

*physical culture and sport*. 2014; 3(32): 190-195.  
URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/107.html>. DOI:  
10.14526/08\_2014\_12 [In Russ., In Engl.].

12. Nazarenko L.D. Culture of health formation by means of RLD ("Ready for Labor and Defense"). *Pedagogiko-psichologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoj kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2015; 1(34): 117-124. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/126.html>. DOI:  
10.14526/17\_2015\_17.

13. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

14. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

**Подано: 28.05.2018**

**Ключникова Светлана Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: [klucnik67@mail.ru](mailto:klucnik67@mail.ru)

**Кодолова Фания Мияссаровна** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: [faina.kodolova@yandex.ru](mailto:faina.kodolova@yandex.ru)

**Ушников Анатолий Иванович** – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4,

DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127

УДК 373:796

ББК 74.200.55

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

**Кочурова Л.А.<sup>1</sup>, Быстрова О.Л.<sup>1</sup>, Шинкаренко О.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Россия, г. Ульяновск, [koch-sava@mail.ru](mailto:koch-sava@mail.ru), [leons66@mail.ru](mailto:leons66@mail.ru)

<sup>2</sup>Самарский технический университет, Россия, г. Самара, [hoholava@mail.ru](mailto:hoholava@mail.ru)

**Аннотация.** Проблема приобщения учащейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями является одной из актуальных. Несмотря на понимание ее значимости в практике организации специального среднего и высшего образования и в подходах к проведению учебных занятий по физическому воспитанию студентов, до настоящего времени принципиально ничего не изменилось, что свидетельствует об актуальности предпринятого исследования. **Материалы.** В данной статье предлагается научно обоснованный подход более широкого использования средств физической культуры и

спорта именно для интеллектуального, духовно-нравственного развития, а также для повышения уровня физической подготовленности. **Методы исследования:** анализ научной и специальной педагогической литературы, обобщение передового педагогического опыта, педагогический эксперимент, тестирование, беседы, методы математической статистики. **Результаты.** Разнообразные формы организации и проведения физкультурных занятий способствуют ощущению новизны, необычности способов построения и проведения учебно-тренировочных занятий, оригинальности подхода, привлечению внимания занимающихся к эффективным двигательным действиям, качество усвоения которых при оптимальной интенсивности и достаточном объеме обеспечивает достижение поставленной цели и реализацию соответствующих задач. Экспериментальные данные подтверждают целесообразность и эффективность предложенного способа приобщения учащейся молодежи к различным занятиям физическими упражнениями при органическом дополнении учебных занятий, самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта. Это дает большой эффект при осознанном отношении к физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи. **Заключение.** Совершенствование форм организации двигательной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи повышает их физическую подготовленность; активизирует мыслительные процессы, направленные на поиск оригинальных форм самовыражения и самоутверждения. В основе нового подхода к организации успешной жизнедеятельности заложено формирование позитивного, глубоко осознанного понимания креативного потенциала физической культуры и спорта как главного средства духовно-нравственного и физического развития индивида на всех этапах его становления.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, личностно-ориентированный подход, педагогический эксперимент.

**Для цитирования:** Кочурова Л.А., Быстрова О.Л., Шинкаренко О.В. Реализация личностно-ориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* 2018; 13(3): 120-127. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127.

## PERSONALITY-ORIENTED APPROACH REALIZATION DURING PHYSICAL-SPORTS ACTIVITY OF CHILDREN, TEEN-AGERS AND STUDENTS

*Kochurova L.A.<sup>1</sup>, Bystrova O.L.<sup>1</sup>, Shinkarenko O.V.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Ulyanovsk State Pedagogical University Named After I.N. Ulyanov"*

*Russia, Ulyanovsk, koch-sava@mail.ru, leons66@mail.ru*

<sup>2</sup>*Samara Technical University, Russia, Samara,*

[hoholava@mail.ru](mailto:hoholava@mail.ru)

**Annotation.** The problem of students involvement into systematic physical exercises is one of the most urgent problems. In spite of its urgency realization nothing has changed in the practice of special secondary and higher education organization and in the approaches to physical education lessons among students realization, that is why present research work is also very urgent. **Materials.** The article offers scientifically substantiated approach of a wider physical education and sport means use for intellectual, spiritual-moral development and also for physical readiness indices increase. **Research methods:** scientific and special pedagogical literature analysis, progressive pedagogical experience summarizing, pedagogical experiment, testing, conversations,

*methods of mathematical statistics. Results. Different forms of physical education lessons organization and realization provide sense of novelty. Irregularity of educational-training lessons creation and organization ways, originality of an approach, attention attraction to effective motor actions, the quality of mastering which, in terms of an optimal intensity and sufficient volume, provides the set aim achievement and the corresponding objectives realization. Experimental results prove the expediency and effectiveness of the offered way of involving students into different physical exercises as an adjunct to educational subjects, independent use of physical education and sport means. It is effective in case of the realized attitude to physical-sports activity of children, teen-agers and students. Conclusion. The forms of motor activity development among children, teen-agers and students increase their physical readiness; activate cognitive processes, directed toward searching for original forms of self-expression and self-affirmation. The base of a new approach to successful life organization is a positive, deeply realized understanding formation of physical education and sport potential, as the main mean of an individual's spiritual-moral and physical development at all stages of his development.*

**Keywords:** physical-sports activity, personality-oriented approach, pedagogical experiment.

**For citations:** Kochurova L.A., Bystrova O.L., Shinkarenko O.V. Personality-oriented approach realization during physical-sports activity of children, teen-agers and students. *The Russian Journal of Physical Education and Sport (Pedagogico-Phycological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports)*. 2018; 13(3): 120-127. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127.

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из причин отклонения в состоянии здоровья и ухудшении его показателей является недостаточный объем двигательной активности. Ограничение мышечной активности формирует привычку к малоподвижному образу жизни, что делает недостижимым использование средств физической культуры и спорта с целью саморазвития и самореализации. Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями является длительным процессом, эффективность которого определяется последовательным решением задач:

- усвоения опыта человечества в использовании средств физической культуры и спорта для разностороннего гармоничного развития, включая формирование двигательно-координационных, морально-волевых, нравственных и интеллектуальных качеств;
- использования разнообразных средств и форм занятий, отвечающих интересам, потребностям различных групп и категорий населения;
- усвоения ценностей физической культуры и спорта как духовно-

нравственной основы для понимания роли и места физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, формирования потребности в здоровом образе жизни.

В теории и методике физического воспитания одним из перспективных направлений приобщения подрастающих поколений к систематическим занятиям физическими упражнениями является возможность реализации потребности индивида в самоактуализации. Это обуславливает необходимость разностороннего изучения мотивации занимающихся, от характера которой зависит определение модуля организации и построения учебно-тренировочных занятий. В основе личностно ориентированного подхода к проведению занятий заложено развитие индивидуальности как процесса самопознания и саморазвития на основе создания педагогических условий, способствующих обеспечению и поддержанию положительного психоэмоционального состояния.

Одним из основополагающих подходов к реализации личностно ориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности является создание унифицированного

педагогического пространства, обеспечивающего возможности для реализации специфических для каждого занимающегося черт и особенностей характера, мировоззрения, взаимоотношений с окружающими в процессе проявления двигательной активности. Анализ специальной педагогической литературы свидетельствует о том, что под воздействием интенсивной мышечной нагрузки дети и подростки хуже контролируют свое поведение, что позволяет лучше изучить особенности и структуру их мотивационной и специфической субъектной активности. Использование личностно ориентированного подхода позволяет более разносторонне учитывать потенциальные возможности занимающихся для постановки индивидуальных целей и задач ближайшего и перспективного развития и совершенствования индивида средствами физической культуры и спорта как реализацию свободного выбора учащейся молодежи способа обеспечения физкультурной и духовно-нравственного совершенствования.

**Целью** данной работы является обоснование эффективных способов реализации личностно ориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности школьников разного возраста и учащейся молодежи.

**Задачи:**

1. Теоретическое и методологическое обоснование роли и места средств физической культуры в становлении, развитии и совершенствовании личности.

2. Экспериментальная проверка эффективности предложенных способов реализации данного подхода.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Эффективность воздействия направленных физических упражнений в зависимости от целей и задач определяется в значительной мере мотивацией деятельности, обеспечивающей развитие и

совершенствование кинезиологического потенциала на оптимальном уровне. В связи с этим ведущим компонентом, определяющим эффективность двигательной активности, является системность применения индивидуально направленной тренировочной нагрузки. Процесс поддержания нормального функционирования организма определяется физиологическими механизмами, обеспечивающими качественное улучшение функционального состояния организма. Ведущая роль средств физической культуры и спорта в совершенствовании личности определяется возможностью создания педагогических условий, ставящих подростка перед необходимостью проявления и закрепления основ нравственного поведения, регулируемого установленными правилами. Универсальность воздействия физических упражнений на организм определяется единством интеллектуального и физического, биологического и социального, результатом которого является поступательное совершенствование морально-волевых, нравственных и физических качеств. Традиционный подход к организации физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи основан на повышении уровня физической подготовленности, что определяется постановкой соответствующих целей и задач, обуславливающих, в свою очередь, выбор соответствующих средств и методов.

Предлагаемый нами подход к организации физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи на основе личностно ориентированного подхода позволяет путем объективной оценки интеллектуальных и физических возможностей индивида определить содержание учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование отстающих параметров личности. Так, для ребенка с

недостаточно развитым уровнем восприятия и внимания подбирается система физических упражнений и индивидуальных двигательных заданий, обеспечивающих повышение показателей восприятия различных явлений и предметов и улучшение всех видов внимания. Такой способ построения физкультурно-спортивной деятельности позволяет установить тесную связь с преподавателем других общеобразовательных предметов.

Школьнику или студенту с недостаточным уровнем развития памяти предлагается содержание тренировочных занятий, требующих запоминания оптимального алгоритма выполнения двигательного действия. Проведение физкультурно-спортивных занятий в игровой форме делает процесс развития и совершенствования памяти увлекательным занятием на фоне положительных эмоций, что дает гораздо больший эффект, чем упорное запоминание книжного материала с целью его усвоения. Комплексный подход к реализации мощного развивающего потенциала средств интеллектуальной подготовки в процессе активной двигательной деятельности позволяет установить тесную взаимосвязь между познавательными способностями и уровнем физической подготовленности детей, подростков и учащейся молодежи.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Для проверки эффективности данного способа реализации личностно ориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи в педагогическом эксперименте приняли участие студенты государственного педагогического университета в количестве 42 человек. Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 21 человеку. Перед началом педагогического эксперимента определялись следующие параметры: успеваемость и посещаемость

студентов различных дисциплин, предусмотренных учебным планом; их отношение к учебным занятиям по физическому воспитанию, а также показатели физической подготовленности. Критерии оценки определялись группой опытных педагогов (5 человек) по пятибалльной системе. Обработка исходных показателей не выявила существенных различий у занимающихся КГ и ЭГ ( $p > 0,05$ ).

Учебные занятия по физическому воспитанию в КГ проводились по общепринятой методике в соответствии с государственной программой по физическому воспитанию, рекомендованной Министерством образования. В ЭГ применялся предложенный нами способ организации физкультурно-спортивной деятельности. Основной акцент в проведении учебных занятий по физической воспитанию делался на выявление и развитие слабых сторон интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития личности. В ходе анализа текущей и итоговой (по семестрам) успеваемости студентов по различным предметам теоретических и методических циклов, а также в ходе индивидуальных бесед выявлялись дисциплины, изучение которых представляет для будущих педагогов определенную сложность. Это позволило определить содержание подготовительной, основной и заключительной части учебного занятия по физическому воспитанию; разработать систему коррекции ошибок занимающихся при выполнении конкретных двигательных заданий.

В ходе выполнения физических упражнений для каждого студента ЭГ определялось содержание индивидуальных указаний, замечаний, уточнений. Кроме того, была разработана система личностно ориентированных самостоятельных заданий по физической культуре, направленных на развитие и совершенствование логического и тактического мышления, аналитических

способностей и других интеллектуальных качеств, выполнение которых проверялось в процессе игровой и соревновательной деятельности с применением индивидуальных способов управления двигательной деятельностью.

Система педагогических поощрений, одобрений, моральной поддержки создавала устойчивый положительный эмоциональный фон, обеспечивающий последовательное улучшение, развитие и совершенствование умственных способностей и возможностей студентов. Деловые и подвижные игры ставили занимающихся ЭГ в условия, требующие проявления не только ведущих интеллектуальных свойств личности, но и духовно-нравственных качеств. Мышечная нагрузка, предлагаемая на учебных занятиях с учетом самостоятельного выполнения индивидуальных личностно-ориентированных двигательных заданий, способствовала, в свою очередь, закономерному приросту двигательно-координационных качеств. Студенты в короткий промежуток времени заметили принципиально другой подход к организации учебных занятий по физическому воспитанию, что положительно сказалось прежде всего на их посещаемости. К концу первого семестра была выявлена тенденция улучшения текущей успеваемости по ряду учебных дисциплин.

К окончанию педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование по основным показателям: текущей и итоговой (по результатам сдачи сессии) успеваемости; посещаемости учебных занятий; отношению к учебным занятиям по физической подготовке и уровню физической подготовленности. Изучение журнала успеваемости и посещаемости занятий показало, что *качество учебных занятий* улучшилось в обеих группах – КГ и ЭГ, однако если в КГ при исходных показателях  $3,61 \pm 0,24$  балла к завершению педагогического эксперимента результат улучшился на 7,1%, то в ЭГ при исходных показателях

$3,55 \pm 0,28$  балла прирост составил 18,24% ( $p < 0,05$ ). *Посещаемость учебных занятий* в КГ возросла на 5,32% ( $p > 0,05$ ), в ЭГ – на 22,74% ( $p < 0,05$ ). *Отношение к учебным занятиям по физическому воспитанию* в КГ улучшилось на 11,53%, ( $p < 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, на 36,84%, ( $p < 0,05$ ).

Для определения динамики показателей *физической подготовленности* использовались следующие тесты: бег 100 м (с), кросс 2000 м, прыжок в длину с места (см), сгибание рук в упоре лежа (количество раз), поднимание и опускание туловища без помощи рук из положения лежа на спине (количество раз). Анализ результатов физической подготовленности выявил более существенное улучшение показателей в ЭГ. Так, *в беге на 100 м* в КГ при исходных данных  $17,36 \pm 0,84$  с, к окончанию педагогического эксперимента улучшение составило 2,81%, ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $17,40 \pm 0,96$  с к завершению педагогического эксперимента прирост показателей возрос на 5,64%, ( $p > 0,05$ ); результаты *прыжка в длину с места*, составившие в КГ  $166,34 \pm 10,51$  см, к завершению педагогического эксперимента возросли на 6,35%; в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $163,98 \pm 10,84$  см к окончанию педагогического эксперимента результаты улучшились на 12,95%, ( $p < 0,05$ ). Подобная тенденция более существенного улучшения показателей физической подготовленности в ЭГ была выявлена и по другим контрольным упражнениям.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты педагогического эксперимента показали, что возможности средств физической культуры и спорта для решения комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач использовался недостаточно. Реализация данных средств ограничивается рамками улучшения показателей здоровья и физической подготовленности при некотором улучшении морально-волевых и нравственных качеств. При этом не

использовались значительные ресурсы физкультурно-спортивной деятельности для интеллектуального развития и совершенствования, а также для создания условий более эффективного духовно-нравственного развития личности. Целенаправленное воздействие физических упражнений активизирует мыслительную деятельность, развивает потенциальные творческие способности, способствует улучшению внимания, восприятия, совершенствует память. Предложенный нами способ реализации личностно ориентированного подхода имеет более широкий диапазон использования средств физической культуры и спорта для разностороннего воздействия, обеспечивая целенаправленное развитие интеллектуальных, морально-волевых и нравственных качеств на фоне улучшения показателей физической подготовленности.

Важным аспектом положительного влияния индивидуальной организации физкультурно-спортивной деятельности является осознание студентами необходимости самостоятельного выполнения направленных физических упражнений как структурного компонента учебного процесса по физическому воспитанию. Это является необходимым условием приобщения будущих учителей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приобретенные знания, сформированные двигательные умения и навыки, осознанное отношение к физическим упражнениям как общечеловеческой ценности будут передаваться в процессе обучения и воспитания учащимся общеобразовательных школ, что необходимо для саморазвития и самосовершенствования.

#### Список литературы

1. Бальсевич В.К. Здоровьесберегающая функция образования. *Образовательная политика*. 2007; 6: 4-9.
2. Бальсевич В.К. *Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала человека*. М.: РГУФКСМ и Г, 2012. – 35 с.
3. Васильева Н.В. Необходимость и условия формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью молодежи. *Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной*

*тренировки учащейся молодежи*. Чебоксары: ЧГПУ. 2012: 35-39.

4. Кодолова Ф.М., Назаренко Л.Д. Совершенствование физического воспитания студентов нефизкультурных вузов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2014; 3: 52-55.

5. Кузнецова З.М., Симаков Ю.П. Возрождение олимпийской традиции. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2009; 10. URL: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

6. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа. *Теория и практика физической культуры*. 2009; 3: 10.

7. Назаренко Л.Д. *Оздоровительные основы физических упражнений*. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003: 240.

8. Назаренко Л.Д. Роль интеллекта в спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2013; 10: 9-12.

9. Назаренко Л.Д. Спорт как культурологический феномен современного общества. *Феномен спортивной культуры в аспекте философского, исторического и социально-педагогического анализа : научно-методические материалы и доклады «Круглого стола» 21 марта 2014 г.* Москва.

10. Назаренко О.С., Едышев Д.В. Основные направления совершенствования профессиональной подготовки. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2017; 3: 190-199. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/870.html>. DOI 10.14526/03\_2017\_250.

11. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. *Теория и практика физической культуры и спорта*. Москва. 2015; 80: 12.

12. Неверкович С.Д. *Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт»*. М.: Академия. 2010: 329.

13. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

14. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

#### References

1. Balsevich V.K. Health protecting function of education. *Obrazovatel'naya politika*. 2007; 6: 4-9 [In Russ.].
2. Balsevich V.K. *Prirodnye I social'nye resursy razvitiya dvigatel'nogo potenciala cheloveka* [Natural and social resources of a person's motor potential development]. Moscow: Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism. 2012: 35.
3. Vasileva N.V. Necessity and conditions of motivational-axiological attitude formation to health of young people. *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya I sportivnoj trenirovki uchachejsya molodezhi* [Urgent problems of students physical upbringing and sport training]. Cheboksary: Chuvash State Pedagogical University. 2012: 35-39 [In Russ.].
4. Kodolova F.M., Nazarenko L.D. Physical upbringing development among students of not physical culture higher educational establishments. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 2014; 3: 52-55 [In Russ.].
5. Kuznetsova Z.M., Simakov Yu.P. The Olympic tradition revival *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2009;10. URL: [http://www/kamgifik.chelny.net/journal](http://www.kamgifik.chelny.net/journal) [In Russ., In Engl.].
6. Lubysheva L.I. Phenomenon of sports culture in the aspect of methodological analysis. *Theory, practice of physical culture*. 2009; 3: 10.
7. Nazarenko L.D. *Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskikh uprazhnenij* [Health-improving basis of physical exercises]. Moscow: VLADOS-PRESS publishing house. 2003: 240.
8. Nazarenko L.D. The role of intellect in sports activity. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2013; 10: 9-12 [In Russ., In Engl.].
9. Nazarenko L.D. Sport as culturological phenomenon of modern society. *Fenomen sportivnoj kul'tury v aspekte filosofskogo, istoricheskogo I social'no-pedagogicheskogo analiza: nauchno-metodicheskie materialy I doklady "Kruglogo stola" 21 marta 2014* [Phenomenon of sports culture in the aspect of philosophic, historical and social-pedagogical analysis: scientific-methodical materials and reports of "Round table discussion" March, 21, 2014]. Moscow.
10. Nazarenko O.S., Edyshev D.V. The main directions of professional training improvement. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problem fizicheskoy kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*. 2017; 3: 190-199. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/870.html>. DOI 10.14526/03\_2017\_250.
11. Nazarenko L.D., Anisimova E.A. *Vospitanie v sporte* [Upbringing in sport]. Theory and practice of physical culture and sport. Moscow. 2015; 80: 12.
12. Neverkovich S.D. *Pedagogika fizicheskoy kul'tury I sporta: uchebnik dlya studentov vysshih uchebnykh zavedenij, obuchayuchihsya po special'nosti "Fizicheskaya kul'tura I sport"* [Physical culture and sport pedagogics: textbook for students of higher educational establishments, who study "Physical culture and sport" specialty]. Moscow: Academy. 2010: 329.
13. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).
14. Kuznetsov A., Mutaeva I., Kuznetsova Z., 2017. Diagnostics of Functional State and Reserve Capacity of young Athletes' Organism. In *Proceedings of the 5<sup>th</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support*. SCITEPRESS. P. 111-115 (Scopus).

**Подано: 24.05.2018**

**Кочурова Людмила Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, [e-mail: kochsava@mail.ru](mailto:kochsava@mail.ru)

**Быстрова Ольга Леонидовна** – кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», Россия, 432700 г. Ульяновск, Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, [e-mail: leons66@mail.ru](mailto:leons66@mail.ru)

**Шинкаренко О.В.** – кандидат педагогических наук, доцент, Самарский технический университет, г. Самара, Россия, [e-mail: hoholava@mail.ru](mailto:hoholava@mail.ru)