

УДК 796/799

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-141

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ УЧЕБНЫХ, ВНЕУЧЕБНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аспирант Н.В. Аладьева,

А.А. Василиук,

Филиал Московского Государственного Университета имени В.М. Ломоносова в г. Севастополе, Россия, Севастополь,
E-mail: aladjeva73@mail.ru, kfs@sev.msu.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, оздоровительные методики, учебные, внеучебные и самостоятельные занятия.

Актуальность исследования.

Развитию физической культуры и спорта как одной из ключевых стратегических задач развития Российской Федерации, уделяется большое значение в связи с его высокой социальной значимостью для общества и государства в целом [6].

Эффективное развитие отрасли физической культуры и спорта, совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной подготовки невозможно без глубокого научного обоснования и расширения базы научных знаний в области спортивной науки. Вопросы, связанные с решением этих задач, рассматриваются в процессе научно-исследовательской деятельности ученых и специалистов в области физической куль-

туры и спорта. Причем проблемы, обладающие несомненной научной новизной и практической значимостью, изучаются в диссертационных работах в области физической культуры и спорта, защищаемых в различных отраслях науки [8, с. 101–103].

Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья подростков и студенческой молодежи. Около 90 % детей имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85 % учителей имеют хронические заболевания. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80 % [1, с. 3].

Необходимость использования методов физического воспитания в период обучения студентов в вузе вытекает из общественной истины о влиянии физи-

ческого здоровья на психические функции человека, и наоборот. В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека. Оптимальный объем двигательной активности, установленный физиологами, для студенческого возраста составляет 10-14 часов в неделю [2, с. 4].

Поэтому без методической разработки, как групповой, так и индивидуальной системы занятий физическими упражнениями или видами спорта не обойтись.

Цель и проблемы исследования.

Основной целью является анализ и исследование оздоровительных методик для учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом.

Проблемами в исследуемой сфере являются, с одной стороны – неудовлетворительное состояние здоровья и ряд вредных привычек у анализируемой категории лиц, с другой – сложности в осуществлении достоверной диагностики компетенций, т.к. в большинстве случаев используемый диагностический инструментарий имеет достаточно широкий спектр характеристик, не позволяющих достоверно оценивать компетентность в сфере оздоровления студентов. В одних

физкультурно-оздоровительных методиках доминируют разделы по основам медицинских знаний, в других представлены технологии и модели формирования здорового образа жизни, а большинство программ содержит психофизиологические и педагогические подходы к сохранению здоровья человека.

Методы и организация исследования.

В процессе проведённого исследования были применены методы: теоретического анализа и обобщения, с помощью которых был проведен анализ научно-методической и педагогической литературы, посвященной проблеме оздоровительной направленности занятий по физической культуре и спорту со студентами вузов; опрос и наблюдение, с помощью которых был подтвержден тезис о том, что при разработке методики занятий физическими упражнениями следует учитывать пол обучающихся, включая отношение студентов к занятиям и характер (величину) оздоровительной нагрузки.

Анализ результатов исследования.

К числу наиболее важных задач физического воспитания студентов вузов относятся оздоровительные задачи. Оздоровительная направленность – важнейший принцип системы физического воспитания и спортивной подготовки. Его

суть заключается в том, что в современном обществе двигательная активность в данной системе должна содействовать укреплению здоровья, формированию разносторонне и гармонически развитого, адаптированного к окружающей природе и социализированного в общество гражданина России.

Оздоровительные методики основываются на оздоровительной физической культуре, которая представляет собой единственное и эффективное средство формирования, развития и социализации личности, успешной социально-биологической адаптации ее к новым изменяющимся экологическим условиям, в том числе, к производственно-трудовым и учебным условиям. Здоровье человека на 10-15 % зависит от медицины, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей среды и на 50-55 % - от образа жизни [4, с. 5].

Оптимальный оздоровительный эффект достигается соответствием уровня нагрузок функциональным возможностям организма. Регулирование нагрузок производится:

- по относительной мощности;
- по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений;
- по величине физиологических параметров;
- по субъективным ощущениям.

Дозирование нагрузки по относительной мощности. В оздоровительной физической культуре мощность колеблется в пределах 40-90% МПК, но рациональнее интенсивность 60-70% МПК. Дозирование нагрузки по частоте сердечных сокращений целесообразно, т.к. их регламентация с учетом уровня МПК или максимальной работоспособности весьма затрудняется при использовании массовых форм физической культуры. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта в ходе физкультурно-спортивных занятий сердце должно работать с нагрузкой, соответствующей безопасному уровню для непрерывных упражнений. Он вычисляется по формуле: 190 минус возраст. Дозирование нагрузки по пульсу позволяет программировать физиологические сдвиги в организме. В оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, развивающим различные виды выносливости [5].

Таким образом, главная задача оздоровительной тренировки – развитие физических способностей до уровня, обеспечивающего хорошее состояние здоровья. При развитии силы у начинающих 3 занятия в неделю дают больший эффект, чем одно, два или пять занятий. Сила крупных мышц лучше увеличивается при тренировке через день, а развитие

гибкости, общей выносливости и силы мелких мышечных групп эффективнее протекает при ежедневной тренировке. По мере повышения тренированности и уровня здоровья развитию аэробной выносливости отводится 3-4 занятия в неделю при большем объеме разовой нагрузки. При этом развивающий эффект достигается при условии, если последующая нагрузка попадет на фазу сверх восстановления после предыдущей нагрузки. При кратковременном отдыхе между нагрузками одинаковой направленности или слишком продолжительном отдыхе, когда биохимические показатели нормализуются, адаптивность не развивается. При поддержании оптимального уровня развития физических способностей число занятий в неделю может быть уменьшено. Так, для поддержания оптимального уровня гибкости достаточно двух-трех занятий в неделю, с уменьшенной в три-четыре раза дозировкой. При этом перерыв в занятиях не должен быть более одной недели [4, с. 33].

Основными средствами физической культуры, дающие наибольший оздоровительный эффект являются аэробные локомоции умеренной и большой мощности. Это легкая атлетика: ускоренная (спортивная) ходьба, бег; плавание, гребля, передвижение на лыжах и другие упражнения умеренной интенсивности (75-80% от максимальной), с

ЧСС 140-170 ударов в минуту, выполняемые в виде повторных нагрузок. Продолжительность отдельных нагрузок и интервалы отдыха между ними - не более 1,5-3,0 мин. Но отдых должен быть достаточен для того, чтобы ЧСС к началу следующей нагрузки не превышала 130 уд/мин. [2, с. 35].

Вместе с тем, при разработке методики занятий физическими упражнениями следует учитывать пол обучающихся. Так, в проведенном исследовании К.В. Троянова, девушки, несмотря на то, что ведут в основном малоподвижный образ жизни, т.к. являются студентками, отдавали предпочтение гимнастическим упражнениям, а юноши все как один отдали предпочтение спортивным играм [7, с. 229-234].

Данный тезис подтверждается и собственными наблюдениями и опросами студентов (в количестве 100 чел. - 55 девушек и 45 лиц мужского пола).

То есть, при разработке оздоровительных методик для достижения поставленных целей необходимо использовать физические упражнения разной направленности, особенно при внеурочной и самостоятельной деятельности.

Также оздоровительные методики для самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом базируются на комплексе дополнительных

занятий к учебным занятиям по оздоровительным программам. При этом целесообразно использовать самые доступные, простые и понятные обучающимся средства. Разработка содержания самостоятельных занятий должна базироваться на понимании того, что ее доля при консультирующей роли преподавателя в общем объеме занятий по программе должна составлять 40%, а учебных занятий по физической культуре и спорту под руководством преподавателя – 60%. При полноценной реализации содержания самостоятельной работы ожидаемый оздоровительный эффект может превысить на 10- 15% эффект учебных занятий по физической культуре и спорту по контролируемым показателям.

Оздоровительный эффект как самостоятельной работы обучающихся по оздоровительным программам, так и ее реализации в целом может быть гарантирован: если она соответствует требованиям к качеству разработки и технологически ориентирована на высокую результативность; если созданы условия ее полноценной реализации (учебно-спортивная база, профессионализм преподавателей, мотивация обучающиеся здоровый образ жизни и др.), если в образовательной организации здоровье рассматривается как высшая ценность и при этом делается все для того, чтобы здоровьесбе-

режение субъектов образовательного процесса было в центре внимания администрации и общественности.

Говоря об основах методики самостоятельных занятий в рамках оздоровительной программы по физической культуре и спорту, следует подчеркнуть, что самостоятельное выполнение физических упражнений должно базироваться на дифференцированных диапазонах двигательной активности в зависимости от:

- объема вовлеченных в работу мышечных групп (глобальной, региональной, локальной);
- интенсивности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной) нагрузки;
- характера нагрузки (стандартной, переменной с возрастающей или убывающей интенсивностью);
- режима нагрузки (аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробной гликогенической, анаэробной алактатной);
- способа отдыха (активного или пассивного);
- разумности сочетания расслабления одних мышечных групп с умеренным статическим напряжением других.

При самостоятельных занятиях обучающихся преподаватель консультирует их по вопросам:

1) подбора наиболее полезных для оздоровления средств физической культуры, эффективных и надежных методов их применения;

2) организации занятий в различных условиях, достижения поставленных целей и задач оздоровительной программы;

3) контроля и самоконтроля при оздоровительно направленных физкультурно-спортивных занятиях;

4) самотестирования при определении оздоровительной эффективности решения задач на различных этапах реализации оздоровительной программы; коррекции оздоровительной программы при выявлении ее недостатков; самостоятельной оценки функционального состояния организма и степени повышения адаптационных резервов с помощью действующих объективных критериев и др. [4, с. 65-66].

Кроме того, оздоровительные методики для внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом могут основываться на игровых видах и иных видах спорта, занятиях в спортивных клубах и специальных спортивных площадках, беге, ходьбе, плавании, а также посредством терапевтической физической культуры (физическая терапия).

Основной метод терапевтической физической культуры (физическая

терапия) – это лечебная гимнастика, т. е. специально подобранная для лечения физическими упражнениями, используемая в соответствии с целями лечения и особенностями тела. В физической терапии очень важна точная доза упражнений. Упражнения составляются в зависимости от диагноза и других индивидуальных особенностей каждого человека. Это не означает, что физическая терапия предназначена только для лечения пациентов, она также относится к профилактическому и восстановительному физическому воспитанию. Физическое воспитание можно проводить самостоятельно за пределами стен вуза и учреждений медицинской помощи. Но делать это нужно очень осторожно, не превышать рекомендованные дозы, четко в зависимости от графика. Неотъемлемой частью физической терапии является механотерапия, профессиональная терапия и др. [3, с. 437-438].

Обычно для лечения определенного заболевания используют комбинацию различных форм и средств физической терапии. Например, игра с мячом на берегу реки, ходьба по пересеченной местности и песку. Этот терапевтический метод используется в методологии с плоскими ногами. В подростковом возрасте целесообразно заинтересовать молодежь спортивными играми. Например, лечебное плавание – при сколиозе, эле-

менты легкой атлетики – для постурального расстройства или конный спорт для лечения церебрального паралича.

Также для формирования сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости мышц применяют плавание с коротким высокоскоростным сокращением (под строгим контролем). Особенно важно улучшить технику плавания у детей с симптомами нестабильности позвоночника. Физическая терапия - это открытая и развивающаяся система [3, с. 437-438].

Выводы.

Таким образом, подводя общие итоги, следует отметить следующие выводы.

Методическая основа связана с обеспечением занятий по оздоровительной программе в соответствии с закономерностями адаптации к физическим нагрузкам с учетом избранной направленности, сформулированной цели и поставленных задач этой программы, а также контингента занимающихся.

Оздоровительные методики для учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом могут основываться как на общеукрепляющих упражнениях и иных вида активности, так и на игровых и других видах спорта, занятиях в спортивных клубах и специальных спортивных площадках, беге, ходьбе, плавании,

посредством терапевтической физической культуры (физическая терапия) и пр.

Вместе с тем, проведенный анализ оздоровительных методик для учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом свидетельствует о различных теоретико-методологических подходах, что в практической действительности затрудняет осуществление достоверной диагностики компетенций. В большинстве случаев используемый диагностический инструментарий имеет достаточно широкий спектр характеристик, не позволяющих достоверно оценивать компетентность в сфере оздоровления студентов.

В одних физкультурно-оздоровительных методиках доминируют разделы по основам медицинских знаний, в других представлены технологии и модели формирования здорового образа жизни, а большинство программ содержит психофизиологические и педагогические подходы к сохранению здоровья человека.

Следовательно, особенностями проектирования физкультурно-оздоровительных методик в вузах являются следующие характеристики: проблемность, вариативность и интегративность проведения физкультурно-оздоровительного процесса с учетом факторов современной окружающей среды; совокупность физкультурно-оздоровительных технологий и

способов обучения студентов, направленных на достижение положительных показателей состояния основных систем организма; разработка системы контроля и управления физкультурно-оздоровительным процессом, позволяющей улучшить функциональное состояние основных систем организма и здоровья студентов.

Вместе с тем, применять обозначенные оздоровительные методики необходимо при соблюдении следующих

правил: применять только научно обоснованные средства и методы физического воспитания, имеющие высокую оздоровительную ценность; объем и интенсивность физической нагрузки должны быть адекватными возможностям занимающихся; занятия оздоровительными физическими упражнениями следует сопровождать регулярным врачебно-педагогическим контролем и самоконтролем.

■ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боярская Л. А., Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Гармаев Ц. К., Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Ц. К. Гармаев, Д. Н. Платонов. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 136 с.
3. Голубева А. А., Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / А. А. Голубева, Е. Е. Демчук // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 5-6(75). – с. 437-438.
4. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие / под ред. Ш.З. Хуббииева, С.Ш. Намазовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2014. – 273 с.
5. Основные принципы оздоровительной тренировки // Новости медицины / Медикус. Посольство медицины. – URL: <http://www.medicus.ru> (дата обращения: 31.03.2022).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №

3081-p // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения 31.03.2022).

7. Троянов К. В., Обоснование методики занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности со студентами вуза / К. В. Троянов // Человеческий капитал. – 2022. – № 1(157). – С. 229-234.

8. Шустин Б. Н., Сафонов Л. В., Гребенников А. И., Диссертационные исследования в сфере физической культуры и спорта в различных отраслях науки // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 101–103.

**ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՒ
ՍՊՈՐՏԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ, ԱՐՏԱՊՈԽՈՄՆԱԿԱՆ ԵՎ
ԻՆՔՍՈՒՐՈՒՅՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ**

**Ասպիրանտ Ն. Վ. Ալադեա,
Ա. Ա. Վասիլյովկ**

Սևաստոպոլի Մոսկվայի Վ. Մ. Լոմոնոսովի անվան պետական
համալսարանի մասնաճյուղ, Սևաստոպոլ, Ռուսաստան

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական կովտուրա, սպորտ, ուսանողներ, առողջարական տեխնիկա, ուսումնական, արտառարարման և ինքնակառավարման դասընթացներ:

Հետազոտության նպատակն է ֆիզիկական կովտուրայի և սպորտի ուսանողների ուսուցման, արտառարարման և ինքնուրույն ուսուցման մեթոդների վերլուծությունը և ուսումնասիրությունը:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են տեսական վերլուծության և ամփոփման մեթոդներ, որոնց միջոցով իրականացվել է գիտամեթոդական և մանկավարժական գրականության վերլուծություն, որը նվիրված է ֆիզիկական կովտուրայի և սպորտի գծով ուսանողների առողջարարական ուղղվածության խնդրին:

Հարցում և դիտարկում. ըստ այս թեզի՝ ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների մեթոդիկան մշակելիս՝ պետք է հաշվի առնել սովորողների սեղը, ներառյալ՝ ուսանողների վերաբերմունքը պարապմունքներին և առողջարարական բեռնվածության բնույթը (մեծությունը):

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության մեթոդական հիմքը առողջարարական ծրագրով պարապմունքների ապահովումն է: Ֆիզիկական բեռնվածությանը հարմարվելու օրինաչափություններին անդրադառնալիս՝ պետք է հաշվի

առնել ընտրված ուղղվածությունը, ծևակերպված նպատակը և այդ ծրագրի խնդիրները, ինչպես նաև զբաղվողների կոնտինգենտը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսանողների ուսումնական, արտառուսումնական և ինքնուրույն պարապմունքների համար առողջարարական մեթոդիկաներ մշակելիս՝ կարող են հիմնվել ինչպես համառութեղ վարժությունների և ակտիվության այլ տեսակների, այնպես էլ խաղային և այլ մարզաձևերի, սպորտային ակումբներում և հատուկ սպորտային վայրերում պարապմունքների, վազքի, քայլքի, լողի, թերապետիկ ֆիզիկական կուլտուրայի (ֆիզիկական թերապիա) և այլնի վրա:

Միևնույն ժամանակ, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ուսանողների ուսումնական, արտառուսումնական և ինքնուրույն պարապմունքների համար կատարված առողջարարական մեթոդների վերլուծությունը վկայում է տեսական-մեթոդաբանական տարրեր մոտեցումների մասին, ինչը գործնականում դժվարացնում է իրավասույթունների ճշգրիտ ախտորոշումը: Շատ դեպքերում օգտագործվող ախտորոշիչ գործիքակազմը, թույլ չի տալիս արժանահավատորեն գնահատել ուսանողների առողջացման գործնթացը:

Որոշ ֆիզկուլտուրային-առողջարարական մեթոդներում գերակշռում են բժշկական գիտելիքների հիմունքների բաժիններ, մյուսներում ներկայացված են առողջ ապրելակերպի ձեւավորման տեխնոլոգիաներն ու մոդելները, իսկ ծրագրերի մեջ մասը պարունակում է հոգեֆիզիոլոգիական և մանկավարժական մոտեցումներ՝ մարդու առողջության պահպանման վերաբերյալ:

Եղբակացություն: Բուհերում առողջարարական մեթոդիկաների կիրառումը պայմանավորված է տարրեր ծավալի ու լարվածության բեռնվածության հանդեպ ուսանողների օրգանիզմի հարմարվողական օրինաչափություններով: Ուսումնական և արտառուսումնական պարապմունքների ընթացքում դրանց կիրառումը պետք է ներառի այնպիսի միջոցներ, ինչպիսիք են՝ քայլքը, վազքը, լողը:

Ապացուցել է, որ փորձարարական առողջարարական մեթոդիկաները, բացի ուսանողության առողջության ամրապնդումից, նպաստում են սոցիալականացմանը, ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը, արագ հարմարվելու շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ ներգործություններին: Կարևորվում է նաև պարապմունքների ընթացքում բեռնվածության բոլոր բաղադրիչների հստակ չափավորումը՝ հաշվի առնելով ուսանողների անհատական առանձնահատկությունները:

HEALTH-IMPROVING METHODS FOR STUDENTS INVOLVED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT DURING EDUCATIONAL, EXTRACURRICULAR AND INDEPENDENT TRAININGS

*Post-graduate N.V. Aladyeva,
A.A. Vasilyuk,*

Branch of Lomonosov Moscow State University in Sevastopol, Russia, Sevastopol

Keywords: physical culture, sport, students, health-improving technique, educational, extracurricular and independent trainings.

The aim of the research is as follows: to study and analyze health-improving methods for students involved in physical culture and sport during educational, extracurricular and independent trainings.

The research methods and organization. During the research, methods as follows were utilized: theoretical analysis and summarization enabling authors to analyze scientific-methodical and pedagogical literature, addressed to health-improving orientation of students within the field of physical culture and sport; survey and observation, in compliance with this thesis while developing methods of physical exercises, the gender of learners, their attitude towards trainings and the nature (value) of health-improving load should be highlighted.

The analysis of results obtained. The methodical underpinning of the research is to ensure trainings according to health-improving program. While referring to the patterns of adaptation to physical load, the type chosen, the goal formulated along with the program tasks, as well as adequate participants engaged should be taken into account.

Development of health-improving methods for students involved in physical culture and sport across educational, extracurricular and independent trainings lie at the core of both general strengthening exercises and other types of activity, as well as at game types and other sports, trainings, running, walking, swimming, therapeutic physical culture (physical therapy) and so on over sports clubs and specific sports complexes.

Meanwhile, the analysis of health-improving methods for students involved in physical culture and sport across educational, extracurricular and independent trainings identifies various theoretical and methodological approaches, which in practice complicate reliable diagnostics of competencies. In most cases, the diagnostic toolkit used has a fairly wide range of characteristics that do not allow for a reliable assessment of competence in terms of improving students' health.

Some physical culture and health-related methods are dominated by sections of medical knowledge basics, others present technologies and models that shape healthy lifestyle, and most of the programs contain psychophysiological and pedagogical approaches focused on health maintenance.

Conclusion. Hence, features of implementing physical culture and health-related methods throughout HEIs are as follows: problematical character, variability and integrity of the physical and health-enhancing process in line with the factors of the modern environment; the whole complex of physical and health-enhancing technologies and methods of teaching aimed at achieving positive indicators regarding the state of main body systems; development of a system designed for overseeing and managing physical culture and health-enhancing process for improving the functional state of main body systems and students' health.

At the same time, the indicated health-improving techniques are required to be applied in compliance with the following rules: use solely scientific reasoning of measures and methods related to physical education with high-value healthcare; the volume and intensity of physical activity should meet the capabilities of those involved; trainings with health-improving physical exercises should be accompanied by regular medical and pedagogical supervision and self-supervision.

Հոդվածն ընդունվել է 01.02.2022-ին:
Ուղարկվել է գրախսաման՝ 02.02.2022-ին: