

Научная статья**УДК 796/799****DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1300****Margarita Viktorovna Borisova**Senior lecturer of the Department of Physical Education,
Kemerovo State University
Kemerovo, Russian Federation
kemfaf@mail.ru**Маргарита Викторовна Борисова**старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Российская Федерация
kemfaf@mail.ru**Nadezhda Fyodorovna Rykova**Senior lecturer of the Department of Physical Education,
Kemerovo State University
Kemerovo, Russian Federation
rikova_12@mail.ru**Надежда Федоровна Рыкова**старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Российская Федерация
rikova_12@mail.ru**Maria Viktorovna Aparina**Senior lecturer of the Department of Physical Education,
Kemerovo State University
Kemerovo, Russian Federation
masha_apa@mail.ru**Мария Викторовна Апарина**старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Российская Федерация
masha_apa@mail.ru**Svetlana Alexandrovna Tyukalova**Senior lecturer of the Department of Physical Education,
Kemerovo State University
Kemerovo, Russian Federation
svetuk78@mail.ru**Светлана Александровна Тюкалова**старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Российская Федерация
svetuk78@mail.ru**Natalia Vladimirovna Kolesnikova**Senior lecturer of the Department of Physical Education,
Kemerovo State University
Kemerovo, Russian Federation
nata_ryz@mail.ru**Наталья Владимировна Колесникова**старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Российская Федерация
nata_ryz@mail.ru**ОЦЕНКА СОБЛЮДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» НОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НА ПРИМЕРЕ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА****5.8.4 — Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**

Аннотация. В статье представлена оценка уровня физической активности и причина низкой мотивации к занятиям физической культурой студентов Кемеровского государственного университета, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки. Исследование, основанное на опросе 257 студентов I–IV курсов, охватывает частоту занятий физической активностью, предпочтения в видах спорта и восприятие значимости физической активности для здоровья. Результаты показывают недостаточный уровень физической активности (30 % занимаются физической активностью 3 и более раз в неделю, 40 % — 1–2 раза, 30 % не занимаются вообще) и указывают на необходимость разработки и внедрения дополнительных программ и мероприятий для улучшения ситуации. Рассмотрены ключевые факторы недостаточной физической активности, такие как влияние технологий, недооценка пользы спорта, социальное давление, недостаток поддержки, финансовые и инфраструктурные барьеры, а также учебная перегрузка. В качестве основных причин отсутствия мотивации занятием физической активностью

названы нехватка времени из-за учебы (45 %) и предпочтение досуга в виртуальном пространстве — компьютер, интернет, социальные сети и т. д. (28 %), что подтверждает влияние технологий. Значительное количество студентов (15 %) отметило недостаток интереса к доступным видам спорта / физической активности. Остальные варианты ответов (финансовые трудности, неудобное расписание, отсутствие поддержки, проблемы со здоровьем) набрали меньшее количество голосов, но также являются значимыми факторами для отдельных студентов. При этом большинство студентов осознают важность физической активности для здоровья, но не всегда находят мотивацию и возможности для ее реализации. Предложены рекомендации по повышению мотивации, включая образовательные инициативы, развитие спортивных сообществ, улучшение доступности спортивных объектов и усиление поддержки.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, студенты, состояние здоровья, физическая подготовка, мотивация, учебная нагрузка, физическая работоспособность, спортивная деятельность, спорт

Для цитирования: Борисова М. В., Рыкова Н. Ф., Апарина М. В., Тюкалова С. А., Колесникова Н. В. Оценка соблюдения студентами направления подготовки «Педагогическое образование» норм физической активности на примере Кемеровского государственного университета // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 2(71). С. 444–449. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1300.

ASSESSMENT OF PEDAGOGICAL STUDENTS' COMPLIANCE WITH PHYSICAL ACTIVITY NORMS USING THE EXAMPLE OF KEMEROVO STATE UNIVERSITY

5.8.4 — Physical culture and professional physical training

Abstract. *The article presents an assessment of the level of physical activity and the reasons for the low motivation to engage in physical education of students of Kemerovo State University studying in the training field “Pedagogical Education” with two training profiles. The study, based on a survey of 257 1st-4th year students, covers the frequency of physical activity, preferences in sports and perceptions of the importance of physical activity for health. Analyzing the reasons for low motivation for physical education and sports, the results show an insufficient level of physical activity (30% engage in physical activity 3 or more times a week, 40% – 1-2 times, and 30% do not engage at all) and indicate the need to develop and implement additional programs and measures to improve the situation. Key factors such as the impact of technology, underestimation of the benefits of sports, social pressure, lack of support, financial and infrastructural barriers, as well as academic overload are considered. The main reasons for the lack of*

motivation to engage in physical activity are lack of time due to studies (45%) and preference for leisure time in virtual space – computer, internet, social networks, etc. (28%), which confirms the influence of technology. A significant number of students (15%) noted the lack of interest in available sports/physical activity. The other answer options (financial difficulties, inconvenient schedule, lack of support, health problems) scored fewer votes, but are also significant factors for individual students. At the same time, most students realize the importance of physical activity for health, but do not always find motivation and opportunities for its implementation. Recommendations to increase motivation are offered, including educational initiatives, development of sports communities, improving the accessibility of sports facilities and strengthening support.

Keywords: *physical activity, physical education, students, health status, physical fitness, motivation, academic load, physical performance, sports activity, sports*

For citation: Borisova M. V., Rykova N. F., Aparina M. V., Tyukalova S. A., Kolesnikova N. V. Assessment of pedagogical students' compliance with physical activity norms using the example of Kemerovo State University. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2025;2(71):444–449. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1300.

Введение

Актуальность. Физическая активность среди студентов всех направлений в последние годы приобретает особую значимость. Беря во внимание стремительный рост технологических решений и внедрения цифровых технологий, приводящих к уменьшению двигательной активности молодежи, важность здорового образа жизни становится более очевидной. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, недостаток физической активности является одной из основных причин заболеваемости и преждевременной смертности. Это особенно критично для студентов, которые готовятся стать педагогами и должны не только осознавать значимость физической активности, но и уметь передавать это знание своим будущим ученикам.

Как отмечают А. А. Белова и Т. С. и А. А. Аникины, высокий уровень учебной нагрузки и стресс, связанный с адаптацией к университетской жизни, ставят физическую активность студентов под угрозу [1; 2]. Студенты постоянно находятся в процессе учебной деятельности и сталкиваются с многочисленными учебными нагрузками по профильным предметам, что приводит к снижению мотивации к спортивной деятельности и, нередко, к полному отсутствию двигательной активности в жизни студентов, результатом чего становится ухудшение здоровья и снижение уровня интеллектуальной и физической работоспособности [3; 4]. Исследования показывают, что уровень физической активности среди студентов продолжает снижаться, что влечет за собой негативные последствия для здоровья и успеваемости [5; 6]. Это создает порочный круг: недостаток физической активности может приводить к снижению общей работоспособности, ухудшению концентрации и повышению уровня тревожности, что в свою очередь снижает академическую успеваемость [7; 8].

Изученность проблемы. Как отмечает Е. Н. Звягинцева, наличие сформированности профессиональной спортивной

культуры у студентов имеет решающее значение для повышения их активности и здорового образа жизни [9]. Профессиональная спортивная культура включает не только физическую активность, но и отношение к спорту как к важной составляющей личностного и профессионального роста. Кроме того, М. Г. Ахметвалиева подчеркивает важность формирования у молодежи мотивации к сбережению здоровья, что может служить основой для повышения уровня физической активности [10]. Несмотря на очевидные преимущества физической активности для здоровья и общего развития, многие молодые люди неохотно занимаются спортом. Исследования, обобщенные М. А. Алиевой, показывают, что «современные студенты высших учебных заведений существенно отстают по уровню физического развития и подготовленности от своих сверстников, обучающихся в вузах 20–30 лет назад» [11, с. 158]. Снижение уровня физической подготовки поступающей в вузы молодежи отмечает также И. А. Маюрова [12]. В то же время П. С. Самыгин указывает, что «занятия различными видами спорта способствуют формированию определенных ценностных ориентаций индивида, влияют на складывание общесоциальной направленности личности» [13, с. 74].

М. Д. Лучшева и Н. Ф. Рыкова прослеживают связь между физической активностью и развитием творческого мышления [14]. Е. А. Буданова отмечает, что «учеба в вузе — это тяжелый и напряженный труд, который выполняется в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности» [15, с. 115]. Важно, чтобы будущие педагоги осознавали, что их образ жизни может стать примером для подрастающего поколения, и, следовательно, необходимо активно развивать собственные привычки, направленные на поддержание здоровья [16].

Целесообразность разработки темы исследования. В данном контексте исследование студентов Кемеровского государственного университета (далее — КемГУ),

обучающихся по направлению «Педагогическое образование», становится особенно актуальным. Выявление и систематизация основных факторов, влияющих на снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди современной молодежи, на основе анализа существующих общеизвестных тенденций и наблюдений.

Целью исследования является оценка уровня физической активности, выявление предпочтений в видах спорта и понимание восприятия значимости физической активности для здоровья.

Задачи исследования:

1) определить общий уровень физической активности студентов и выявить, сколько из них вовлечены в регулярные занятия спортом;

2) выявить, какие виды спорта наиболее популярны среди студентов и какие предпочтения влияют на уровень их физической активности;

3) выявить, насколько студенты ценят физическую активность и как это восприятие влияет на их поведение;

4) выявить основные барьеры, которые мешают студентам заниматься спортом, чтобы разработать целевые меры по их устранению;

5) выявить основные проблемы, препятствующие формированию успешной мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

6) определить современные подходы, влияющие на побуждение студентов к физической активности.

Научная новизна исследования. Установлены новые данные причинно-следственной связи динамики физической активности студентов КемГУ, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки в учебном году с особенностями графика учебного процесса, влияющим на периодичность занятий физической культурой. Также в исследовании выявлены новые современные подходы в организации физического воспитания в вузе, которые оказывают влияние на побуждение студентов к физической активности.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что определены общий уровень физической активности студентов и то, какие предпочтения влияют на уровень их физической активности. Авторы выявили и проанализировали информацию об основных проблемах, препятствующих формированию успешной мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы для разработки целевых программ и мероприятий, направленных на повышение уровня физической активности среди студентов. Это позволит создать более привлекательные условия для занятий спортом и формировать здоровый образ жизни у будущих педагогов, что крайне важно в условиях современного общества, где здоровье и активность становятся залогом успешной профессиональной деятельности.

Основная часть

Методология. В работе мы использовали методы изучения литературных источников, анкетирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

В исследовании принимали участие 257 студентов I—IV курсов (197 девушек и 60 юношей) КемГУ, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки.

Для проведения исследования был разработан анкетный опрос, включающий следующие ключевые разделы:

1. Частота занятия физической активностью. Этот раздел опроса был направлен на выявление частоты занятий физической активностью студентов.

2. Предпочтения в видах спорта. Участникам предлагалось выбрать виды спорта, которые им нравятся или которые они предпочитают.

3. Восприятие значимости физической активности. Участники оценивали важность физической активности для здоровья.

4. Препятствия для занятий спортом. В этом разделе респонденты перечисляли факторы, которые мешают им заниматься физической активностью.

5. Основные проблемы, препятствующие формированию успешной мотивации у молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Анкетирование проводилось в формате *Google-формы* и являлось добровольным и анонимным.

Для изучения современных подходов, влияющих на побуждение студентов к физической активности в 2023—2024 гг. на базе КемГУ обучающихся по направлению «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки был проведен педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте приняли участие три экспериментальные группы (далее — ЭГ1, ЭГ2 и ЭГ3 соответственно) и одна контрольная группа (далее — КГ1) по 23 студента в каждой (17 девушек и 6 юношей).

ЭК1 и КГ1 должны были посещать учебные занятия по физической культуре согласно расписанию и учебному плану два раза в неделю по два академических часа.

ЭК2 предусматривались занятия один раз в неделю в академической группе по физической культуре и два раза в неделю по 60 мин самостоятельные занятия в виде бега/ходьбы в течение учебного года в удобное время для студентов (результаты фиксировались в мобильном приложении для отслеживания шагов, расстояния, скорости и времени активности).

ЭК3 занималась в платных секциях вуза физической активностью (фитнес, тренажерный зал) с возможностью заниматься от 3 и более занятий в неделю в течение учебного года в вечернее время после академических занятий (посещение фиксировалось тренером-преподавателем).

Результаты. В ходе научного исследования нами были получены следующие данные.

1. **Частота занятий физической активностью.** Из 257 опрошенных студентов 30 % занимаются физической активностью 3 и более раз в неделю, 40 % — 1—2 раза и 30 % не занимаются вообще. Эти результаты подтверждают данные других исследований, показывающих, что уровень физической активности среди студентов остается на низком уровне [17]. Более того, 60 % студентов отметили, что не чувствуют себя достаточно активными и хотят улучшить свои результаты, но не знают, с чего начать. Это говорит о необходимости более глубокого анализа их мотивации и ресурсов, доступных для занятий спортом.

Данные опроса показывают, что даже среди тех, кто активно занимается спортом, лишь небольшая часть (30 %) придерживается регулярного расписания тренировок. В фокус-группах студенты упомянули о нерегулярности занятий, связи с изменениями в расписании и недостатком поддержки со стороны. Это подчеркивает важность создания устойчивой системы, способствующей постоянной активности.

2. Предпочтения в видах спорта. Среди предпочитаемых видов спорта выделяются: фитнес — 25 %, бег/ходьба — 20 %, командные виды спорта (футбол, волейбол) — 15 %, индивидуальные виды (плавание, тренажерный зал) — 10 %, 30 % студентов не имеют четких предпочтений.

Популярность фитнеса как вида физической активности указывает на растущий интерес к здоровому образу жизни, но также выявляет недостаток систематических тренировок и участия в организованных мероприятиях. В фокус-группах многие студенты отметили, что предпочитают заниматься в компании друзей, что подчеркивает важность социальной поддержки в повышении физической активности.

3. Восприятие значимости физической активности. 70 % студентов оценили физическую активность как «очень важную» для здоровья, 20 % — как «важную» и лишь 10 % — как «среднего значения». Это демонстрирует высокий уровень осознания значимости физической активности среди студентов, что может быть использовано для дальнейшего продвижения программ здоровья.

Однако, несмотря на положительное восприятие, многие студенты отмечают, что их уровень активности не соответствует их убеждениям. Цитата одного из участников: «Я понимаю, как это важно, но просто не хватает времени» — служит отличным примером. Это свидетельствует о необходимости работы над изменением отношения студентов к физической активности и интеграции ее в повседневную жизнь.

4. Препятствия для занятий спортом. Наиболее частыми ответами на вопрос о препятствиях стали: отсутствие выбора — 35 % (например, только стандартные упражнения вместо фитнеса и игровых видов спорта) недостаток времени — 20 %, отсутствие доступа к спортивным сооружениям — 15 %, низкая мотивация — 10 %, проблемы со здоровьем — 10 %, «Я и так занимаюсь спортом (но не в универе)» — 10 % (студенты, которые ходят в тренажерный зал или на фитнес, могут считать вузовскую физкультуру бесполезной, но не всегда могут официально получить освобождение), «Боюсь быть высмеянным» (страх выглядеть неуклюжим или не сдать нормативы перед большим количеством занимающихся) — 6 %.

Данные результаты подчеркивают необходимость разработки специальных программ, которые бы учитывали графики студентов и предлагали гибкие варианты занятий. Важно учитывать, что создание удобных условий для физической активности, включая доступ к спортивным площадкам и занятиям, может существенно увеличить интерес студентов к занятиям спортом.

5. Факторы, способные повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом. Наиболее популярными ответами стали «Более интересные и разнообразные занятия в университете» (выбрали 68 % опрошенных) и «Доступность бесплатных / более дешевых спортивных секций и площадок» (выбрали 55 %). Значительное количество студентов (42 %) отметили важность совместных занятий с друзьями. Важность улучшения информирования (35 %) и появления спортивных кумиров / ролевых моделей (25 %) также была отмечена. Небольшое количество студентов (15 %) указало на снижение учебной нагрузки.

Результаты педагогического эксперимента. В период учебного года физическая активность в ЭК1 и КГ1 в ходе эксперимента осталась на низком уровне (посещение занятий по физической культуре составило 60 % от максимума).

В ЭК2 увеличилось количество самостоятельных занятий (80 %) в течение недели в соотношении академических занятий по физической культуре (60 %). В ЭК3 физическая активность составила 95 %, а именно от 3 до 6 занятий в неделю в течение учебного года.

Рекомендации

Для улучшения физической активности студентов КемГУ можно предложить следующие рекомендации:

1. Разработка программ физического воспитания с учетом самостоятельных занятий студентов физической активностью (бег, ходьба, езда на велосипеде, фитнес), гибкость в расписании и возможность выбора занятий помогут повысить уровень вовлеченности студентов.

2. Создание дополнительных платных секций с возможностью 50%-й скидкой при условии 100%-го посещения, равно по часам, отведенным на предмет «Физическая культура».

3. Организация спортивных мероприятий на регулярной основе и возможность засчитывать часы, затраченные в спортивно-массовом мероприятии, в счет часов по предмету «Физическая культура».

4. Создание доступной инфраструктуры для занятий спортом (проведение открытых тренировок, создание зон для физической активности и улучшение доступности спортивных сооружений), разработка графиков работы спортзалов с учетом загруженности студентов, что поможет обеспечить возможность заниматься физической активностью в удобное время.

5. Привлечение специалистов в области медицины и фитнеса для проведения мастер-классов и тренингов, направленных на формирование правильных привычек в области здоровья и физической активности.

6. Создание программ по вовлечению студентов в научные исследования. Студенты могут участвовать в проектах, связанных с изучением здоровья и физической активности — это не только повысит их осведомленность, но и даст возможность применять полученные знания на практике.

7. Проведение регулярных опросов и исследований для оценки динамики физической активности и удовлетворенности студентов спортивными услугами.

8. Стимулирование студентов к участию в исследовательской деятельности. Участие в научных проектах, связанных с физической активностью и здоровьем, может повысить интерес студентов к этому аспекту.

9. Создание партнерств с местными спортивными организациями (предоставить студентам возможность самостоятельно заниматься в спортивных организациях и учитывать физическую активность в счет часов по предмету «Физическая культура»).

Заключение

Исследование демонстрирует недостаточный уровень физической активности среди студентов педагогического образования КемГУ, что требует внимания со стороны всех участников образовательного процесса. Основные выводы педагогического эксперимента включают необходимость внедрения самостоятельных занятий в программы физического воспитания, что было исследовано и другими специалистами [18]. Результаты исследования подчеркивают, что многие студенты готовы заниматься самостоятельно и осознают важность физической активности.

Важно отметить, что для повышения уровня физической активности студентов необходимо не только разра-

ботать новые программы, но и изменить отношение самих студентов к физической активности. Создание поддерживающей среды в университете, дифференцированный подход к студентам при приеме контрольных нормативов. Ключевыми факторами, способными повысить мотивацию студентов физической активностью, являются возможность учитывать занятия в спортивных секциях в вузе и в других спортивных организациях. Участия в спортивно-массовых мероприятиях на постоянной основе.

Перспективы дальнейших исследований могут включать анализ влияния физической активности на успеваемость студентов и их психологическое состояние. Важно учитывать ценностное отношение будущих педагогов к здоровью, важность формирования здоровых привычек на уровне студентов-педагогов. Это позволит не только улучшить здоровье студентов, но и подготовить их к будущей профессии, связанной с формированием здорового образа жизни у их учеников.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белова А. А., Янсонос О. И., Радовицкая Е. В. Физическая активность как профилактика стресса у студентов транспортного университета // *Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования* : сб. материалов V Междунар. науч.-практ. интернет-конф. СПб., 2024. С. 255—258.
2. Аникина Т. С., Аникин А. А. Физическая активность в качестве борьбы со стрессом у студенческой молодежи // *Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта* : сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. Коломна, 2023. С. 63—68.
3. Иванов В. Д., Кондакова Ю. П. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности // *Актуальные проблемы педагогики и психологии*. 2022. Т. 3. № 11. С. 32—36.
4. Листкова М. Л. Новые подходы физического воспитания студентов в вузе // *Горизонты образования* : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Омск, 2021. С. 358—360.
5. Гудзь А. М., Скорохватов В. П. Здоровьесбережение как мотивационный компонент самоорганизованности обучающихся // *Научное обозрение. Педагогические науки*. 2022. № 1. С. 10—14.
6. Шуйбова М. О., Минбулатова И. С., Баштукаева З. И. Готовность студенческой молодежи к ведению безопасного и здорового образа жизни // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 10(212). С. 492—497.
7. Гордиенко В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов // *Научные высказывания*. 2024. № 11(58). С. 67—69.
8. Иксанова К. В., Юламанова Г. М., Данилов А. В., Данилов Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих педагогов с учетом требований ядра высшего педагогического образования // *Бизнес. Образование. Право*. 2024. № 4(69). С. 284—288. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1107.
9. Звягинцева Е. Н., Шишкина Т. И., Карпова Т. В. Оценка уровня сформированности профессиональной спортивной культуры личности студентов кузбасского гуманитарно-педагогического института // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 1(203). С. 120—124.
10. Ахметвалиева М. Г., Коняева М. А. Направления формирования современной молодежи мотивации к сбережению здоровья // *Современные наукоемкие технологии*. 2024. № 1. С. 108—112. DOI: 10.17513/snt.39916.
11. Алиева М. А. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // *Известия Чеченского государственного университета им. А. А. Кадырова*. 2021. № 3(23). С. 157—165. DOI: 10.36684/12-2021-23-3-157-165.
12. Маюрова И. А., Бутыч Н. С. Физическое состояние студентов первого курса технических специальностей // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2023. № 4. С. 39—45. DOI: 10.24412/2305-8404-2023-4-39-45.
13. Самыгин П. С., Самыгин С. И. Особенности социализации современной российской молодежи в сфере спорта // *Гуманитарий Юга России*. 2020. Т. 9. № 4. С. 73—88. DOI: 10.18522/2227-8656.2020.4.6.
14. Лучшева М. Д., Рыкова Н. Ф. Связь между физической активностью и развитием творческого мышления // *Вестник науки*. 2023. Т. 4. № 12(69). С. 1313—1315.
15. Буданова Е. А. Особенности двигательных качеств и отношения к здоровью у студентов классического университета // *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии*. 2014. Т. 1. № 1. С. 115—118.
16. Столярчук Л. И., Круцкий В. М. Ценностное отношение будущих педагогов к здоровью: сущность, структура, особенности // *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*. 2024. № 3(186). С. 37—41.
17. Шелпакова А. О., Мусоханов А. Ю., Борисова М. В. Роль физической активности в повседневной жизни студенческой молодежи // *Студенческая наука — первый шаг в академическую науку* : материалы Междунар. студенч. науч.-практ. конф. с участием школьников 10—11 кл. : в 4 ч. Чебоксары, 2024. Ч. 4. С. 631—634.
18. Листкова М. Л., Гречко А. С., Листков Л. Б. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студентов педагогического вуза // *Омский научный вестник*. 2013. № 2(116). С. 234—236.

REFERENCES

1. Belova A. A., Jansonosova O. I., Radovitskaya E. V. Physical activity as stress prevention among students of the Transport University. *Zdorov'esberezhenie kak innovatsionnyi aspekt sovremennogo obrazovaniya = Health care as an innovative aspect of modern education. Collection of materials of V International Scientific and practical Internet Conference*. Saint Petersburg, 2024:255—258. (In Russ.)
2. Anikina T. S., Anikin A. A. Physical activity as a stress control for students. *Aktual'nye problemy mediko-biologicheskikh nauk, fizkul'tury i sporta = Actual problems of biomedical sciences, physical education and sports. Collection of materials of II International Scientific and Practical Conference*. Kolomna, 2023:63—68. (In Russ.)

3. Ivanov V. D., Kondakova Yu. P. Problems of motivation of students to physical culture and sports activities. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii = Actual problems of pedagogy and psychology*. 2022;3(11):32—36. (In Russ.)
4. Listkova M. L. New approaches to physical education of students at the university. *Gorizonty obrazovaniya = Horizons of education. Materials of II International Scientific and Practical Conference*. Omsk, 2021:358—360. (In Russ.)
5. Gudzh A. M., Skorokhvatov V. P. Health saving as a motivative component of students' self-organization. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki = Scientific Review. Pedagogical science*. 2022;1:10—14. (In Russ.)
6. Shuaybova M. O., Minbulatova I. S., Bashtukayeva Z. I. Readiness of students to lead a safe and healthy lifestyle. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2022;10(212):492—497. (In Russ.)
7. Gordienko V. I. The influence of physical culture on the academic performance of students. *Nauchnye vyskazyvaniya*. 2024;11(58):67—69. (In Russ.)
8. Iksanova K. V., Yulamanova G. M., Danilov A. V., Danilov E. V. Applied professional physical training of future teachers in line with the Higher Pedagogical Education Core requirements. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2024;4(69):284—288. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1107.
9. Zvyagintseva E. N., Shishkina T. I., Karpova T. V. Assessment of the level of formation of professional sports culture of personality students of the Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2022;1(203):120—123. (In Russ.)
10. Akhmetvalieva M. G., Konyaeva M. A. Directions for forming modern youth motivation to save health. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii = Modern high technologies*. 2024;1:108—112. (In Russ.) DOI: 10.17513/snt.39916.
11. Aliyeva M. A. Motivation of student youth for sports in physical education classes. *Izvestiya Chechenskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. A. Kadyrova = Izvestia of Kadyrov Chechen State University*. 2021;3(23):157—165. (In Russ.) DOI: 10.36684/12-2021-23-3-157-165.
12. Mayurova I. A., Butych N. S. Physical condition of first-year students in technical specialties. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport = News of the Tula state university. Physical culture. Sport*. 2023;4:39—45. (In Russ.) DOI: 10.24412/2305-8404-2023-4-39-45.
13. Samygin P. S., Samygin S. I. Features of Socialization of Modern Russian Youth in the Field of Sports. *Gumanitarii Yuga Rossii = Humanities of the South of Russia*. 2020;9(4):73—88. (In Russ.) DOI: 10.18522/2227-8656.2020.4.6.
14. Luchsheva M. D., Rykova N. F. Relationship between physical activity and development of creative thinking. *Vestnik nauki*. 2023;4-12(69):1313—1315. (In Russ.)
15. Budanova E. A. Features of motor qualities and attitude to health among students of classical university. *Problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysyacheletii*. 2014;1(1):115—118. (In Russ.)
16. Stolyarchuk L., Krutskiy V. The values-based attitude of future teachers towards health: essence, structure and specific features. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Izvestia of the Volgograd State Pedagogical University*. 2024;3(186):37—41. (In Russ.)
17. Shelpakova A. O., Musokhranov A. Yu., Borisova M. V. The role of physical activity in the daily life of students. *Studentcheskaya nauka — pervyi shag v akademicheskuyu nauku = Student science — the first step into academic science. Materials of the International Student scientific and practical conference with the participation of schoolchildren in grades 10—11*. Cheboksary, 2024;4:631—634. (In Russ.)
18. Listkova M. L., Grechko A. S., Listkov L. B. Student's independent exercises in the system of physical upbringing in pedagogical university. *Omskii nauchnyi vestnik = Omsk Scientific Bulletin*. 2013;2(116):234—236. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 01.04.2025; одобрена после рецензирования 23.04.2025; принята к публикации 28.04.2025.
The article was submitted 01.04.2025; approved after reviewing 23.04.2025; accepted for publication 28.04.2025.