

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>

Том 7, №3 (2015) <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-3>

URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/19PVN315.pdf>

DOI: 10.15862/19PVN315 (<http://dx.doi.org/10.15862/19PVN315>)

УДК 796.015.865:796.012.1(470)

Попова Анастасия Олеговна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»
Россия, Самара
Старший администратор
E-mail: nas89635087@yandex.ru

Иванова Лидия Александровна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»
Россия, Самара
заведующий кафедрой физического воспитания
кандидат педагогических наук,
доцент (Иванова Л.А.)
E-mail: lidiya66@mail.ru

Савельева Ольга Викторовна

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»
Россия, Самара
Доцент кафедры физического воспитания
E-mail: sowasama@mail.ru

Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО

Аннотация. В статье рассматривается мотивация - как один из эффективных способов привлечения студентов к сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне». Мотивация является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности. Создание должной мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять опосредованной деятельностью определенной группы населения, повышает их ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни вообще, и выполнения нормативов комплекса ГТО в частности, и дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в учебных общеобразовательных учреждениях и в вузах.

Необходимо, чтобы здоровый образ жизни стал стилем жизни людей, а это возможно, если будет сформирована культура здорового образа жизни. Для воплощения этой идеи необходимо формирование соответствующей образовательно-воспитательной системы, центром которой может стать возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Накопленный опыт нашей образовательной организации в проведении спортивно-массовой работы помогает в формировании спортивного менталитета каждого студента обучающегося в нашем вузе, и в целом, способствует образованию привычки ведения спортивного стиля жизни у студентов, подготавливает к служению в вооруженных силах Родины и выполнению нормативов Комплекса ГТО.

Ключевые слова: мотивация; физическая культура; спорт; Всероссийский комплекс «ГТО»; культура здорового образа жизни; здоровый стиль жизни; психологический климат; общая физическая подготовка; мотивационная ценностная ориентация; образовательно-воспитательная среда.

Ссылка для цитирования этой статьи:

Попова А.О., Иванова Л.А., Савельева О.В. Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №3 (2015)
<http://naukovedenie.ru/PDF/19PVN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/19PVN315

Сегодня проблема сохранения и укрепления здоровья, достижения активного долголетия в нашей стране приобретает особую актуальность. По данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России более 60% обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, который не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в частности выполнения минимальных нормативов[6]. На самом деле, если сравнивать отдельно взятые высшие учебные заведения то обстановка может быть еще плачевнее, так по статистике в Самарском государственном экономическом университете за последние пять лет наблюдается увеличение абитуриентов ставших первокурсниками, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе с 38% до 50%, а относительно здоровые студенты-первокурсники имеют очень слабую физическую подготовку. Отчасти, данные цифры обусловлены тем, что около 80% граждан, в том числе 50% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом[4].

В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности населения, одной из которых является возрождение всероссийского Комплекса ГТО, указ о внедрении которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014г.[8]. Новая концепция программно-нормативных основ системы физического воспитания различных групп населения нашей страны возрождается на новом уровне. Среди основных приоритетов экономической и социальной политики государства на современном этапе инновационного развития общества указывается распространение стандартов здорового образа жизни[2,4]. Такие стандарты подразумевают внедрение и закрепление в жизнь общества физической культуры и спорта, формирование привычки к ведению здорового образа жизни через регулярные занятия физической культурой и спортом, правильное питание, соблюдение гигиенических, общекультурных и многонациональных основ Российского государства.

Необходимо, чтобы здоровый образ жизни стал стилем жизни людей, а это возможно, если будет сформирована культура здорового образа жизни. Для воплощения этой идеи необходимо формирование соответствующей образовательно-воспитательной системы, центром которой может стать возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Нам импонирует идея Л.И. Новиковой, В.А. Слостенина, Ю.Н. Галагузовой и других, о образовательно-воспитательной системе – как целостного социального организма, функционирующего при условии взаимодействия основных компонентов (субъекты, цели, знания, содержание и способы деятельности, общение, отношения, материальная база) и обладающего такими интегративными характеристиками, как образ жизни коллектива, его психологический климат [1,4,7].

По нашему мнению, большое значение для решения указанного аспекта деятельности имеет мотивация. Мотивация является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности. Создание должной мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять деятельностью определенной группы населения, повышает их ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни вообще, и выполнения нормативов комплекса ГТО в частности, и дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в учебных общеобразовательных учреждениях и в вузах.

По статистическим данным Самарского государственного экономического университета (СГЭУ), 20% студентов не испытывают особого интереса к обязательным занятиям общей физической подготовкой (ОФП), не хотят заниматься в спортивных специализациях, не испытывают особого интереса к занятиям, считают их малозначительными, а соответственно не интересными. Причин для такого отношения достаточно: оправдываются большой занятостью в вузе, неправильно расставляя приоритеты – выдвигают на первое место получение профессии, забывая о своем самочувствии и здоровье; неправильно используют свободное от учебы время и т.д.

Для решения этой проблемы специалисты нашего вуза применяют разнообразные приемы и методы, использование которых позволяет добиться определенного эффекта. Мы провели исследование на базе СГЭУ среди студентов шести институтов и факультета СПО, в котором приняли участие более 1000 студентов, занимающихся физической культурой по программе общей физической подготовки (ОФП). Для достижения цели исследования нами был проведен опрос, включающий оценивание (по 10-ти бальной шкале) эффективности методов мотивации (См. табл.). Следует помнить, что мотивация занятий физической культурой у юношей и девушек имеет существенные отличия.

Таблица

Оценка студентами 1 курса эффективности мотивации к занятиям по физическому воспитанию (группы ОФП)

№ п/п	Методы повышения мотивации	Оценка эффективности	
		Юноши	Девушки
1.	Применение музыкального сопровождения на занятиях	7,8	9,5
2.	Использование игрового и соревновательного методов	9,3	8,7
3.	Привлечение студентов к планированию содержания занятия	9,2	7,8
4.	Использование упражнений, связанных с профессионально-прикладной деятельностью	8,8	4,9
5.	Привлечение студентов к организации и проведению заданий, игр, соревнований	9,8	5,9
6.	Самостоятельное определение студентами объема нагрузки	8,6	8,8
7.	Осуществление постоянного контроля достигнутых студентами успехов	8,9	9,4
8.	Индивидуальный подход к занимающимся	8,0	8,4
9.	Оптимальный объем нагрузок и сложности заданий	7,9	8,5
10.	Проведение контрольных заданий	7,3	6,1

В предложенных для оценивания методах мотивации среди юношей самые высокие оценки получили:

- привлечение студентов к организации и проведению заданий, игр, соревнований;
- использование игрового и соревновательного методов;

- привлечение студентов к планированию содержания занятия.

Среди девушек:

- применение музыкального сопровождения на занятиях;
- осуществление постоянного контроля достигнутых студентами успехов;
- самостоятельное определение студентами объема нагрузки.

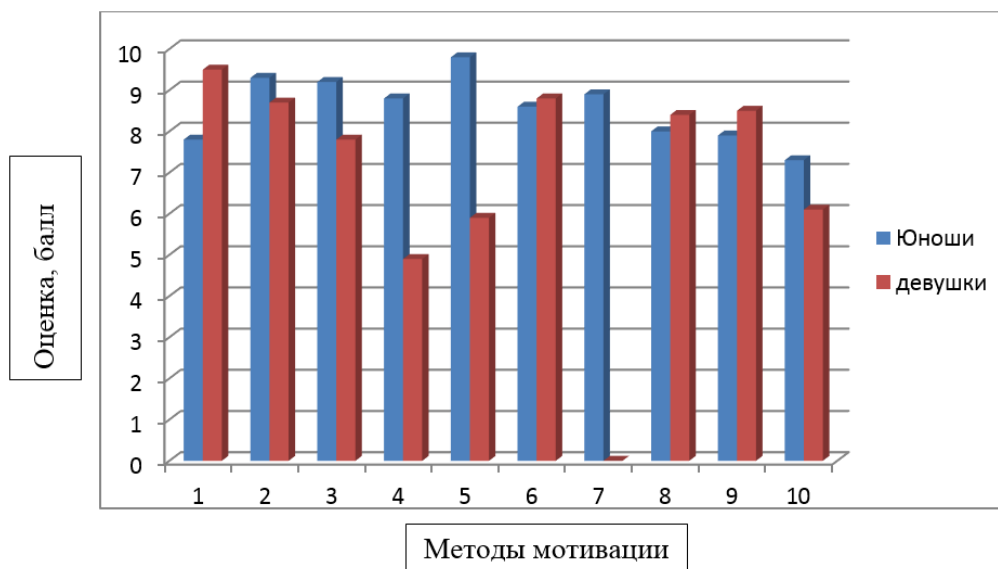


Рис. Результаты оценки эффективности мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию в СГЭУ

Так, для девушек 1 курса обучения в процессе занятий наиболее привлекательными являются мотивационные факторы, имеющие социальный и эмоциональный оттенок, поэтому как наиболее важные методы мотивации они выделяют музыкальное сопровождение занятий, контроль успехов и достижений в процессе физического воспитания и т.д. Согласно анализу научных источников именно в этом возрасте (17-18 лет) девушки имеют особую мотивационную ценностную ориентацию, связанную с физической активностью (См. рис.). Все стремления, выступающие мотивами посещения занятий по физическому воспитанию тесно связаны с самооценкой личностью своей физической кондиции, внешней привлекательности для противоположного пола и желанием продемонстрировать свои внешние данные и свои достижения.

Юноши, ведущими методами мотивации назвали привлечение студентов к планированию содержания занятий, осуществление подготовки, организации и проведения игр и участие в соревнованиях, что объясняется актуализацией в данном возрасте у юношей мотивов престижа и состязательности, стремления быть причастным к принимаемым решениям, чувствовать себя компетентным в выполняемой деятельности. При этом сохраняют значимость социальные мотивы, мотивы самосовершенствования и самоуважения.

Особо следует отметить мотив – проведение контрольных заданий, и девушки и юноши боятся показать плохие результаты и стараются отклониться от их проведения, однако для юношей этот мотив в большем фаворе, чем у девушек.

Таким образом, результаты эксперимента показали, что формирование стиля и здорового образа жизни в процессе физического воспитания в образовательной и воспитательной деятельности студентов определяется комплексом мотивов[9], основными из которых являются удовольствие, получаемое от длительной активности; стремление к самосовершенствованию и самоуважению; стремление к развитию положительных черт характера и волевых качеств. Целенаправленное применение педагогических и психологических методов, ориентированных на актуализацию перечисленных мотивов на занятиях по физическому воспитанию повышает активность студентов и изменяет их отношение к образовательно-воспитательному процессу вуза на повседневном уровне.

По нашему мнению ведущим фактором успешности новой парадигмы физического воспитания молодежи является его либерализация, которая предусматривает свободу выбора студентами форм занятий[10], их режима и интенсивности и проявляется в общественной роли студенческого спортивного клуба.

В Самарском государственном экономическом университете за спортивно-массовую работу отвечает студенческий спортивный клуб «САМЭК», которым управляют на совещательной основе директор клуба (преподаватель кафедры физического воспитания) и президент клуба (студент, выбранный студенческим спортивным активом (7 человек)), есть Совет клуба, куда входят преподаватели ответственные за спортивно-массовую работу в шести институтах и факультете СПО. Данный клуб строит свою работу по четырем основным направлениям:

- учебно-спортивное;
- оздоровительное;
- организационно-агитационное;
- материально-техническое.

Тренировочно-спортивная работа клуба заключается в проведении спортивных тренировок у сборных команд университета, тренерами-преподавателями кафедры физического воспитания, по подготовке спортсменов на региональные, всероссийские и мировые соревнования по 16 видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон, легкая атлетика, шахматы, самбо, дзюдо, сумо, тхэквондо, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, лыжи, бокс, плавание). Присвоении ведущим спортсменам университета соответствующих разрядов и спортивных званий. Так за пять последних лет в СГЭУ было подготовлено 16 мастеров спорта России, два мастера спорта международного класса, 34 кандидата в мастера спорта РФ, около 50 спортсменов массовых разрядов.

Ежегодно на спортивной базе СГЭУ (два больших игровых зала, два теннисных зала, зал борьбы, три зала аэробики, два тренажерных зала, бассейн на восемь дорожек) проводятся 32 внутривузовских соревнования между институтами и филиалами университета, около 30 соревнований с участием внешних спортивных команд и спортсменов.

Наши студенты – спортсмены приняли участие за последние пять лет в 284 соревнованиях на выезде: 18 международных (24 человека), 45 всероссийских (256 человек), 123 областных (1628 человек), 98 городских (262 человека). Общее количество студентов принявших участие во всех соревнованиях более 4500 человек.

Спортивно-оздоровительная и просветительская работа клуба САМЭК состоит в проведении теоретических занятий по подготовке к Комплексу ГТО, занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье по пяти направлениям (настольный теннис, оздоровительная аэробика, шейпинг, плавание, шахматы), которые ведут профессионалы преподаватели кафедры физического воспитания; и проведении спортивных специализаций по баскетболу,

волейболу, футболу, стэп-аэробике, пилатесу, восточным танцам, настольному теннису, паратхэквондо, черлидингу, самостоятельных занятий в тренажерном зале, которые ведут студенты-старшекурсники, прошедшие подготовительные курсы инструкторов по данным видам спорта.

Организационно-агитационному направлению в вузе уделяется большое внимание. Студенты, прошедшие подготовительные курсы инструкторов совместно с преподавателями кафедры физвоспитания проводят спортивно-массовые мероприятия: два дня здоровья для всего университета, где на равне со студентами в состязаниях принимают участие преподаватели и сотрудники университета; дни открытых дверей (3 раза в год) для школьников близлежащих школ и абитуриентов Самарской области с обязательными спортивными состязаниями; конкурсы эссе, спортивного портфолио, видеороликов и презентаций на антинаркотические темы и т.д. Кроме этого у СК «САМЭК» есть свой сайт, где студенты обмениваются различной информацией на спортивные темы; своя газета, при больших значимых мероприятиях выпускается фотогазета. При проведении спортивных мероприятий регулярно изготавливаются афиши и объявления. В фойе главного корпуса университета и на кафедре физического воспитания установлены три витрины спортивных достижений СГЭУ.

Поддерживается мотивация студентов и преподавателей кафедры физического воспитания не только оздоровительными и спортивно-массовыми мероприятиями, наш дружный коллектив активно принимает участие в написании заявок на различные конкурсы. В начале 2015 года инициативная студенческая группа СГЭУ выиграла всероссийский гранд на несколько миллионов, что безусловно позволит улучшить и материально-техническую базу спортивного клуба.

Накопленный опыт организации проведения спортивно-массовой работы в СГЭУ помогает в формировании спортивного менталитета, спортивного стиля жизни у студентов, способствует выполнению нормативов Комплекса ГТО. Это становится возможным лишь тогда, когда воспитание спортивного стиля жизни является приоритетной задачей вуза, обеспечивающего функционирование системы физического воспитания на базе представлений о роли здоровья в воспитании молодежи.

Новый Комплекс ГТО должен помочь каждому человеку понять собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, ежедневные занятия физкультурой и спортом – в естественную потребность[3]. То есть не важна нацеленность на достижение высоких спортивных результатов, а важно формирование мотивов, поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни, мотивация на то, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых станут ежедневной потребностью каждого человека.

Мы уверены, что опора на предложенные нашим государством концептуальные положения, заложенные в инновационную спроектированную образовательно-воспитательную среду, позволят эффективно осуществлять реализацию Комплекса ГТО, создадут условия для самосовершенствования, самореализации и самоутверждения каждого занимающегося данной системы, не будут рассматриваться как принудительная процедура, а станут обязательной потребностью каждого субъекта, позволят воплотить все надежды и чаяния государства в дело оздоровления нации, повышения уровня общей культуры и воспитания россиян.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система// Педагогическое образование в России – Москва., 20014. № 9. С. 33-36. <http://elibrary.ru/item.asp?id=2171386/>(дата обращения 08.02.2015г.)
2. Лубышева Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза//Сб. науч. практ. конференции «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение» 15-16 мая 2014г. – Пермь: С. 184- 189. [http://elibrary.ru/item.asp?id=21713867 /](http://elibrary.ru/item.asp?id=21713867/)(дата обращения 08.02.2015г.)
3. Платонова Р.И., Калодезникова С.И., Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения// Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. № 3 (18) С. 169- 171. <http://elibrary.ru/download/21430947.pdf> (дата обращения 08.02.2015)
4. Пушкарева И.Н., Смецкая К.А. Обучение основам плавания студентов вузов для сдачи норм комплекса ВФКС ГТО//Педагогическое образование в России – УГПУ: Екатеринбург. – 2014. № 9. С. 81-83 [http://elibrary.ru/item.asp?id=22478662 /](http://elibrary.ru/item.asp?id=22478662/)(дата обращения 08.02.2015г.)
5. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014г. № 540, г. Москва <http://gto-normativy.ru/vserossijskij-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-utverdili-nazvaniya-gto/>(дата обращения 08.02.2015г.)
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.Pdf> (дата обращения 08.02.2015)
7. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России// Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). С. 168-170. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21819331> (дата обращения 08.02.2015г.)
8. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО» от 24.03.2014г. № 172. <http://gto-normativy.ru/vserossijskij-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-utverdili-nazvaniya-gto/>(дата обращения 08.02.2015г.)
9. Шеханин В.И., Коломок О.И., Андриюшенко Л.Б. Комплекс условий формирования физической культуры студента // Вестник Российского университета дружбы народов/ Науч. журнал. Серия: психология и педагогика, 2006, - Вып.1. (19).
10. Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г., Лучков С.Ф. Физическая культура и спорт в жизни женщины// Вестник Самарской гос. эконом. академии: науч. издание. – Самара: Изд-во Самарск. гос. экон. акад., 2003. С 309-312.

Рецензент: Глухов Геннадий Васильевич, заведующий кафедрой иностранных языков, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «СГЭУ».

Нт

Popova Anastasiya Olegovna

Professional Education Samara State University of Economics
Russia, Samara
E-mail: nas89635087@yandex.ru

Ivanova Lidiya Aleksandrovna

Professional Education Samara State University of Economics
Russia, Samara
E-mail: lidiya66@mail.ru

Soveleva Olga Viktorovna

Professional Education Samara State University of Economics
Russia, Samara
E-mail: sowasama@mail.ru

Motivation of students as an efficient way to perform complex of GTO standards

Abstract. The article discusses the motivation as one of the most effective ways to attract students to pass the All-Russian standards set "Ready for work and defense." Motivation is the basis for the active, persistent, positive attitude to physical culture and sports activities.

Creating a proper motivation for a healthy lifestyle can effectively control the activities mediated by specific population groups increases their responsibility and discipline, activity and independence in the process of mastering the skills and habits of a healthy lifestyle in general, and performance standards set by the TRP in particular, gives positive change background educational and educational process in educational institutions of secondary and higher educational institutions.

It is necessary to make a healthy lifestyle has become a way of life of people, and it is only possible if we build a culture of healthy lifestyles. To implement this idea, an appropriate educational system should be formed, the center of which can be revived Russian sports complex "Ready for work and defense." The accumulated experience of our educational organization for the sports-media work helps with the formation of the sports mentality of every student in our university, and as a whole, promotes the formation of habits of doing sports lifestyle of students, preparing to serve in the armed forces of the country and the implementation of standards set by the TRP.

Keywords: motivation; physical Culture, Sport; Russian complex "TRP"; culture of healthy lifestyles; healthy lifestyle; psychological climate; general physical training; motivational value orientation; education and educational environment.

REFERENCES

1. Galaguzova Yu.N., Myasnikova T.I. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks GTO kak vospitatel'naya sistema// Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Moskva:, 20014. № 9. S. 33-36. [http://elibrary.ru/item.asp?id=2171386/\(data obrashcheniya 08.02.2015g.\)](http://elibrary.ru/item.asp?id=2171386/(data obrashcheniya 08.02.2015g.))
2. Lubysheva L.I. Vserossiyskiy kompleks GTO kak faktor razvitiya fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti vuza//Sb. nauch. prakt. konferentsii «Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie» 15-16 maya 2014g. – Perm': S. 184- 189. [http://elibrary.ru/item.asp?id=21713867/\(data obrashcheniya 08.02.2015g.\)](http://elibrary.ru/item.asp?id=21713867/(data obrashcheniya 08.02.2015g.))
3. Platonova R.I., Kalodeznikova S.I., Khalyev S.D. Sotsial'nyy potentsial kompleksa GTO v formirovaniy fizicheski aktivnogo naseleniya// Vektor nauki TGU. Seriya: Pedagogika, psikhologiya. – 2014. № 3 (18) S. 169- 171. [http://elibrary.ru/download/21430947.pdf \(data obrashcheniya 08.02.2015\)](http://elibrary.ru/download/21430947.pdf (data obrashcheniya 08.02.2015))
4. Pushkareva I.N., Smetskaya K.A. Obuchenie osnovam plavaniya studentov vuzov dlya sdachi norm kompleksa VFKS GTO//Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – UGPU: Ekaterinburg. – 2014. № 9. S. 81-83 [http://elibrary.ru/item.asp?id=22478662/\(data obrashcheniya 08.02.2015g.\)](http://elibrary.ru/item.asp?id=22478662/(data obrashcheniya 08.02.2015g.))
5. Postanovlenie Pravitel'stva RF «Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO) ot 11.06.2014g. № 540, g. Moskva [http://gto-normativy.ru/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-utverdili-nazvaniya-gto/\(data obrashcheniya 08.02.2015g.\)](http://gto-normativy.ru/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-utverdili-nazvaniya-gto/(data obrashcheniya 08.02.2015g.))
6. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2020 goda. [http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.Pdf \(data obrashcheniya 08.02.2015\)](http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.Pdf (data obrashcheniya 08.02.2015))
7. Titushina N.V. Faktory, opredelyayushchie neobkhodimost' vnedreniya novogo kompleksa GTO v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii// Uchenye zapiski im. P.F. Lesgafta. – 2014. - № 7 (113). S. 168-170. [http://elibrary.ru/item.asp?id=21819331 \(data obrashcheniya 08.02.2015g.\)](http://elibrary.ru/item.asp?id=21819331 (data obrashcheniya 08.02.2015g.))
8. Ukaz Prezidenta RF «O Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» «GTO» ot 24.03.2014g. № 172. [http://gto-normativy.ru/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-utverdili-nazvaniya-gto/\(data obrashcheniya 08.02.2015g.\)](http://gto-normativy.ru/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-utverdili-nazvaniya-gto/(data obrashcheniya 08.02.2015g.))
9. Shekhanin V.I., Kolomok O.I., Andryushenko L.B. Kompleks usloviy formirovaniya fizicheskoy kul'tury studenta // Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov/ Nauch. zhurnal. Seriya: psikhologiya i pedagogika, 2006, - Vyp.1. (19).
10. Shikhovtsov Yu.V., Shikhovtsova L.G., Luchkov S.F. Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni zhenshchiny// Vestnik Samarskoy gos. ekonom. akademii: nauch. izdanie. – Samara: Izd-vo Samarsk. gos. ekon. akad., 2003. S 309-312.