

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 160–167. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University, 2021, vol. 27, № 2, pp. 160–167. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 378:796

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-160-167>

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

**Кучина Юлия Сергеевна**, кандидат педагогических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, [u\\_kuchina@ksu.edu.ru](mailto:u_kuchina@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5774-7306>

**Аннотация.** В статье проанализированы особенности методики организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем в вузах России. Представлен опыт работы в данном направлении преподавателей физической культуры Костромского государственного университета. Рассмотрена методика организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем в условиях дистанционного образования через электронную почту; популярную в среде молодежи систему WhatsApp; платформу Zoom; видеохостинг YouTube. В рамках данной проблематики разработан и апробирован цифровой дневник самонаблюдения студентов с ослабленным здоровьем. В таблицах представлена информация о студентах с ослабленным здоровьем института педагогики и психологии КГУ, приступивших и не приступивших к занятиям физкультурой в дистанционном формате и основные причины их отказа от занятий в дистанционном формате. Описана авторская модель организации дистанционной физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими проблемы в состоянии здоровья, включающая: цель, задачи, принципы, средства физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем, а также особенности дистанционного взаимодействия студентов и преподавателей; факторы, обеспечивающие реализацию данного вида деятельности и элементы комплексной оценки. В заключении статьи сделаны выводы о результатах проведенного исследования.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная работа, дистанционное образование, цифровой дневник самонаблюдения, модель

**Для цитирования:** Кучина Ю.С. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 160–167. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-160-167>

Research Article

## METHODOLOGY AND ORGANISATION OF HEALTH-IMPROVING WORK WITH STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

**Yulia S. Kuchina**, Candidate of Pedagogic Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, [u\\_kuchina@ksu.edu.ru](mailto:u_kuchina@ksu.edu.ru), <https://orcid.org/0000-0001-5774-7306>

**Abstract.** The article analyses the features of the methodology for organising physical culture and health-improving work with students with impaired health in Russian universities. The work experience in this direction of physical culture teachers of the Institute of Pedagogy and Psychology of Kostroma State University is presented. The methodology of organising physical culture and health-improving work with students with impaired health in terms of distance education via e-mail is considered; the WhatsApp system popular among young people; Zoom platform; YouTube video hosting. Within the framework of this problem, a digital self-observation diary of students with impaired health has been developed and tested. The tables provide information about students with weakened health of the Institute of Pedagogy and Psychology of KSU, those who started and did not start physical exercises in a distance format and the main reasons for their refusal to practice in a distance format. The author's model of the organisation of distance physical culture and health-improving work with students with health problems is described, including: purpose, objectives, principles, means of physical culture and health-improving work with students with impaired health, as well as features of distance interaction between students and teachers; factors ensuring the implementation of this type of activity and elements of a comprehensive assessment. In the conclusion of the article, conclusions are drawn about the results of the study.

**Keywords:** physical culture and health work, distance education, digital self-observation diary, model

**For citation:** Kuchina J.S., Methodology and organisation of health-improving work with students with impaired health. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 2, pp. 160–167 (In Russ.). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-160-167>

**А**ктуальность данного исследования обусловлена тем, что в последние годы не только в России, но и в мировом сообществе все острее становится проблема увеличения числа молодых людей с ослабленным здоровьем. Именно поэтому государство считает ключевой задачей обеспечение здоровья подрастающего поколения россиян. В данном случае за аксиому принимается тот факт, что от состояния здоровья молодого поколения зависит будущее нашей страны, ее научный и экономический потенциал и социально-экономическое развитие.

В настоящее время перед высшим образованием России также стоит задача решения проблемы обеспечения здоровья студенческой молодежи. Исследованию проблемы увеличения числа студентов, имеющих отклонения здоровья, посвящены научные труды ряда российских ученых (И.Г. Белавина, В.Ю. Волков, А.И. Зорин, И.В. Ильина, М.В. Прохорова, Ю.Н. Юров и др.).

В ФГБОУ ВО «Костромской государственной университете» (далее КГУ), как и в других вузах страны, ежегодно увеличивается число первокурсников, поступивших в вуз уже с имеющимися проблемами здоровья. Этим студентам требуется особый режим физических нагрузок в соответствии с их основным заболеванием.

Следует отметить, что взаимоотношения преподавателя со студентами, имеющими ослабленное здоровье, требуют особого подхода со стороны взрослого, поскольку необходимо учитывать их физические и психологические особенности. С данной целью в институте педагогики и психологии КГУ был разработан алгоритм деятельности преподавателя по формированию взаимоотношений студента с собственным организмом и социальной средой, схематично представленный в рисунке 1.

Прежде чем перейти к проблематике данной статьи, целесообразно рассмотреть такие дефини-

ции, как «физкультурно-оздоровительная работа» и «студенты с ослабленным здоровьем».

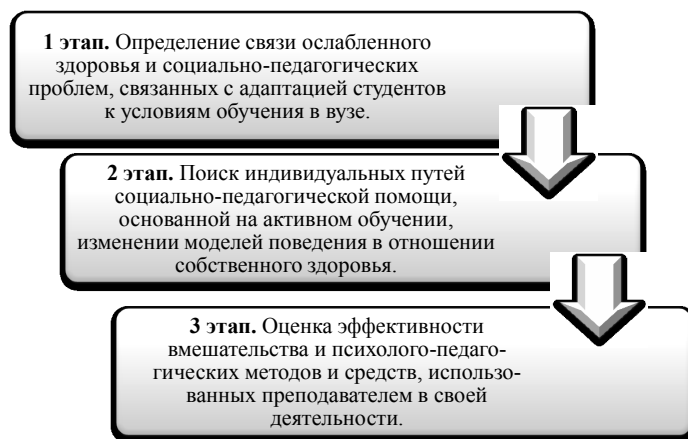
Проблемой изучения теоретических основ физкультурно-оздоровительной работы занимались многие ученые: Ю.Е. Антонова, Л.Н. Волошина, Л.Д. Глазырина, А.И. Загравская, Г.Ю. Козина, Л.И. Лубышева, Н.А. Ломакина, К.Е. Панасенко и др.

На основе исследований вышеуказанных ученых нами сделан вывод о том, что *физкультурно-оздоровительная работа* – это деятельность педагога, направленная на формирование у обучающихся осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, основных социальных навыков, влияющих на социальную адаптацию, профилактику вредных привычек, а также (что не менее важно) – охват максимального количества обучающихся (студентов) оздоровительными мероприятиями.

Следует подчеркнуть, что в наши дни физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении любой ступени является одной из превентивных форм поддержки здоровья, а также профилактики различных заболеваний и вредных привычек у обучающихся.

В целом дефиницию «физкультурно-оздоровительная работа» можно рассматривать как деятельность педагога, направленную на формирование у человека осознанного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни [Волошина: 525].

Перейдем к анализу второй дефиниции – «студенты с ослабленным здоровьем». Анализ исследований в рамках данной проблематики (Л.И. Акимова, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленского, Ю.А. Гагина, В.А. Ермакова, Л.И. Лубышева, А.Н. Юсупова и др.) позволяет констатировать, что к данной категории относятся студенты, имеющие ограничения в двигательной активности в связи с нарушениями в состоянии здоровья и зачисляющиеся (на основе меди-



**Рис. 1.** Алгоритм деятельности преподавателя по формированию взаимоотношений студента с собственным организмом и социальной средой

цинского заключения) в специальную медицинскую группу для занятий физкультурой.

Существующая практика организации физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами, имеющими проблемы в состоянии здоровья, показывает, что в настоящее время имеется ряд проблем в методике и организации данного вида деятельности. Как правило, у преподавателей физической культуры возникают трудности при подборе оптимальных физических нагрузок для данного контингента студентов.

В большей степени это связано с тем, что обучающиеся имеют различные возможности кардиореспираторной системы (функциональное взаимодействие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека), координирующей физическую работоспособность всего организма. В данном случае в образовательном процессе целесообразно использовать индивидуально-дифференцированный подход к содержанию и нагрузкам учебных занятий со студентами, имеющими проблемы со здоровьем [Загравская: 44].

Особенно остро проблема организации физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией студентов встала в 2020 году – в период пандемии коронавируса, когда обучение перешло в дистанционный формат. И, если организовать данный вид деятельности в режиме видеоконференции со здоровыми студентами особой сложности для преподавателей не составляло, то к студентам с проблемами в здоровье требовался индивидуальный подход и особый вид контроля.

В данном контексте целесообразно отметить, что традиционная методика предполагает организацию деятельности преподавателя со студентами, имеющими ослабленное здоровье, направленную на общее развитие организма и укрепление здоровья посредством применения широкого спектра статических, динамических и общеразвивающих упраж-

нений. Следовательно, тренировочная деятельность должна быть направлена на оптимизацию тех функций организма, которые были нарушены в связи с заболеванием, а целью становится избирательное воздействие на отдельные органы и системы организма индивида. Причем для каждой группы студентов одинаковые упражнения дают различный эффект, поскольку это зависит не только от самого заболевания, но и от стадии его протекания [Кривсун: 47].

При организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими проблемы в состоянии здоровья, наиболее эффективны следующие принципы: принцип гармонизации физкультурного образования; принцип гуманизации физкультурно-оздоровительной работы; принцип целенаправленности обучения в процессе физкультурно-оздоровительной работы; принцип интеграции обучения и саморазвития студентов в процессе физкультурно-оздоровительной работы; принцип оптимизации физкультурно-оздоровительной работы посредством поиска наиболее эффективных технологий, что позволяет устранить перегрузки студентов с ослабленным здоровьем; принцип динамичности и доступности дистанционного образования студентов с ослабленным здоровьем [Загравская: 42].

В процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами с проблемами в здоровье в институте педагогики и психологии, помимо традиционных методов (специфические методы: игровой, соревновательный и др.; общепедагогические методы: словесный, наглядный и др.) используются следующие методы:

- метод коррекции, включающий в себя лечебно-профилактические мероприятия, к которым относятся массаж, коррекция поз в процессе выполнения упражнений, механотерапия и др.;
- метод дозированных восхождений, сочетающий в себе ходьбу с восхождениями и спусками по холмистой местности;

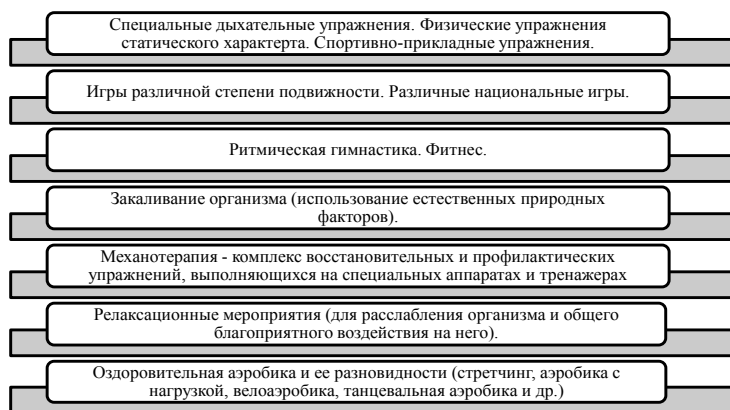


Рис. 2. Основные средства физической культуры, применяющиеся в физкультурно-оздоровительной работе со студентами с ослабленным здоровьем в институте педагогики и психологии КГУ

– метод аутогенной тренировки, реализующийся через расслабление мышц, снижение нервного напряжения, пассивный отдых и др.

На рисунке 2 представлены основные (наиболее значимые и перспективные) средства физической культуры, применяющиеся в процессе организации работы со студентами с ослабленным здоровьем, обучающимися в институте педагогики и психологии КГУ.

Важно акцентировать внимание на том, что главной целью занятий физической культурой у студентов с проблемами в здоровье является многосторонняя оздоровительная физическая подготовка, основанная на комплексном подходе [Кошелев, Малозёмов: 392].

В данном контексте особую значимость приобретает тот аспект, что влияние физической нагрузки на ослабленный организм студента значительно отличается от ее влияния на организм здорового человека, поскольку усвоение физической нагрузки в ослабленном организме происходит намного медленнее. Вместе с тем от уровня протекающих в организме процессов зависят мотивация и активность студентов, их успехи в учебе, а главное – конечный результат занятий физической культурой.

Остановимся более подробно на организации физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными студентами в институте педагогики и психологии КГУ в период пандемии коронавируса.

Начиная с марта 2020 г. в России был осуществлен переход студентов с очного обучения на дистанционное. А физкультурно-оздоровительная работа была организована в соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 14.03.2020 № 397, в котором регламентированы действия учреждений высшей школы в условиях пандемии коронавируса.

В этот период у многих преподавателей российских вузов возникли проблемы с проведением занятий именно физической культурой. Особенно остро встал вопрос при организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими слабое физическое состояние. Большинство из них понимали, что движение – это основа жизни человека. Но части студентов не хватало мотивации для самостоятельных занятий физкультурой [Родионова, Шалупин: 57].

Важно отметить и тот факт, что при переходе на дистанционное обучение студенты значительную часть времени проводят за компьютером, что негативно влияет на состояние не только физического, но и психического здоровья.

В институте педагогики и психологии КГУ физкультурно-оздоровительная работа со студентами с ослабленным здоровьем в период пандемии была организована в несколько этапов.

*1-й этап – подготовительный – март 2020 г.* Прежде чем перейти к организации физкультурно-оздоровительной работы в дистанционном формате, преподавателями физической культуры были разработаны:

– методические рекомендации непосредственно для самих педагогов по организации данного вида деятельности;

– практические рекомендации для студентов, в которых, в частности, описывались проблемы, которые могут возникнуть в их физическом и психическом состоянии вследствие недостаточной двигательной активности. Также в данных рекомендациях даны установки для самостоятельной физической тренировки студентов в условиях ограниченной подвижности, позволяющие им управлять собственной психофизической подготовленностью во время организации занятий в домашних условиях. Особое внимание в рекомендациях уделено вопросу соблюдения студентами техники безопасности в период организации занятий в домашних условиях, поскольку необходимо учитывать определенные пространственные и иного рода ограничения.

Помимо этого, преподавателями разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений для студентов с учетом состояния их здоровья, корректировалось содержание дневников самонаблюдения, поскольку они были рассчитаны на то, что студенты самостоятельно оценивают свое состояние после занятий, проведенных преподавателем физической культуры в спортивном зале [Кучина: 209].

Также цифровые дневники самонаблюдения были переведены в формат Microsoft Excel и размещены в СДО (системе дистанционного образования), куда студенты вносили свои наблюдения за состоянием здоровья, а преподаватель анализировал и делал выводы для дальнейшей корректировки. Дневник самонаблюдения стал называться «цифровой дневник самонаблюдения».

Этот этап предусматривал создание банка видеоматериалов, предназначенных для студентов с ослабленным здоровьем. Цель их разработки заключалась в том, что преподаватель должен предоставить студенту видеоматериал с профессионально выполненными физическими упражнениями.

*2-й этап – практический – апрель – май 2020 г.*, задача которого: обеспечение необходимой двигательной активности студентов, имеющих проблемы в состоянии здоровья. На этом этапе преподавателями в СДО выкладывались следующие видеоматериалы:

- комплексы физических упражнений;
- элементы ритмической гимнастики;
- элементы фитнеса;
- гимнастика для глаз;
- утренняя гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- элементы оздоровительной аэробики.



Дальнейшее взаимодействие преподавателя со студентами осуществлялась через: электронную почту; систему WhatsApp, платформу Zoom; видеохостинг YouTube.

С помощью электронной почты преподаватели отвечали на те вопросы студентов, которые не предполагали вербального взаимодействия. В видеоматериалах, размещавшихся в СДО, показывалось лишь то, как правильно выполнить упражнение, с устным пояснением преподавателя, поскольку дозирование упражнений у студентов различное, что зависит от их заболевания и состояния здоровья.

Через WhatsApp студенты с помощью видеозаписей направляли преподавателю отчет о проделанной в домашних условиях физкультурно-оздоровительной работе (показ выполнения комплекса упражнений, ритмической гимнастики и т. д.). Однако необходимо помнить, что данные видеозаписи являются персональными данными студентов, поэтому преподаватель не имеет права тиражировать их, показывать посторонним или использовать в качестве практического материала на лекциях и семинарских занятиях.

Именно вопрос конфиденциальности в большей степени беспокоил студентов, особенно он был актуален для тех обучающихся, которые имели избыточную массу тела или инвалидность. В этом случае преподавателями для проведения разъяснительной работы проводились видеоконференции на платформе Zoom.

По нашему мнению, одной из причин негативного отношения студентов к занятиям физической культурой в дистанционном формате является отсутствие у них психологической готовности к данной форме работы и низкий уровень ответственности.

В целом индивидуальная работа преподавателей привела к тому, что к середине апреля почти

все студенты с ослабленным здоровьем присоединились к дистанционному обучению. Исключение составили лишь те из них, у кого имелась инвалидность, травмы, не позволяющие выполнять физические упражнения (переломы, вывихи, растяжения и др.) или обострились хронические заболевания.

В таблице 1 представлена информация о количестве студентов с ослабленным здоровьем института педагогики и психологии КГУ, приступивших и не приступивших к занятиям физической культурой в дистанционном формате. Всего в институте обучается 120 студентов с ослабленным здоровьем.

В таблице 2 представлен анализ причин отказа студентов с ослабленным здоровьем института педагогики и психологии КГУ от занятий физической культурой в дистанционном формате.

Критерий «Отсутствие условий для занятий» включал в себя такие параметры, как: проживание в общежитии в комнате на несколько человек, отсутствие человека для ведения видеосъемки, присутствие в квартире маленьких детей и др. Необходимо отметить, что в таблицу 2 не включены студенты, не приступившие к занятиям физической культурой в дистанционном формате по медицинским показаниям и представившие подтверждающие медицинские документы о состоянии здоровья.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод о том, что при организации дистанционной физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами с проблемным здоровьем основным становится самоконтроль обучающихся. Итоги самоконтроля отражались в цифровом дневнике самонаблюдения и включали в себя следующие показатели: уровень утомления; общее самочувствие; уровень физической активности; наличие болезненных ощущений; пульс в состоянии покоя и после физической нагрузки; ча-

**Таблица 1**  
**Информация о студентах с ослабленным здоровьем института педагогики и психологии КГУ, приступивших и не приступивших к занятиям физической культурой в дистанционном формате**

Приступили к занятиям физической культурой с 01.04.2020 (кол-во студентов)	Не приступили к занятиям физической культурой с 01.04.2020 (кол-во студентов)	Приступили к занятиям физической культурой в течение апреля 2020 г. (кол-во студентов)	Не приступили к занятиям физической культурой по медицинским показаниям (кол-во студентов)
67	53	31	22

**Таблица 2**  
**Основные причины отказа студентов с ослабленным здоровьем института педагогики и психологии КГУ от занятий физической культурой в дистанционном формате**

Избыточная масса тела (кол-во студентов)	Отсутствие условий для занятий (кол-во студентов)	Низкий уровень мотивации (кол-во студентов)	Первокурсники, которые были освобождены от занятий физической культурой в школе (кол-во студентов)	Общее количество студентов, приступивших к дистанционным занятиям физической культурой после индивидуальной работы с ними
7	12	5	7	31

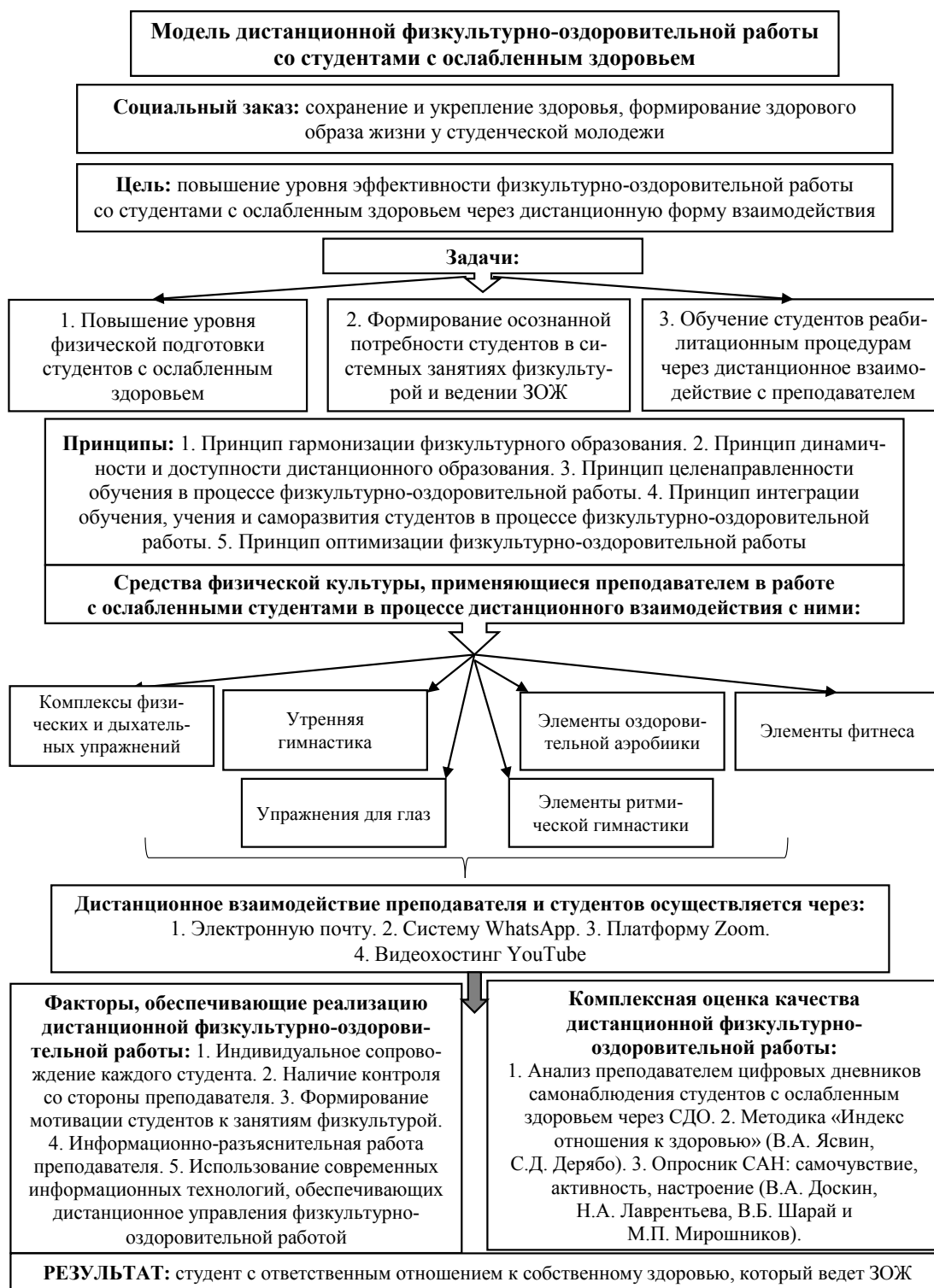


Рис. 3. Модель дистанционной физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем

стота дыхания до и после нагрузки; ортостатическая проба и др. Здесь же студенты оценивали и субъективные факторы: самочувствие, настроение, умственная работоспособность, сон и др.

3 этап – заключительный – июнь 2020 г. включал в себя подведение итогов проделанной работы, анализ физического состояния студентов и создание

модели организации дистанционной физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем.

На основе данных цифровых дневников самонаблюдений студентов института педагогики и психологии КГУ, имеющих ослабленное здоровье, был сделан анализ полученных показателей организации физкуль-

Показатели эффективности дистанционной физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем института педагогики и психологии КГУ

Субъективные оценки работы	Оценка в апреле 2020 г.	Оценка в июне 2020 г.
Самочувствие студентов в результате физкультурно-оздоровительной работы, организованной в дистанционном формате (% положительных оценок)	37,8 %	85,4 % (+ 47,6)
Желание студентов продолжать занятия в дистанционном формате (% положительных оценок)	42,1 %	90,7 % (+ 48,6)
Эффективность дистанционного формата физкультурно-оздоровительной работы, баллов по 5-балльной шкале	3,0	4,6 (+ 1,6)

турно-оздоровительной работы в дистанционном формате в апреле и июне 2020 г. (таблица 3).

Данные таблицы 3 позволяют сделать вывод, что все показатели значительно улучшились. Следовательно, преподавателями института педагогики и психологии было взято верное направление деятельности по организации дистанционной физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими ослабленное здоровье.

В рисунке 3 схематично представлена модель дистанционной физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими ослабленное здоровье, разработанная преподавателями института педагогики и психологии Костромского государственного университета.

Резюмируя изложенное, можно констатировать, что организация физкультурно-оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем – это довольно сложный и многогранный процесс, требующий особой психолого-педагогической подготовки преподавателей. В первую очередь это связано с тем, что проблемы со здоровьем у студентов различны, так как каждый из них имеет свои физиологические особенности и заболевания. В процессе организации данного вида деятельности в институте педагогики и психологии Костромского государственного университета было установлено, что студенты-первокурсники имеют довольно низкий уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни, особенностях своего заболевания и, что самое главное, большинство из них имеют низкий уровень мотивации для активного включения в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Целесообразно отметить, что физкультурно-оздоровительная работа с ослабленными студентами во всех вузах строится традиционно. Но при переходе на дистанционное обучение преподавателям потребовались новые формы и методы работы, основанные на информационных технологиях.

В институте педагогики и психологии Костромского государственного университета накоплен собственный опыт, который схематично представлен в модели дистанционной физкультурно-оздоровительной рабо-

ты со студентами с ослабленным здоровьем и предложен для реализации в других вузах страны.

### Список литературы

Волошина Л.Н., Панасенко К.Е. Генезис физкультурно-оздоровительной деятельности в современном образовании // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. С. 525–532.

Загревская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза // Здоровье для всех. 2010. № 1. С. 39–44.

Кривсун С.Н., Бабушкина Е.С. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем // Таврический научный обозреватель. 2016. № 11. С. 46–50.

Кучина Ю.С. Дневник самонаблюдения как инструмент сопровождения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. № 2. С. 208–211.

Родионова И.А., Шалупин В.И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. С. 56–63.

Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова и др.; под ред. О.Ю. Малозёмов. Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. 464 с.

### References

Voloshina L.N., Panasenka K.E. *Genezis fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti v sovremennom obrazovanii* [The genesis of health and fitness activities in modern education]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2015, № 2, pp. 525–532. (In Russ.)

Zagrevskaja A.I. *Metodologija postroenija soderzhanija fizkul'turnogo obrazovaniya studentov special'noj medicinskoj gruppy pedagogicheskogo vuza* [Methodology for constructing the content of physical education for

students of a special medical group of a pedagogical university]. *Zdorov'e dlja vseh* [Health for all], 2010, № 1, pp. 39–44. (In Russ.)

Krivsun S.N., Babushkina E.S. *Metodicheskie osnovy zanjatij fizicheskoj kul'turoj studentov s oslablennym zdorov'em* [Methodological foundations of physical culture lessons for students with impaired health]. *Tavricheskiy nauchnyj obozrevatel'* [Tavrisheskiy scientific observer], 2016, № 11, pp. 46–50. (In Russ.)

Kuchina Ju.S. *Dnevnik samonabljudenija kak instrument soprovozhdenija samostojatel'noj fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti studentov s oslablennym zdorov'em* [Self-observation diary as a tool for supporting the independent physical culture and health-improving activity of students with impaired health]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika* [Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2018, № 2, pp. 208–211. (In Russ.)

Rodionova I.A., Shalupin V.I. *Organizacija distancionnogo obuchenija studentov fizicheskoj kul'ture v uslovijah samoizoljicii pri pandemii koronavirusa* [Organization of distance learning for students of physical culture in conditions of self-isolation during the coronavirus pandemic]. *Izvestija TulGU. Fizicheskaja kul'tura. Sport* [Bulletin of TulSU. Physical Culture. Sport], 2020, № 12, pp. 56–63. (In Russ.)

*Fizicheskoe vospitanie studentov v tehničeskom vuze: uchebnoe posobie* [Physical education of students at a technical university], V.F. Koshelev, O.Ju. Malozjomov, Ju.G. Berdnikova etc., ed. by O.Ju. Malozjomov. Ekaterinburg, UGLTU; AMB Publ., 2015, 464 p. (In Russ.)

*Статья поступила в редакцию 21.02.2021; одобрена после рецензирования 22.03.2021; принята к публикации 14.05.2021.*

*The article was submitted 21.02.2021; approved after reviewing 22.03.2021; accepted for publication 14.05.2021.*