

УДК 37.02

DOI 10.14258/zosh(2022)1.03

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Белоуско Дмитрий Викторович

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания.

Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия.

E-mail: beloyskod@rambler.ru.

Orcid 0000-0001-8032-095X.

## METHODS OF STUDYING THE ATTRACTIVENESS OF MOTOR ACTIVITY FOR STUDENTS

Belousko Dmitry Viktorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education.

Altai State University. Barnaul, Russia.

E mail: beloyskod@rambler.ru

Orcid 0000-0001-8032-095X.

### Следует цитировать / Citation:

*Белоуско Д. В.* Методика исследования привлекательности двигательной деятельности для студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 1 (25). С. 24–31. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.03)

*Belousko D. V.* Methods of studying the attractiveness of motor activity for students. Health, Physical Culture and Sports, 2022, №1 (25), p. 24–31 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.03)

Поступило в редакцию / Submitted 17.11.2021

Принято к публикации / Accepted 24.01.2022

**Аннотация.** С течением времени важность физической культуры неуклонно возрастает, что является отражением тенденции к совершенствованию гуманистической общественной парадигмы. Это обращает наше внимание непосредственно на человека, его сущность и существование. Вопросы всестороннего и гармоничного развития личности обостряются в проблематике физического воспитания, что влечет за собой необходимость решения проблемы формирования продуктивной мотивации.

Целью исследования явилось конструирование и апробация методики определения привлекательности двигательной деятельности для студентов.

В процессе исследования были выделены следующие факторы привлекательности двигательной деятельности.

1. Привлекательность собственно процесса выполнения двигательных действий (явление кинезофилии, ощущение «мышечной радости» в процессе нагрузки, наслаждение от приятной усталости после нагрузки, «чувство воды», «чувство снега» и т.д.).

2. Привлекательность ощущений, возникающих вследствие воздействия факторов социального характера, сопутствующих двигательной деятельности (раскрытие феномена командного взаимодействия, осознание преимуществ уникальной микросреды малых социальных групп, ощущения сплоченности, взаимной симпатии, социальной защищенности, взаимовыручки).

3. Привлекательность ощущений борьбы, победы, преодоления себя, характерных для физкультурно-спортивной деятельности.

4. Привлекательность ощущений собственной состоятельности, успешности в физкультурно-спортивной деятельности, достижения намеченного результата, продуктивного преобразования себя.

Представленная структура легла в основу разработанной методики, апробированной на студентах первого и второго курсов очного отделения Алтайского государственного университета.

По результатам исследования можно отметить, что наиболее привлекательны для студентов ощущения от самого процесса выполнения двигательных действий. Среднее значение составило 35,9 балла. Далее по степени привлекательности расположились такие блоки вопросов, как привлекательность ощущений, возникающих вследствие воздействия факторов социального характера (34,2 балла); привлекательность ощущений борьбы, победы, преодоления себя (32,8 балла); привлекательность ощущений собственной состоятельности, успешности в физкультурно-спортивной деятельности (32,7 балла).

Таким образом, попытка построить методику для определения общего уровня привлекательности двигательной деятельности для студентов, а также выявления индивидуального соотношения сторон этой привлекательности для каждого опрошиваемого дала свои результаты. Демонстрируемые возможности разработанной методики представляются нам полезными для использования в сфере педагогики физической культуры, в частности, при решении проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, формирование физической культуры личности, привлекательность двигательной деятельности, мотивация, мотивационно-ценностное отношение.

**Abstract.** Over time, the importance of physical culture has been steadily increasing, which is a reflection of the tendency to improve the humanistic social paradigm. This turns us directly to man, his essence and existence. The issues of comprehensive and harmonious personal development are becoming more acute in the problems of physical education, which entails the need to solve the problem of the formation of productive motivation.

The purpose of the study was to design and test a methodology for determining the attractiveness of motor activity for students.

In the course of the study, the factors of attractiveness of motor activity were identified.

1. The attractiveness of the actual process of performing motor actions (the manifestation of kinesiophilia, the feeling of “muscular joy” during exercise, the enjoyment of excessive fatigue after exercise, the feeling of water, the feeling of snow, etc.).

2. Attractiveness of sensations arising from the impact of social factors accompanying motor activity (disclosure of the phenomenon of team interaction, awareness of the advantages of a unique microenvironment of small social groups, feelings of cohesion, mutual sympathy, social security, mutual assistance).

3. Attractiveness of feelings of struggle, victory, overcoming oneself, characteristic of physical culture and sports activities.

4. The attractiveness of feelings of one’s own worthiness, success in physical, cultural and sports activities, achievement of the intended result, productive transformation of oneself.

The presented structure formed the basis of the developed methodology, tested on students of the first and second courses of the full-time department of the Altai State University.

According to the results of the study, it can be noted that the sensations from the very process of performing motor actions turned out to be the most attractive for students. The average value was 35.9 points. Further, according to the degree of attractiveness, there are such blocks of questions as the attractiveness of sensations arising from the influence of social factors (34.2 points); the attractiveness of feelings of struggle, victory, overcoming oneself (32.8 points); the attractiveness of feelings of one's own worthiness, success in physical culture and sports activities is 32.7 points.

Thus, the attempt to build a methodology to determine the overall level of attractiveness of motor activity for students, as well as to identify the individual aspect ratio of this attractiveness for each interviewee gave its results. The demonstrated capabilities of the developed methodology are useful to us for use in the field of physical education pedagogy and, in particular, in solving the problem of forming the motivational and value attitude of students to physical culture and sports activities.

**Keywords:** physical culture, personal physical culture formation, attractiveness of motor activity, motivation, motivational-value attitude.

**Введение.** С течением времени важность физической культуры неуклонно возрастает, что является отражением тенденции к совершенствованию гуманистической общественной парадигмы. Это обращает наше внимание непосредственно на человека, его сущность и существование. Вопросы всестороннего и гармоничного развития личности обостряются в проблематике физического воспитания и все чаще оказываются в центре внимания исследователей (Аницоева, Первушина, 2019; Волкова, Шалупин, Родионова, 2020; Денисова, Тузова, Гайдамака, 2020; Климов и др., 2021; Лопатина, Жеронкина, 2021; Снежицкий, 2021; Усцеломова, Усцеломов, 2020).

В основе формирования физической культуры личности как цели физическо-го или, что более точно в данном контексте, физкультурного воспитания лежит развитие у обучающегося мотивационно-ценностного отношения. Это обусловлено, с одной стороны, особенностями феномена физкультурного воспитания, исключаящими упрощенное его понимание как формирования лишь двигательной, физической стороны, требующими достижения определенной глубины педагогического взаимодействия, необходимости вовлечения в этот процесс всего человека как личности, интегральной индивидуальности, с другой – детерминировано логикой гуманистической, личностно-ориентирован-

ной педагогической деятельности (Белоуско, 2015а, 2015б).

Вслед за многими поколениями исследователей, начиная от П.Ф. Лесгафта, можно отметить, что вопросы культивирования у обучающихся продуктивных мотивационных предпочтений остаются наиболее важными и наиболее сложными в сфере педагогики физической культуры. В силу этого изучение различных факторов соответствующей мотивации представляется особенно актуальным и значимым.

Цель предпринятого исследования: конструирование и апробация методики определения привлекательности двигательной деятельности для студентов.

**Организация исследования и обсуждение его результатов**

В настоящее время можно констатировать несомненную важность исследования привлекательности двигательной деятельности для студентов в контексте проблемы развития мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту. Однако в доступной литературе мы не нашли методик, позволяющих измерить данный параметр, что стимулировало научный поиск в этом направлении.

Основной канвой выбора методологических ориентиров, поиска теоретических и практических решений явилась необходимость доказательства научной состоятельности модели зеркальной индивидуализа-

ции физкультурного воспитания студентов. Ее основными направлениями, нацеленными на формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, выступают: реализация некоторых социальных стимулов данной деятельности, инициирование и стимулирование стремления к самосовершенствованию в рассматриваемой области, использование побуждающих и мотивирующих факторов, скрытых в самой физкультурно-спортивной деятельности (Белоуско, 2017, 2019).

В этой связи были выделены факторы привлекательности двигательной деятельности.

1. Привлекательность собственно процесса выполнения двигательных действий (явление кинезофилии, ощущение «мышечной радости» в процессе нагрузки, наслаждение приятной усталостью после нагрузки, «чувство воды», «чувство снега» и т.д.).

2. Привлекательность ощущений, возникающих вследствие воздействия факторов социального характера, сопутствующих двигательной деятельности (раскрытие феномена командного взаимодействия, осознание преимуществ уникальной микросреды малых социальных групп,

ощущения сплоченности, взаимной симпатии, социальной защищенности, взаимовыручки).

3. Привлекательность ощущений борьбы, победы, преодоления себя, характерных для физкультурно-спортивной деятельности.

4. Привлекательность ощущений собственной состоятельности, успешности в физкультурно-спортивной деятельности, достижения намеченного результата, продуктивного преобразования себя.

Как можно увидеть, в указанной логике отразилась концепция самоактуализирующегося человека А. Маслоу, учение об иерархии потребностей. В основании пирамиды потребностей, широко известной как пирамида А. Маслоу, находятся потребности существования (физиологические потребности, потребности в безопасности), затем потребности связи (принадлежность, признание) и, наконец, потребности роста (самовыражение, достижение) (Бакурадзе, 1997).

Разработанная структура была реализована в опроснике (табл. 1). Студентам предлагается отметить ту оценку, которая, по их мнению, соответствует истине.

Таблица 1

**Факторы привлекательности двигательной деятельности**

№	Семантический дифференциал	Оценка	Семантический дифференциал
1	Как правило, я испытываю удовольствие при занятии физическими упражнениями	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Как правило, я не испытываю удовольствия при занятии физическими упражнениями
2	У меня множество любимых упражнений	9 8 7 6 5 4 3 2 1	У меня почти нет любимых упражнений
3	Помимо учебных занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», мне хочется заниматься дополнительно	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Помимо учебных занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», мне не хочется заниматься дополнительно
4	Нагрузка на занятии по физической культуре для меня комфортна, однако ее вполне можно увеличить	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Нагрузка на занятии по физической культуре для меня велика, желательно ее уменьшить
5	Мне нравится, когда на занятиях по физической культуре много подвижных и спортивных игр	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Мне не нравится, когда на занятиях по физической культуре много подвижных и спортивных игр
6	Как правило, мое состояние усталости после физической нагрузки можно назвать приятным	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Усталость после физической нагрузки для меня не бывает приятной
7	Я скорее предпочту заниматься физической культурой в коллективе, чем в одиночку	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я скорее предпочту заниматься физической культурой в одиночку, чем в коллективе
8	Я получаю удовольствие от взаимодействия с командой в подвижных и спортивных играх	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не получаю удовольствия от взаимодействия с командой в подвижных и спортивных играх
9	На занятиях по физической культуре у меня возникает ощущение сплоченности с моей группой	9 8 7 6 5 4 3 2 1	На занятиях по физической культуре у меня не возникает ощущения сплоченности с моей группой

Окончание таблицы 1

№	Семантический дифференциал	Оценка	Семантический дифференциал
10	Занятия физическими упражнениями способствуют повышению моей самооценки	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Занятия физическими упражнениями не способствуют повышению моей самооценки
11	На занятиях по физической культуре я имею возможность быть лидером	9 8 7 6 5 4 3 2 1	На занятиях по физической культуре я не имею возможности быть лидером
12	На занятиях по физической культуре я могу показать себя	9 8 7 6 5 4 3 2 1	На занятиях по физической культуре я не могу показать себя
13	Мне нравится осваивать сложные для меня упражнения	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не люблю осваивать сложные для меня упражнения
14	Я люблю соревноваться на занятиях по физической культуре	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не люблю соревноваться на занятиях по физической культуре
15	В ходе занятий по физической культуре я часто испытываю чувство азарта	9 8 7 6 5 4 3 2 1	В ходе занятий по физической культуре я никогда не испытываю чувство азарта
16	При освоении предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» я воспринимаю сложности как вызов, побуждение к действию	9 8 7 6 5 4 3 2 1	При освоении предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» я не воспринимаю сложности как вызов, побуждение к действию
17	Я часто следую «спортивному» принципу: самоотверженная подготовка, а затем высокий результат	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я никогда не следую «спортивному» принципу: самоотверженная подготовка, а затем высокий результат
18	Большая нагрузка на занятии по физической культуре мне не страшна – это повод одержать победу над собой	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Большая нагрузка на занятии по физической культуре мне совершенно не нужна
19	Мои самостоятельные занятия физическими упражнениями регулярны, целенаправлены и длительны	9 8 7 6 5 4 3 2 1	В настоящее время я не занимаюсь физическими упражнениями самостоятельно
20	Уровень развития моих физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) высок	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Не могу согласиться с тем, что уровень развития моих физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) высок
21	На занятиях по физической культуре я всегда в числе лучших	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Как правило, на занятиях по физической культуре я не в числе лучших
22	Я сейчас более подготовлен физически, чем раньше	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я сейчас менее подготовлен физически, чем раньше
23	Я могу точно сказать, какой вид физических упражнений (вид спорта) мне подходит	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не могу точно сказать, какой вид физических упражнений (вид спорта) мне подходит
24	Я в хорошей спортивной форме	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Не могу сказать, что я в хорошей спортивной форме

Таблица 2

**Уровень привлекательности физкультурно-спортивной деятельности**

Уровни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Полученные баллы	от 24 до 60	от 60 до 79	от 79 до 98	от 98 до 117	от 117 до 136	от 136 до 155	от 155 до 174	от 174 до 193	от 193 до 212	от 212 до 216

Таблица 3

Смысловое наполнение группы вопросов	№ вопроса	Сумма баллов
Привлекательность собственно процесса выполнения двигательных действий	1–6	
Привлекательность ощущений, возникающих вследствие воздействия факторов социального характера, сопутствующих двигательной деятельности	7–12	
Привлекательность ощущений борьбы, победы, преодоления себя, характерных для физкультурно-спортивной деятельности	13–18	
Привлекательность ощущений собственной состоятельности, успешности в физкультурно-спортивной деятельности	19–24	

Для определения результата необходимо сложить все полученные баллы. Среднее значение по выборке равно 136. Уровень привлекательности физкультурно-спортивной деятельности можно узнать по таблице 2.

Для получения представления о структуре распределения факторов привлекательности двигательной деятельности необходимо заполнить таблицу 3. Чем больше число, тем более выражена соответствующая сторона привлекательности физкультурно-спортивной деятельности. Среднее значение по блокам вопросов равно 34 баллам.

Данная методика была апробирована на студентах первого и второго курсов очного отделения Алтайского государственного университета. В исследовании приняли участие 205 человек.

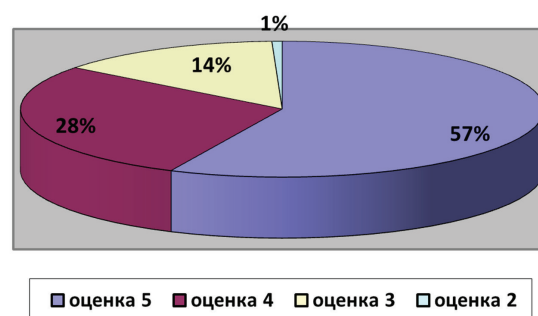
По результатам исследования можно отметить, что наиболее привлекательны для студентов ощущения от самого процесса выполнения двигательных действий. Среднее значение составило 35,9 балла. Далее по степени привлекательности расположились такие блоки вопросов, как привлекательность ощущений, возникающих вследствие воздействия факторов социального характера (34,2 балла); привлекательность ощущений борьбы, победы, преодоления себя (32,8 балла); привлекательность ощущений собственной состоятельности, успешности в физкультурно-спортивной деятельности (32,7 балла).

Выявленное распределение представляется логичным, позволяет точнее локализовать точку приложения педагогических усилий, а также наметить векторы расширения поля мотивирующих факторов при формировании физической культуры личности.

Предпринятая работа по заполнению анкеты и дальнейший анализ результатов вызвали интерес у студентов, позволили осуществить продуктивную рефлексию в направлении осоз-

нания индивидуальной картины мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

По результатам работы с анкетой студентам было предложено оценить степень ее полезности для их физического совершенствования. Оценивание проводилось по пяти-балльной шкале. Результаты опроса представлены на рисунке.



*Результаты оценивания студентами степени полезности анкеты «Факторы привлекательности двигательной деятельности» для их физического совершенствования*

Как можно увидеть, большинство опрошенных оценили продуктивность работы с анкетой как «очень полезно», что позволяет говорить о значимости проделанной процедуры для студентов.

**Выводы.** Таким образом, предпринятая попытка построить методику для определения общего уровня привлекательности двигательной деятельности для студентов, а также выявления индивидуального соотношения сторон этой привлекательности для каждого опрошиваемого дала свои результаты. Демонстрируемые возможности разработанной методики представляются нам полезными для использования в сфере педагогики физической культуры, в частности, при решении проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Аницоева Л., Первушина А. Современные условия развития физического воспитания в российских вузах (на примере Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов) // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 3. С. 3–15. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/6418>.

- Бакурадзе А. Три группы потребностей // Директор школы. 1997. № 2. С. 36–38.
- Бакурадзе А. Иерархия потребностей // Директор школы. 1997. № 4. С. 14–17.
- Белоуско Д. В. Ключевые особенности физкультурного воспитания // Наука и образование в 21 веке: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. М., 2015. С. 100–101.
- Белоуско Д. В. К вопросу о сущности физкультурного воспитания // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. П. Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е. В. Романовой. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. С. 22–25.
- Белоуско Д. В. Зеркальная индивидуализация // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4. С. 36–43. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/213>.
- Белоуско Д. В. Предпосылки разработки модели зеркальной индивидуализации физкультурного воспитания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4. С. 3–10. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/7064>.
- Волкова Л. М., Шалупин В. И., Родионова И. А. Физическая культура как фактор формирования социального здоровья студентов авиационных вузов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 18. С. 23–28. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/7946>
- Денисова Г. С., Тузова А. А., Гайдамака Т. А. Спорт как фактор формирования нравственности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 4. С. 26–33. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4.04>.
- Климов М., Мильхин В., Воронков И., Лашкевич А. К актуальности вопроса профессионально-прикладной физической подготовки как идеологии // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. № 2. С. 14–17. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/9748>.
- Лопатина О. А., Жеронкина А. А. Роль физической активности в жизни студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. № 3. С. 20–24. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/10456>.
- Снежицкий П. В. Двигательно-поведенческий аспект физической культуры личности в сельском сообществе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. № 4. С. 4–24. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/10666>.
- Усцеломова Н. А., Усцеломов С. В. Изучение опыта физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 3. С. 86–96. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/8133>.

## REFERENCES

- Anitsoeva L., Pervushina A. (2019) Modern conditions for the development of physical education in Russian universities (on the example of the St. Petersburg Humanitarian University of Professional Unions) // Health, Physical Culture and Sports, No. 3. P. 3–15. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/6418> (in Russian).
- Bakuradze A. (1997) Three groups of needs // The headmaster of the school, No. 2. P. 36–38 (in Russian).
- Bakuradze A. (1997) Hierarchy of needs // The headmaster of the school, No. 4. P. 14–17 (in Russian).
- Belousko D. V. (2015) Key features of physical education // Science and education in the 21st century: A collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference on January 30, Moscow: Art-Consult. P. 100–101 (in Russian).
- Belousko D. V. (2015) On the question of the essence of physical education // Human health, theory and methodology of physical culture and sports: materials of the International scientific and practical conference / under the general editorship of P.Ya. Dugnist, P.G. Vorontsov, E.V. Romanova. Barnaul: Publishing House of Alt. un-ta. P. 22–25 (in Russian).

Belousko D. V. (2017) Mirror individualization // Health, Physical Culture and Sports, No. 4. P. 36–43. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/213> (in Russian).

Belousko D. V. (2019) Prerequisites for the development of a model of mirror individualization of physical and cultural education of students // Health, Physical Culture and Sports, No. 4. P. 3–10. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/7064> (in Russian).

Volkova L. M., Shalupin V. I., Rodionova I. A. (2020) Physical culture as a factor in the formation of social health of students of aviation universities // Health, Physical Culture and Sports, No. 18. P. 23–28. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/7946> (in Russian).

Denisova G. S., Tuzova A. A., Gaydamaka T. A. (2020) Sport as a factor in the formation of morality // Health, Physical Culture and Sports, No. 4. P. 26–33 DOI: 10.14258/zosh(2020)4.04. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4.04> (in Russian).

Klimov M., Milkhin V., Voronkov I., Lashkevich A. (2021) To the relevance of the issue of professional and applied physical training as an ideology // Health, Physical Culture and Sports, No. 2. P. 14–17. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/9748> (in Russian).

Lopatina O. A., Zheronkina A. A. (2021) The role of physical activity in the life of students in the conditions of the spread of a new coronavirus infection // Health, Physical Culture and Sports, No. 3. P. 20–24. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.03) (in Russian).

Snezhitsky P. (2021) Motor-behavioral aspect of physical culture of a person in a rural community // Health, Physical Culture and Sports, No. 4. P. 4–24. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/10666> (in Russian).

Usselemova N. A., Usselemov S. V. (2020) Studying the experience of physical culture and sports activity of students of a technical university // Health, Physical Culture and Sports, No. 3. P. 86–96. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/8133> (in Russian).