

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Университетский колледж ОГУ

Электротехническое отделение

## РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура»

Тема: Физическая культура в общекультурной и  
профессиональной подготовке студентов.

Руководитель работы  
Р.Р.Адакаев  
.Исполнитель  
Студент группы 20ПД  
Д.В.Лебединская

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Физическая культура как учебная дисциплина.....	4
Глава 2. Методы улучшения курса физической культуры в учебных заведениях.....	8
Глава 3. Особенности физического воспитания студентов.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ.....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема физического здоровья учащейся молодежи привлекает внимание ученых, физиологов, медиков, педагогов уже давно. Несмотря на вновь введенные нормы ГТО, физические качества молодежи ухудшаются. К тому же, большинство студентов постоянно подвергаются не только физической нагрузке, но и моральной, поскольку объем информации, ежедневно получаемый после занятий, крайне сильно перенапрягает мозг. Нервная система повреждается еще и от объемного домашнего задания по всем предметам, необходимого выполнить к определенному сроку. Когда моральных сил становится недостаточно, студент становится апатичен и склонен к депрессии, в силу чего полностью теряет интерес к физической деятельности. Иммунная система слабеет, и это приводит к глобальным проблемам со здоровьем.

Предмет исследования – методы, применимые для того, чтобы заинтересовать студентов в изучении дисциплины физическая культура.

Цель реферата – дать оценку уровня знаний студентов о физической культуре, а также выяснить, каким образом возможно модернизировать курс физической культуры в высших учебных заведениях.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- Дать понятие физической культуре как учебной дисциплине и изучить ее путь формирования.
- Понять, что необходимо для улучшения курса физической культуры в высших учебных заведениях.
- Сформировать особенности физического воспитания студентов.

## Глава 1. Физическая культура как учебная дисциплина

Теория и методика преподавания предмета «Физическая культура» — сравнительно новая учебная дисциплина в системе высшего профессионального образования в области физической культуры. Ее возникновение связано с реформированием системы образования в стране, необходимостью радикально повысить результативность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях общего образования — общеобразовательной школе, гимназии, лицее, колледже и др. Долгое время в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры учебный предмет «Теория и методика физического воспитания» изучался совместно с другими спортивно-педагогическими дисциплинами (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание и др.), включающими методику их преподавания. При этом первая дисциплина рассматривалась в качестве формирующей профессионально-педагогический облик специалиста — педагога физической культуры. Существовало убеждение, что функции теории и методики обучения предмету «Физическая культура» выполняла теория и методика физического воспитания. Реформы образования закрепили образовательную направленность физической культуры. Предмет «Физическая культура» приобрел статус области образования, которая может быть реализована в практике путем преподавания различных, даже альтернативных, учебных курсов, предметов. Одновременно повысились требования к уровню подготовки физической культуры, особенно в отношении его дидактической компетентности. В этих условиях возникла потребность в создании целостного курса теории и методики обучения предмету «Физическая культура», который не повторяет содержания курса теории и методики физического воспитания и спорта, а углубляет и расширяет научно-теоретическую и практическую подготовку педагога физической культуры, дополняет цикл дисциплин

предметной подготовки государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования Российской Федерации.<sup>1</sup>

Программа прежде всего включает в себя введение, цель и задачи физического образования студентов, формы процесса физического воспитания, распределение студентов по учебным отделениям, содержание учебного материала как практику так и теорию, зачетные требования и экзамены по физической культуре, контроль динамики спортивной и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов, раздел реализации процесса физического воспитания, примерные тесты для оценки физической подготовленности, функционального и психофизиологического состояния организма студентов основного, спортивного и специального учебных отделений, а также примерный минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями и рекомендуемую литературу. Важными особенностями программы являются:

— демократичность выбора средств и организационно- методических форм реализации требуемого объема двигательной активности студенческой молодежи;

— необходимость учета специфики профессионально важных качеств предстоящей профессиональной деятельности при постановке и решении задач физической подготовки студентов;

— усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры и спорта;

— смещение акцентов деятельности кафедр в сторону методической направленности с целью научить студентов навыкам спортивно-оздоровительной деятельности, предоставить им возможность выбора и

---

<sup>1</sup> Рахматов, А. А. Организационно-педагогические построения преподавания физической культуры в вузе / А. А. Рахматов. — Текст : непосредственный // Педагогика сегодня: проблемы и решения : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, март 2021 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2021. — С. 41-42.

освоения средств реализации собственной программы физического совершенствования.

Программы кафедры физического воспитания вузов разрабатывают учебные планы, в которых программные требования реализуются по годам обучения. Конечной целью учебно-тренировочных занятий в самом общем смысле является овладение практическими и методическими навыками в нескольких видах спортивной деятельности, прежде всего в общей для всех видов спорта (легкая атлетика, бег на лыжах, плавание), а также в избранных по интересам традиционных и нетрадиционных видах спорта.<sup>2</sup>

В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств. Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное — повышается уровень здоровья. Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из

---

<sup>2</sup> Рахматов, А. А. Организационно-педагогические построения преподавания физической культуры в вузе / А. А. Рахматов. — Текст : непосредственный // Педагогика сегодня: проблемы и решения : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, март 2021 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2021. — С. 41-42.

средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420.

## **Глава 2. Методы улучшения курса физической культуры в высших учебных заведениях**

Согласно проанализированным данным современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма. Обобщая литературные данные можно констатировать, что ситуация еще усугубляется и тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача повышения их двигательной активности. Почему это так? На самом деле Студенты — это скорее всего самая проблемная группа людей в обществе. Разве нет? В основном студенты — это люди, только закончившие школу. Они вышли из-под ответственности родителей. 18 лет, полноправные граждане. А что делать дальше? Не все могут задать себе этот вопрос пока не почувствуют полноценный груз ответственности. Сколько человек из всех этих людей уже определили свою цель и знают, как к ней идти, а кто просто выбрал общее направление? Абсолютно противоположенные желания начинают сталкиваться в этих людях. Именно поэтому почти во всех странах студенты выделяются как группа повышенного риска, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, страдают различными соматическими расстройствами и нервно-психическими заболеваниями. Именно физическая подготовка может помочь в такой проблеме. Снять стресс, набраться уверенности, просто поддерживать организм в тонусе. Быть здоровым и бодрым, видеть мир в ярких цветах. А не ходить пришибленной немочью и жаловаться на весь мир и его несправедливость. Физическое воспитание студентов — неразрывная составная



часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Регламентирующий характер учебных занятий по физическому воспитанию (ориентация на общефизическую подготовку), не позволяющий учитывать физкультурно-спортивные интересы и потребности занимающихся, привел к снижению двигательной активности студентов. Как следствие около 40 % студентов, опрошенных в 1990–1992 гг., определили свое отношение к занятиям физическими упражнениями как негативное.<sup>4</sup>

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры. Установлено, что все студенты, занимающиеся физическим воспитанием, имеют более высокие показатели общей физической работоспособности в сравнении с другими. В целом наиболее высокие показатели, характеризующие аэробную производительность, установлены у студентов, занимающихся лыжным спортом и полиатлоном, то есть развивающих преимущественно качество выносливости. При этом у всех студентов, занимающихся спортом, абсолютный показатель МПК был достоверно выше обычного. Исследование функции внешнего дыхания обнаружило большую эффективность его функционирования у студентов-спортсменов в сравнении с контрольной группой. Это проявляется в достоверном снижении числа дыхательных движений, увеличении дыхательного объема и жизненной емкости легких, последней — за счет большего резервного объема выдоха ( $P < 0,05$ ). Отмечено также повышение показателей максимальной вентиляции легких, как выраженной в л/мин, так и в процентах к должной величине. Форсированная жизненная емкость легких у студентов-спортсменов также была выше как в абсолютных, так и относительных цифрах ( $P < 0,05$ ).

---

<sup>4</sup> Межман, И. Ф. Обоснование применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов основного отделения / И. Ф. Межман. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 16 (150). — С. 316-318.

Влияние направленности физических упражнений на параметры, характеризующие центральную гемодинамику, отчетливо прослеживается у спортсменов-студентов в ответ на вело-эргометрическую нагрузку. Установлено, что мощность физической работы, при которой наступает максимизация систолического объема крови у студентов-спортсменов, растет с увеличением выносливости. Так, у студентов, занимающихся атлетической гимнастикой, при физической нагрузке максимальный систолический объем крови регистрируется 750–900 кгм/мин, а у лыжников и студентов, занимающихся полиатлоном, — 1000–1200 кгм/мин. При этом оптимум функционирования сердца у всех испытуемых находился в диапазоне ЧСС от 120 до 170 ударов в минуту; в большей степени это определяется специализацией и квалификацией студентов.<sup>5</sup>

Изменения центральной гемодинамики у студентов, тренирующих различные качества, свидетельствует о том, что с ростом выносливости оптимизация кровообращения при непредельных физических нагрузках осуществляется путем реципрокных взаимоотношений между ЧСС и величиной систолического объема крови. При нагрузке критической мощности у всех обследованных студентов систолический объем крови был ниже, чем на предыдущей ступени исследования, а рост минутного объема кровообращения (МОК) происходил в основном за счет увеличения ЧСС. Также следует помнить о нашей осанке. Нарушения осанки встречаются как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскости. В сагиттальной плоскости различают нарушения положения и увеличение и уменьшение кривизны (изгибов) позвоночного столба: сутуловатость — увеличение шейного изгиба и грудного кифоза и уменьшение поперечного лордоза; круглая спина — увеличение грудного кифоза и уменьшение поперечного изгиба; у студентов с кругловатой спиной отмечается увеличение всех изгибов позвоночного столба, а также угла наклона таза; плоская спина — уплощение поперечного изгиба, угол наклона таза

---

<sup>5</sup> Межман, И. Ф. Обоснование применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов основного отделения / И. Ф. Межман. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 16 (150). — С. 316-318.

уменьшается, грудной изгиб сглаживается, грудная клетка смещается вниз, лопатки крыловидного вида; плосковогнутая спина — уменьшение грудного кифоза, грудная клетка узкая, мышцы живота слабые. К нарушениям положения во фронтальной плоскости относится ассиметричное (сколиотическое) положение. При этом нарушается симметрия между правой и левой половинами туловища; позвоночный столб в виде дуги, повернутый вершиной вправо или влево; треугольники талии ассиметричны; плечо и лопатки с одной стороны опущены. Для их исправления необходимы длительные и систематические занятия корректирующей гимнастикой. Нарушения положения сопровождаются нарушениями деятельности внутренних органов. У студентов с ослабленным здоровьем и нарушениями положения, в сравнении со здоровыми сверстниками, как правило, уменьшается экскурсия грудной клетки на 3–5 см; сниженная ЖЕЛ (жизненная емкость легких) на 50–80 мл, ослабленная сила мышц. Значительно снижены резервы дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушены адаптационные возможности организма, слабость мышц живота, что приводит к нарушениям нормальной деятельности внутренних органов. Нормальное развитие позвоночного столба имеет очень важное значение для здоровья. Через межпозвоночные отверстия проходит 31 пара спинномозговых нервов, которые регулируют разные функции организмов. Ограничение этих нервов вследствие изменений в самих позвонках и межпозвоночных дисках приводит к радикулитам, остеохондрозу, нарушениям функций внутренних органов и головного мозга.<sup>6</sup>

Необходимым условием реабилитации является активная и сознательная позиция больного в воссоздании своих сил. Физическая активность больного должна осуществляться в рамках терапевтических задач в дозированной форме с учетом общего состояния больного, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органов. Для успешного восстановления сил больного важным является соответствующий подбор упражнений,

---

<sup>6</sup> Межман, И. Ф. Обоснование применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов основного отделения / И. Ф. Межман. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 16 (150). — С. 316-318.

последовательность в увеличении физических нагрузок, а также систематичность. Придерживаясь в целом активного режима, необходимо разумно объединять на протяжении дня активность и пассивность, смену относительного покоя активными упражнениями. Использование трудотерапии увеличивает результат реабилитационного процесса, поскольку трудовые упражнения возбуждают психическую активность, направляют её в русло предметной результативной деятельности, которая доставляет удовольствие. Таким образом, можно сделать следующий вывод: у студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, общая физическая работоспособность и экономичность работы сердца выше, чем у лиц, занимающихся физическим воспитанием в рамках академических занятий. Установлено более эффективное функционирование системы внешнего дыхания у студентов-спортсменов по сравнению со студентами, не занимающимися спортом, как в условиях покоя, так и при велоэргометрических нагрузках. Величина общей физической работоспособности у студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, зависит от характера и направленности мышечной деятельности — она наибольшая у лиц, развивающих качество выносливости, и наименьшая у лиц, занимающихся игровыми видами спорта. Студенты, занимающиеся атлетической гимнастикой по рациональной методике (с включением упражнений, тренирующих кардио-респираторную систему), имеют более высокие показатели общей физической работоспособности, чем студенты, занимающиеся игровыми видами спорта. В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Межман, И. Ф. Обоснование применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов основного отделения / И. Ф. Межман. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 16 (150). — С. 316-318.

### Глава 3. Особенности физического воспитания студентов

В наше время одним из основных аспектов в жизни студента является физическая культура. Однако в век технологий физическая активность резко снижается. На сегодняшний день студентам приходится находиться в сидячем положении на парах по несколько часов в день, порядка 8, а то и больше. Помимо учебного процесса в университете студентам необходимо заниматься во внеурочное время выполнением домашней работы или любой другой научной деятельности. В этом случае физическая культура выполняет важную роль в их здоровом образе жизни. Проблема снижения двигательной активности является актуальной проблемой. Многие студенты в результате приобретают огромные проблемы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю той нормы, которая необходима, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние физического развития и физической подготовленности. Потому для балансирования учебного процесса с физическим развитием в любом учебном заведении существует такая дисциплина, как физическая культура. Физическая культура во всех своих проявлениях — это, прежде всего, физическое воспитание, которое является неотъемлемым и, безусловно, одним из самых важных компонентов в общей культуре любого человека, таких как формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности к плодотворной трудовой, учебной или профессиональной деятельности.

Физическое воспитание характеризуется некоторыми особенностями, которые являются основными и базисными:

— Обучение студентов наиболее рациональным способам выполнения различных двигательных действий (бега, ходьбы, плавания, передвижения на лыжах, игры с мячом, прыжков и т. д.);

- Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- Формирование у студентов осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Гусева, Д. Г. Значение физической культуры в жизни студента / Д. Г. Гусева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 7 (297). — С. 271-273.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с вышеизложенным можно сделать следующий вывод: чтобы заинтересовать студентов в повышении уровня физической подготовки, нужна активизация физкультурно-спортивной деятельности. Также следует разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физической активности, которые позволят каждому студенту в процессе физической деятельности реализовать собственные потребности в движении. Вместе с тем большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Все это в целом поможет сформировать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурой на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

С учетом сказанного и определяются основные способы формирования у преподавательского состава необходимой мотивации в профессиональной деятельности, а также создание реально достижимых перспектив в физкультурно-спортивной деятельности студентов. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения по дисциплине «Физическая культура» предусматривает приобретение студентами компетенций самостоятельного и грамотного использования средств физического развития и саморазвития, повышая уровень своей готовности к физическим и психологическим нагрузкам разного характера. Эти компетенции позволят молодому человеку успешно самореализоваться в социальной и профессиональной деятельности. Необходимость перестройки учебного процесса в целях реализации нового государственного образовательного стандарта способствует развитию мотивации у преподавательского состава, вовлечению их в работу по созданию новых требований к выпускникам, а также новых учебных программ и

тематических планов. Таким образом, приведенные данные показывают, что специалистам кафедр физической культуры и спорта следует значительно активизировать свою деятельность по развитию у студентов интереса к учебным занятиям физической культурой и спортом под руководством преподавателя, который вовлекает студентов в процесс физического развития в качестве активных участников, стараясь заинтересовать и повысить эмоциональную привлекательность учебно-тренировочных занятий, а также прочно закрепить полученные навыки на всю оставшуюся жизнь.<sup>9</sup>

Когда вместе с преподавателем разрабатываются рекомендации по коррекции отстающих показателей физического развития, интерес у студентов повышается, так как они сравнивают свои данные с нормативными показателями и обучаются самооценке физического развития. Понимание положительного влияния позволяет более осмысленно подходить к выбору физической активности, а повышение уровня физической подготовки студентов и приобретение ими конкретных знаний о влиянии регулярных физических нагрузок на функциональное состояние организма возможно при условии одновременного решения задач — формирования компетенций. Изучение теоретического материала о влиянии физических нагрузок на организм человека и приобретаемый на занятиях по физическому воспитанию личный опыт оценки своего состояния позволяет студентам понять значимость регулярных физических нагрузок в жизни каждого человека и использовать полученные знания и умения в будущей профессиональной деятельности. Педагогическая практика физической культуры показала, что получаемый результат на основе стандартных требований не всегда объективен, а существенное влияние экологии и социальных факторов (образ жизни, качество питания, отношение к табаку, алкоголю, наркотикам и т. п.; уровень подготовки, состояние здоровья в момент сдачи нормативов, погодные условия в случае занятий на открытом

---

<sup>9</sup> Мирошникова, А. Н. Формирование у студентов интереса к учебным занятиям физической культурой в медицинской академии / А. Н. Мирошникова, Н. М. Решке, М. Н. Золотуева, О. А. Лизандер. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 13 (199). — С. 289-292.



воздухе, качество спортивного инвентаря, качество спортсооружения, климатическая зона и т. д.) могут влиять на результаты тестов. Таким образом, оказывается, что стандартные требования часто завышены и оторваны от реальных условий. Такие нормативы не могут служить основанием для планирования работы преподавателя и адекватной оценки студента и быть для последнего ориентиром в собственном развитии. Более того, попытки любой ценой добиться выполнения подобных требований приводят к игнорированию важнейшего принципа медицины — «Не навреди!», что не только противоречит гуманистической сущности физического воспитания, но и может стать причиной несчастных случаев при сдаче студентами контрольных нормативов для получения зачета по физическому воспитанию. В случае разрыва между установленными нормативными требованиями и реальными результатами студентов представляется более эффективной не формальная погоня за нормативами, которая не имеет обратной связи, а работа, базирующаяся на реальных результатах каждого студента.<sup>10</sup>

---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Гусева, Д. Г. Значение физической культуры в жизни студента / Д. Г. Гусева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 7 (297). — С. 271-273.

Межман, И. Ф. Обоснование применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов основного отделения / И. Ф. Межман. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 16 (150). — С. 316-318.

Мирошникова, А. Н. Формирование у студентов интереса к учебным занятиям физической культурой в медицинской академии / А. Н. Мирошникова, Н. М. Решке, М. Н. Золотуева, О. А. Лизандер. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 13 (199). — С. 289-292.

Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420.