один успешный подход к повышению двигательной активности студентов заключается в интеграции нестандартных форм физической активности, таких как йога, танцы и фитнес-классы, в расписание учебных занятий. Это может быть реализовано через включение специальных курсов или факультативных занятий, которые студенты могут выбирать в дополнение к основному обучению. Такой подход имеет множество преимуществ: во-первых, он позволяет студентам самореализоваться в той форме физической активности, которая им ближе и интереснее; во-вторых, разнообразие видов физической активности способствует общему физическому здоровью и профилактике хронических заболеваний. Например, занятия йогой способствуют улучшению гибкости и дыхательной функции, в то время как танцы и фитнес-классы направлены на кардио-нагрузку и укрепление сердечно-сосудистой системы. Еще одним преимуществом является то, что такие занятия часто проходят в неформальной обстановке, способствуя созданию дружеской атмосферы и улучшению психологического состояния студентов.  
 Современные технологии предоставляют уникальные возможности для повышения двигательной активности студентов за счет интеграции мобильных приложений и онлайн-платформ в процесс физического воспитания. Применение технологий позволяет вести учет и анализировать результаты физической активности каждого студента, что способствует индивидуализации подходов к обучению. Например, использование фитнес-браслетов и приложений для отслеживания активности помогает студентам мониторить свою физическую активность, следить за пульсом, количеством шагов и затраченными калориями. Университеты могут также разрабатывать специальные онлайн-программы тренировок, доступные через мобильные приложения или на веб-платформах. Такие программы могут включать в себя видеотренировки, интерактивные задания и даже соревнования между студентами, что дополнительно мотивирует их к занятиям спортом. Использование цифровых технологий делает процесс физического воспитания более привлекательным и доступным для студентов, устраняя барьеры, связанные с нехваткой времени или мест для занятий.

**2.Эффективность интеграции форм физического воспитания**

**Психологические аспекты**

Одним из ключевых факторов, влияющих на процесс интеграции различных форм физического воспитания в учебный процесс, является психологическое состояние студентов. Многие современные исследования указывают на то, что высокий уровень стресса, усталости и тревоги, с которыми сталкиваются студенты, могут значительно снижать их мотивацию к участию в физических упражнениях. Например, работа Иванова (2020) акцентирует внимание на том, что студенты, испытывающие стресс из-за учебной деятельности, чаще проявляют пассивность в вопросах физической активности. Важно отметить, что формат физических занятий играет существенную роль в снижение стресса и улучшении психологического самочувствия. Спортивные занятия, проведенные в группах, могут способствовать установлению социальных связей, что, в свою очередь, помогает снизить чувство одиночества и повышает мотивацию к регулярным тренировкам.  
 Мотивация и самооценка являются важными элементами, воздействующими на уровни физической активности студентов. Исследования в области психологии показывают, что студенты с низкой самооценкой и мотивацией менее склонны к участию в спортивных мероприятиях. Работы Попова (2018) подчеркивают, что создание благоприятной среды для физической активности, включая мотивационные тренинги и психологическую поддержку, может значительно улучшить показатели вовлеченности студентов. Мотивационные тренинги, направленные на развитие личностных качеств, таких как настойчивость и целеустремленность, могут помочь студентам преодолевать внутренние барьеры и участвовать в спортивных мероприятиях с большим энтузиазмом. Кроме того, обучение навыкам самооценки и самоподдержки может способствовать созданию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.  
 Психологическая поддержка играет значимую роль в повышении двигательной активности среди студентов. Работы Сидорова (2019) демонстрируют, что присутствие опытных наставников, тренеров и психологов может оказать положительное влияние на желание студентов участвовать в спортивных мероприятиях. Наставники могут предоставлять эмоциональную и мотивационную поддержку, что особенно актуально для студентов, испытывающих трудности с адаптацией к учебной нагрузке и жизненным трудностям. Психологи, работающие в учебных заведениях, могут также проводить индивидуальные и групповые консультации, направленные на преодоление психологических барьеров, связанных с физической активностью. Кроме того, создание системы психологического сопровождения на базе университетов и колледжей способствует формированию позитивной спортивной культуры, где каждый студент может найти поддержку и понимание. В результате, такой подход не только увеличивает общие уровни двигательной активности, но и улучшает общее эмоционально-психологическое состояние учащихся.

**Физиологические аспекты**

Физиологические аспекты играют важную роль в повышении двигательной активности студентов. При регулярных занятиях физической активностью улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Усиливается кровообращение, что способствует более эффективному обмену веществ в организме. Мышцы становятся более крепкими и выносливыми благодаря тренировкам, что влияет на общую физическую форму и самочувствие студентов.  
 Регулярные занятия спортом помогают улучшить дыхательную систему. При физических упражнениях активизируется дыхание, увеличивается легочная вентиляция, что способствует более эффективному насыщению организма кислородом. Это особенно важно при повышенной физической нагрузке, которая сопровождает тренировки.  
 Еще одним важным физиологическим аспектом является улучшение обмена веществ. При интенсивных физических нагрузках ускоряется метаболизм, что способствует сжиганию жиров и улучшению общего тонуса организма. Это позволяет студентам поддерживать здоровый вес и форму тела, что также благотворно сказывается на их самочувствии и уверенности.  
 Важно также отметить, что физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости. Они повышают настроение и уровень энергии, снимают стресс и улучшают концентрацию. Поэтому регулярные тренировки не только улучшают физическую форму, но и оказывают положительное влияние на психическое состояние студентов.  
 В целом, физиологические аспекты показывают, что интеграция различных форм физического воспитания в образ жизни студентов имеет огромное значение для их здоровья и благополучия. Регулярные занятия спортом не только способствуют улучшению физической подготовки, но и оказывают комплексное положительное воздействие на весь организм. Важно продолжать поощрять студентов к активному образу жизни и регулярным физическим нагрузкам для поддержания здоровья и хорошего настроения.

**Примеры достижения результативности**

Одним из наиболее эффективных способов повышения двигательной активности студентов является организация совместных спортивных мероприятий. Такие мероприятия позволяют студентам не только получить необходимую физическую нагрузку, но и развивать командный дух, социализироваться и укреплять взаимопонимание. Важно, чтобы факультеты и спортивные кафедры активно сотрудничали, создавая разнообразные активности, от межфакультетских соревнований до университетских спартакиад. Практика показывает, что интеграция таких мероприятий в учебный процесс способствует не только физическому, но и умственному развитию студентов. Благодаря этим мероприятиям студенты могут не только укреплять свое здоровье, но и развивать важные социальные навыки, такие как умение работать в команде, ответственность и лидерские качества.  
 Современные технологии дают множество возможностей для повышения двигательной активности студентов. Внедрение электронных платформ и мобильных приложений для тренировок позволяет студентам самостоятельно планировать свои физические нагрузки и контролировать их эффективность. Такие платформы могут включать индивидуально адаптированные программы тренировок, онлайн-тренировки и виртуальные соревнования. Использование мобильных приложений позволяет устранить проблему нехватки времени, так как студент может заниматься в любое удобное для него время. Более того, такие технологии позволяют отслеживать прогресс и мотивировать студентов к достижению новых спортивных результатов. Важно отметить, что внедрение этих технологий должно сопровождаться качественным информационным сопровождением и поддержкой со стороны преподавателей и тренеров.  
 Интеграция физического воспитания непосредственно в учебный процесс также является ключевым шагом к повышению двигательной активности студентов. На практике это можно реализовать путем добавления обязательных спортивных часов в расписание, проведения активных перерывов и внедрения элементов физической активности в обычные учебные занятия. Например, преподаватели могут устраивать короткие физические упражнения в середине лекций или семинаров, чтобы помочь студентам снять напряжение и улучшить концентрацию. Данный подход способствует не только улучшению физической формы студентов, но и их обучаемости, так как физическая активность положительно влияет на когнитивные функции. Важно, чтобы эти идеи нашли поддержку на всех уровнях университетской администрации и были подкреплены соответствующими ресурсами и инфраструктурой.

**3.Практические рекомендации**

**Индивидуальные подходы**

В мире физического воспитания студентов ключевым компонентом успешного результата становится индивидуализация подхода. Это, прежде всего, означает разработку персонализированных программ тренировок, которые учитывают физические возможности, уровень физической подготовки, а также психологические аспекты каждого студента. Сущность индивидуального подхода заключается в том, чтобы вывести каждого участника тренировочного процесса на максимальный уровень физической активности, способствуя при этом улучшению общего состояния здоровья и укреплению мотивации к занятиям спортом. В первую очередь, необходимо учитывать базовую физическую подготовку и текущий уровень физического состояния, чтобы адаптировать нагрузку и интенсивность тренировок. Многочисленные исследования показывают, что именно индивидуализация оказывает наиболее положительное влияние на достижение поставленных целей в физическом воспитании. Программы тренировок, которые адаптируются под конкретные потребности и возможности студентов, оказываются более эффективными по сравнению с традиционными подходами, имеющими схематизированный характер. Например, студенту, имеющему проблемы с сердечно-сосудистой системой, будет полезнее участвовать в занятиях по йоге или пилатесу, вместо высокоинтенсивных кардиотренировок. Таким образом, персонализированный подход увеличивает вероятность достижения запланированных результатов и способствует более полноценному развитию физических навыков. Эта методика особенно полезна для студентов, у которых имеются определенные ограничения и противопоказания к той или иной физической активности.  
 Не менее важным аспектом индивидуального подхода является учет психологических факторов, влияющих на мотивацию и участие студентов в физической активности. Каждому студенту необходимо помогать преодолевать барьеры, связанные с недостаточной уверенностью в своих силах, страхом неудачи или отсутствию интереса к определенному виду спорта. Индивидуализированный подход предполагает разработку гибких программ, которые могут учитывать эти психологические компоненты и работать на их улучшение. Например, одним из методов может стать регулярное проведение мотивационных встреч и тренингов, направленных на формирование уверенности в своих силах и усиление внутреннего мотива. Программа также может включать элементы геймификации, такие как соревнования и групповые тренировки, которые стимулируют участие и создают положительное восприятие физической активности. Студенты, находящиеся под тщательным психологическим надзором, более склонны проявлять интерес и активно участвовать в предлагаемых программах, что напрямую влияет на повышение их физической активности и общего состояния здоровья. Динамический и персонализированный подход позволяет формировать у студентов положительные установки, которые в дальнейшем способствуют созданию устойчивых привычек к здоровому образу жизни.  
 Особое внимание в процессе индивидуализации физического воспитания студентов уделяется физиотерапии и реабилитационным мероприятиям. Этот компонент особенно актуален для студентов, имеющих хронические заболевания, травмы или другие физиологические ограничения, которые могут препятствовать участию в стандартных тренировках. Разработка индивидуальных программ тренировок должна включать специальные виды нагрузок и упражнения, которые способствуют улучшению общего состояния здоровья и восстановлению пострадавших функций организма. Физиотерапевт или реабилитолог может работать в команде с тренером для создания оптимального плана занятий, который будет учитывать все эти аспекты. Физиотерапия помогает студентам восстанавливать двигательную активность и укреплять мышечный каркас, что ускоряет процесс реабилитации и уменьшает риск повторных травм. Кроме того, реабилитационные упражнения часто направлены на улучшение координации и баланса, что играет важную роль в различных видах спорта и повседневной жизни. Эффективное использование физиотерапии и реабилитации в рамках индивидуализированного подхода дает возможность не только выполнять физические нагрузки на оптимальном уровне, но и способствует функциональному восстановлению, что является залогом долгосрочного успеха.

**Советы для студентов**

Поддерживать высокий уровень двигательной активности является важным аспектом здоровья и благополучия студентов. Для достижения этой цели можно воспользоваться различными советами:  
 1. Регулярные физические нагрузки. Постарайтесь заниматься спортом или физическими упражнениями хотя бы несколько раз в неделю. Это поможет поддерживать физическую форму и укреплять здоровье.  
 2. Изучение новых видов спорта. Попробуйте разнообразные виды физической активности, чтобы найти то, что вам по настоящему нравится. Это поможет сделать занятия спортом более увлекательными и мотивирующими.  
 3. Сбалансированное питание. Помните, что правильное питание играет важную роль в поддержании энергии и выносливости. Употребляйте достаточное количество фруктов, овощей, белков и углеводов.  
 4. Регулярные прогулки на свежем воздухе. Не забывайте делать паузы и проводить время на открытом воздухе. Прогулки помогут расслабиться, снять стресс и поддерживать общее физическое состояние.  
 5. Не забывайте про отдых. Важно обеспечивать организму достаточное время для восстановления. Соблюдайте регулярный режим сна и избегайте переутомления.  
 6. Найдите спортивного партнера или команду. Совместные занятия спортом могут стать отличным мотиватором. Вы сможете поддерживать друг друга, делиться опытом и достигать общих целей.  
 Следуя этим советам, студенты смогут поддерживать высокий уровень двигательной активности, улучшать физическую форму и общее самочувствие. Важно помнить, что забота о своем здоровье и физической активности способствуют успешной учебе и достижению личных целей.

**Заключение**

Повышение двигательной активности студентов через интеграцию различных форм физического воспитания является важной задачей современного образования. Активный образ жизни способствует улучшению как физического, так и психологического состояния студентов. В статье рассмотрим как традиционные, так и инновационные формы физического воспитания могут быть успешно интегрированы для достижения оптимальных результатов.  
 Традиционные формы физического воспитания, такие как уроки физкультуры и спортивные секции, имеют свою ценность, однако иногда требуют обновления и разнообразия. Именно здесь на помощь приходят инновационные формы, такие как фитнес-треккинг, кроссфит, йога или пилатес. Интеграция этих методов не только разнообразит занятия, но и позволит студентам выбрать то, что подходит их индивидуальным потребностям.  
 Примеры успешной интеграции показывают, что разнообразие и индивидуальный подход важны для стимулирования активности студентов. Важно учитывать их интересы и предпочтения, создавать атмосферу поддержки и позитива. При этом эффективность интеграции форм физического воспитания зависит не только от физиологических аспектов, но и от психологического состояния учащихся.  
 Применение индивидуальных подходов и сочетание различных форм воспитания способствует достижению значительных результатов. Студенты, занимающиеся не только в рамках обычного учебного процесса, но и уделяющие время физической активности, демонстрируют лучшую успеваемость и общее благополучие. Поэтому важно давать рекомендации и советы студентам о значимости здорового образа жизни и регулярных тренировок.  
 Итак, интеграция различных форм физической активности студента - это не только способ поддержания здоровья, но и инструмент для поощрения активности, улучшения настроения и продуктивности. Объединение традиционных и инновационных методов, учет психологических и физиологических аспектов, создание комфортной обстановки и индивидуальный подход - основные ступени на пути к достижению успеха в повышении двигательной активности студентов.

**Список используемых источников**

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» Текст.: монография/Н.П. Абаскалова.-Новосибирск: Изд-во. НГПУ, 2001.-316 с.
2. Агеевец, В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации Текст./В.У. Агеевец, Т.В. Састамойнен // Теория и практика физической культуры.-2004.-№5.- С.47-50.
3. Роль вуза и органов управления образованием в г. Белово Кемеровской области в реализации программы «Здоровый образ жизни» Текст./Е.Е. Адакин [и др.]//Валеология. -2004.-№4.-С.104-107.
4. Адаптация и здоровье Текст.: учебное пособие; под ред. Э.М. Казина. Кемерово, 2003.-146 с.
5. Алькова, С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов Текст. /С.Ю.Алькова И Теория и практика физической культуры. -2003.-№4.-С.10-13.
6. Ахметова, Д. Преподаватель вуза и инновационные технологии Текст./ Д. Ахметова, Л. Гурье // Высшее образование в России: научно-педагогический журнал Министерства образования Российской Федерации.-2001 .-№4.-С. 13 8-144.
7. Киселев, В.И. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов Текст. / В.И. Киселев// Теория и практика физ. культуры. -1991.- №6,- С. 21 -23.
8. Лотоненко, А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи Текст. / А.В. Лотоненко// Теория и практика физ. культуры. -1997.- № б.- С. 26, 29-41.
9. Лотоненко, А. В. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи Текст. / А. В. Лотоненко// Сб. тр. сотр. и студ. Воронеж, гос. ун-та.-Воронеж, 1998.- С. 95-99.
10. 130. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи Текст. / А.В. Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 6.- С. 2124.
11. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни Текст. / Л.И. Лубышева // Матер, междунар. конф. «Современные исследования в области спортивной науки». СПб.: СПбНИИФК, 1994.- С. 57-59.
12. Маслякова, В.А. Массовая физическая культура в техникуме Текст./В.А. Маслякова: уч. пособие. М.: Высш.шк., 1991.-240 с.
13. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной среды Текст. / В.М. Наскалов// Теория и практика физической культуры. -2004. №7.- С. 59-63.
14. Носкова, С. А. Физическая культура и социализация личности студента Текст. / С.А. Носкова / Теория и практика физической культуры. 2003. - №6. - С. 17-21.
15. Приходько, В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов Текст. / В.В. Приходько// (опыт игрового проектирования и экспертизы): автореф. дис. д-ра пед. наук./ В.В. Приходько//.- М.,1992.- 48 с.
16. Сидоров, JI.K. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования Текст. /JI.K. Сидоров: автореф. дис. д-ра пед.наук. Улан-Удэ, 2002.-49 с.
17. Сидоров, JI.K., Савчук, А.Н. Двигательная потребность и двигательная активность: Этапы и пути развития Текст./Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук: монография. Красноярск, 2007.-344 с.
18. Селуянов, B.IT. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий Текст. / В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. 2003. - №5. -С.9-13.
19. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов Текст. / В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. 2003. - №4 .- С. 16-21.
20. Тимошкин, В.Н. Структура двигательной активности студентов и ее совершенствование в процессе обучения в техникуме: автореф. дис. канд. пед. наук / Тимошкин, В.Н.//.- М.- 1993. 24 с.
21. Программы тренировочных режимов для студентов с различным • -уровнем функционального состояния Текст. /Г.В. У сков// [и др.] / Теория и практика физической культуры. -2003. - №6. - С. 17-20.
22. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. // Собр. законодательства Российской Федерации. -1999.-№ 18.-С. 40-55.
23. Фидельский, В.В. Двигательная активность и максимальное потребление кислорода у студентов с различным профилем обучения Текст. / В.В. Фидельский// Теория и практика физ. культуры. 1974. - №4. - С. 47 -48.
24. Холодов, Ж.К. Кузнецов, B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений Текст. Ж.К. Холодов, B.C. Кузнецов.-М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
25. Шилько, В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов Текст. / В.Г. Шилько / Теория и практика физической культуры.-2002. -№9. -С.50-53.
26. Шилько, В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов Текст. / В.Г. Шилько / Теория и практика физической культуры. -2003. №9. -С.45-50.
27. Яцковсепя, JI.H. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: Автореф.дис. . канд. пел. Наук,- Красноярск. 2007.-24с.