УДК 37.378

Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: условия формирования в университетской среде

Карасева Е.Н.[1]*, Чернышева Е.Н.[2], Батуркина Г.В.[1], Карташова Е.В.[1]
[1] Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина
г. Елец, Россия
*ORCID: 0000-0003-4803-5539, eleckaraseva@rambler.ru**
ORCID: 0000-0003-0424-1533, protektorius@mail.ru
ORCID: 0000-0003-2806-5562, elenes-78@yandex.ru
[2] Великолукская государственная сельскохозяйственная академия
г. Великие Луки, Россия
ORCID: 0009-0001-5941-4537, ElenaChernyshowa63@yandex.ru

Аннотация. Потребность в разработке системы формирования здоровьесберегающего поведения в современном обществе является актуальной социально-значимой проблемой, которая требует особого внимания к развитию личности в условиях учреждений высшего образования на профессиональном уровне. Решение проблемы осуществляется разнообразными видами двигательной активности, в том числе посредством реализации физкультурно-спортивной программы «Street workout», построенной на уровневых параметрах нагрузки с собственным весом и систематическом подходе к оценке их специфического воздействия на индивидуальные показатели физической готовности. ***Материалы и методы.*** В процессе исследования использовались теоретические, социологические, педагогические и математико-статистические методы, позволившие обобщать, систематизировать, интерпретировать фактические результаты микросоциологического опроса и двигательной подготовленности. ***Результаты.*** Эффективность разработанной программы доказана в ходе экспериментальной части исследования, проведенной на базе «Института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности» Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина». ***Научная новизна.*** Обоснована эффективность применения физкультурно-спортивной программы «Street Workout» во внеучебное время как средства оптимизации оздоровительного процесса и формирования ценностного отношения к здоровью у студентов. ***Практической значимостью*** работы является выявление оптимальных форм физкультурно-спортивной деятельности, и она заключается в создании для студенческого сообщества легко адаптируемой физкультурно-спортивной программы, которую возможно применять в рамках урочной и внеурочной формах занятий. ***Заключение.*** Проведенное исследование позволяет утверждать, что эффективность здоровьесберегающего поведения студентов в вузе детерминирована рядом взаимосвязанных условий: интеграцией актуальных двигательных практик в образовательный процесс, применением специализированных педагогических средств, активизацией событийного компонента физической культуры и внедрением проектных форматов. Совокупное действие указанных факторов способствует устойчивой трансформации ценностно-поведенческих ориентаций обучающихся.
Ключевые слова: виды двигательной активности, street workout, здоровьесберегающее поведение, внеурочная физкультурно-спортивная деятельность.

Для цитирования: Карасева Е.Н.*, Чернышева Е.Н., Батуркина Г.В., Карташова Е.В. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: условия формирования в университетской среде. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 248-255.

Health-preserving behavior of student youth: conditions of formation in the university environment

Elena N. Karaseva[1]*, Elena N. Chernysheva[2], Galina V. Baturkina[1], Elena V. Kartashova[1]
[1] Bunin State University
Yelets, Russia
*ORCID: 0000-0003-4803-5539, eleckaraseva@rambler.ru**

ORCID: 0000-0003-0424-1533, protektorius@mail.ru
ORCID: 0000-0003-2806-5562, elenes-78@yandex.ru
[2] Velikiye Luki State Agricultural Academy
Velikie Luki, Russia
ORCID: 0009-0001-5941-4537, ElenaChernyshowa63@yandex.ru

Abstract. The need to develop a system for fostering health-promoting behavior in modern society is a pressing social issue that requires special attention to personal development at the professional level in higher education institutions. This problem can be addressed through various types of physical activity, including the implementation of the "Street Workout" physical education and sports program, which is based on leveled parameters of bodyweight exercise and a systematic approach to assessing their specific impact on individual fitness indicators. ***Materials and Methods.*** The study utilized theoretical, sociological, pedagogical, and mathematical-statistical methods to summarize, systematize, and interpret the actual results of the microsociological survey and motor fitness assessment. ***Results.*** The effectiveness of the developed program was demonstrated in the experimental portion of the study, conducted at the Institute of Physical Education, Sports, and Life Safety of Yelets State University named after I.A. Bunin. ***Scientific novelty.*** The effectiveness of using the Street Workout physical education and sports program during extracurricular time as a means of optimizing the health improvement process and shaping a value-based attitude towards health among students has been substantiated. ***The practical significance*** of the work is the identification of optimal forms of physical education and sports activities and consists in creating an easily adaptable physical education and sports program for the student community, which can be applied within the framework of both classroom and extracurricular activities. ***Conclusion.*** The conducted research allows us to state that the effectiveness of students' health-preserving behavior at a university is determined by a number of interrelated conditions: the integration of relevant motor practices into the educational process, the use of specialized pedagogical tools, the activation of the event component of physical culture and the implementation of project formats. The combined effect of these factors contributes to a sustainable transformation of students' value and behavioral orientations.

Keywords: types of physical activity, street workout, health-preserving behavior, extracurricular physical education and sports activities.

For citation: Elena N. Karaseva*, Elena N. Chernysheva, Galina V. Baturkina, Elena V. Kartashova. Health-preserving behavior of student youth: conditions of formation in the university environment. The Russian Journal of Physical education and Sport. 2026; 21(1): 248-255.

Введение

В условиях трансформации высшего образования становление физической культуры студентов как приоритетной ценности становится ключевым механизмом мобилизации ресурсов вуза. Это создаёт предпосылки для интеграции инновационных видов двигательной активности в учебную среду и способствует переходу к качественно новым тенденциям подготовки кадров. При этом физкультурно-спортивная деятельность в университете реализует важную социокультурную функцию и, опираясь на принцип защиты здоровья, обеспечивает формирование у студенческой молодежи устойчивого здоровьесберегающего поведения [1, 2, 9, 10].

В информационных источниках «здоровьесберегающее поведение трактуется как социальное поведение личности, направленное на сохранение и укрепление здоровья, включающее развитую мотивацию к здоровому образу жизни, сформированные жизненно важные знания, навыки и умения, необходимые для осознания и оценки собственного здоровья, овладение стратегиями поведения, способствующими бережному отношению к здоровью человека» [3, 9]. Исходя из этого, для более эффективной организации современного образовательного процесса по физкультурно-спортивным дисциплинам назрела необходимость использовать новые направления двигательной активности, которые выступают как важный здоровьесберегающий фактор повышения уровня работоспособности будущих специалистов [3, 7].

Внедрение в образовательный процесс нововведений, соответствующих потребностям студенческой молодежи в нерегламентированной двигательной активности, адекватной их субъективным требованиям и индивидуальным возможностям функционирования организма в рамках возрастной физиологической нормы, позволит на более качественном уровне решать проблему здоровьесберегающего поведения.

Кроме того, назрела необходимость мотивировать обучающийся контингент к повышению двигательной активности во внеучебное время, которая имеет целевую направленность на «удовлетворение их социальных потребностей в самореализации» [4, 6, 7, 9] и может стать действенным механизмом в решении вопроса связанного с повышением уровня двигательной подготовки и формирования культуры здоровья. Поэтому преподавателями учреждения высшего образования осуществляется поиск оригинальных видов двигательной активности и выбор педагогического инструментария, минимально отвечающих социальному запросу современного студента в условиях университетской среды.

Цель работы заключается в выявлении оптимальных форм внеурочной физкультурно-спортивной деятельности, способствующих формированию здоровьесберегающего поведения у студентов вуза.

Материалы и методы

Исследование проведено с помощью теоретических, социологических, педагогических и математико-статистических методов, позволивших обобщать, систематизировать, интерпретировать фактические результаты. На территории учреждения «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» (ЕГУ им. И. А. Бунина), г. Елец, Россия авторами выполнено поэтапное исследование:

а) констатирующего характера: 1 этап (подготовительный) – проведен микро-социологический опрос в среде студентов очной формы обучения, позволяющий определить характер их заинтересованности в организации занятий современными видами двигательной активности на территории университета. Выборочная совокупность составила 145 человек; 2 этап (организационный) – направлен на проектное обеспечение деятельности и создание условий для реализации физкультурно-спортивной программы «Street Workout» в рамках внеурочной деятельности;

б) экспериментального характера (основной этап) – разработана программа физкультурно-спортивной деятельности средствами воркаута и доказана ее эффективность. Эмпирическую базу исследования составили 30 обучающихся мужского пола, находящихся в возрасте от 18 до 25 лет и отнесенных к основной медицинской группе. Выборка включала студентов вуза, осваивающих программы высшего образования по направлению «Педагогическое образование». Распределение по уровням подготовки выглядело следующим образом: 20 человек – бакалавриат, 10 человек – магистратура.

Результаты и обсуждение

Полученные данные свидетельствуют о том, что в период обучения в образовательном учреждении студенты: отчетливо имеют представление об основных принципах здоровьесбережения; понимают, что индивидуальное состояние здоровья является фактором профессионального отбора и профессиональной пригодности во всех сферах деятельности в условиях рыночной экономики; указывают, на необходимость формирования здоровьесберегающего поведения путем совершенствования системной работы университета в этом направлении, используя современные физкультурно-спортивные программы или проекты. Участники опроса утверждают, что свое здоровьесберегающее поведение формируют в формате учебной или внеучебной деятельности и на этой основе строят свои поведенческие реакции: физкультурно-спортивные мероприятия (34,4 %), секции и соревнования по видам спорта (45,2 %). Самостоятельные занятия физической культурой практикуют только 20,4 % опрошенных респондентов [6, 7].

По результатам проведенного опроса установлено, что значительная часть обследуемого контингента (65,8%) отдает предпочтение современным видам двигательной активности нерегламентированного характера, соответствующего их субъективным требованиям и индивидуальным возможностям организма, информация о которых широко представлена в интернет-ресурсах, при этом их информационная активность сводится к получению отрывочной и разрозненной информации. Следует отметить, что для студентов эта информация вызывает наибольший интерес и предпочтительнее той, которая излагается в рамках традиционной системы занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». В среде университета одним из современных для молодежи видов двигательной активности является «Street Workout (воркаут)» – «Система тренировок с собственным весом или небольшим отягощением, основой которых является пропорциональное развитие силы, выносливости и гибкости всего тела; любительский вид спорта, входит в состав дисциплин воздушно-силовой атлетики» [6, 7]. В основу данной системы тренировок положено разнообразие основных упражнений и сочетание элементов, требующих статического и динамического напряжения. Такой подход обеспечивает многовекторность тренировочного процесса, способствуя росту двигательных компетенций молодежи в рамках внеучебной деятельности [1, 4, 6, 7]. Результаты опроса указывают, что за пределами территории университета

занимается воркаутом на любительском уровне 37,8% студенческого контингента, из них: 26,5 % – сосредоточены на элементах базового уровня и 11,3 % в тренировочном процессе используют элементы среднего и продвинутого уровня. Основное предпочтение отводится элементам статического (31,2 %) и динамического характера (42,9 %). Наиболее предпочитаемыми элементами у 65,0 % респондентов являются планки, отжимания, выходы силой в разных вариациях, а при выполнении комбинаций акцентируют внимание на технику движений с учетом уровня сложности и координации движения в целом. В этой связи целесообразным является использование наиболее распространенных упражнений и их модификаций в соответствии уровню (базовый, средний и продвинутый) сложности.

Выбор студентами указанного вида активности обоснован следующими преимуществами: имеет свободный доступ к занятиям на любой оборудованной спортивной площадке (доступность); подразумевает выполнение физических упражнений с собственным весом и позволяет создавать комбинации (саморазвитие и самосовершенствование) [7]; предоставляет возможность использовать различные приложения для мониторинга показателей двигательной подготовленности, осуществлять самоконтроль показателей физического состояния (цифровые технологии); без ограничения участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях (в номинациях «Силовое троеборье, Силовое двоеборье, Фристайл») [7] и взаимодействовать между участниками сообщества (социальное взаимодействие) [5, 6, 7]. При этом следует отметить, что отсутствие на территории образовательного учреждения специализированной площадки для занятий воркаутом и секционной группы является для 62,2 % студентов основной причиной пассивной активности в данном направлении.

С целью повышения заинтересованности молодежи к ведению здорового образа жизни и приобщения к регулярным занятиям по физической культуре в условиях университетской среды, на наш взгляд, необходимо организовать мероприятия, направленные: на создание на территории университета спортивной студенческой организации (сообщества) по воркауту; на создание рекламно-информационной компании или проектов, посвященных вопросам здорового образа жизни и направленных на популяризацию воркаута как современного молодежного вида двигательной активности; на приобретение спортивного оборудования и подготовку специализированной площадки на территории университета; на организацию физкультурно-спортивных мероприятий на территории университета и за его пределами для привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом (рисунок 1).

На базе полученных социальных данных был сконструирован алгоритм здоровьесберегающего поведения с использованием элементов street workout. Программа предполагала встраивание разработанного материала в традиционный курс физического воспитания. Комплексная реализация идеи программы включала подготовку методической документации, информационное сопровождение, обоснование материальной базы и утверждение плана физкультурно-массовых мероприятий. Выполнение целевых задач программы имеет направленность: на популяризацию нерегламентированных видов двигательной активности в среде студенческой молодежи; на формирование новой политики здоровья в студенческом сообществе университета через внедрение нетрадиционных подходов к пропаганде здоровьесберегающего поведения; на привлечение и увеличение численного состава активной молодежи, ориентированной на содержательные виды досуга; на создание благоприятного вектора уличного досуга и удовлетворение социальных потребностей в физическом самосовершенствовании и самореализации.

Элементами программы здоровьесберегающего поведения выступают принципы: образовательной целостности и преемственности, свободы выбора индивидуальных приоритетов, вариативно-личностной организации образовательного процесса и его целостно-смысловой направленности [1]; методы: общепедагогические и специальные, определяемые активностью в движении (повторный, интервальный, регламентированного упражнения, соревновательный); педагогические средства воздействия: двигательные комбинации, базовые упражнения (включающие взаимосвязанное сочетание сложных элементов статического и динамического характера, таблица 1), видеоматериалы и мастер классы (при участии продвинутых спортсменов-турникменов). А также условия: создание университетской информационно-насыщенной среды; реализация инновационных видов двигательной активности в образовательном процессе; варьирование с учетом индивидуальной подготовленности двигательной нагрузки в содержательной части занятия; приобщение студентов к здоровьесберегающего поведения при постоянной рефлексии собственного образа жизни [6, 7, 9]; средства и методы контроля: инструментальные и диагностические методики (в том числе цифровые приложения, отражают эффективность педагогического воздействия в соответствии поставленной цели) [5, 7].ложения, отражают эффективность педагогического воздействия в соответствии поставленной цели) [5, 7].

Рис. 1. Процесс поэтапной реализации физкультурно-спортивной программы «STREET WORKOUT ELETS»

Таблица 1

Физические упражнения статического и динамического характера, используемые в процессе внеурочных занятий «STREET WORKOUT ELETS»

Упражнения Street workout	Условия выполнения
Статические воркаут – упражнения	
Стойка на руках	Удержать тело без опоры в вертикальном положении, опираясь на обе руки. Усложнения: стойка на одной руке, отжимания в стойке.
Горизонтальный вис спереди	Удержать тело параллельно полу, держась руками за перекладину. Вариант усложнения: держаться одной рукой, совершать подтягивания в таком положении, совершать боковые вращения.
Горизонтальный вис сзади («Ласточка»)	Удержать тело параллельно полу, лицом вниз. Усложнения: ласточка на одной руке.
«Горизонт»	Удержать тело горизонтально полу. Вариант: ноги в положении врозь. Усложнения: сгибание и разгибание на одной руке или на пальцах (уровень сложности высокий).
«Флажок»	Удержать тело горизонтально полу. Усложнения: сгибание и разгибание рук во флажке и/или поднятия корпуса.
Динамичные воркаут – упражнения	
Выход силой на две руки (на одну руку)	Подтянуться как можно выше и одновременно с этим, закинуть руки сверху турника так, чтобы большая часть тела оказалась над турником. Варианты: выход узким или широким хватом, на кистях, медленный выход на две руки, выход на одной руке.

Подъем переворотом	Выполнить вис прямым хватом на перекладине, вывести нижнюю часть корпуса вперед, ноги за перекладину повернуться и выполнить выход на прямые руки (перекладина – на уровне нижней части живота). Усложнения: подъем переворотом на одной руке.
Подъем разгибом, или склепка на турнике	Возьмитесь за турник хватом на уровне ширины плеч и начинайте раскачивания, при достижении максимального выноса тела вперед делайте резкий прогиб и подносите ноги к турнику. Выпрямляйте локти и фиксируйте положение над перекладиной. Усложнения: склепка хватом сверху (широким хватом), склепка хватом снизу, спад – склепка из упора спереди (сзади), склепка хватом снизу с перехватом в хват сверху.
Перелеты через турник	На перекладине опорная рука верхним хватом, расположена со стороны планируемого поворота, выполнить подъём ног с последующим переносом тела в сторону опоры и переворотом на 180 градусов. Усложнения: перелет на 360 градусов, doubie 360.
Вращения	Большие обороты на двух или одной руке. Усложнения: с поворотами или без поворота, с поворотом на 180 градусов или 360 градусов.

Процесс овладения техниками street workout происходит одновременно с укреплением базовой физической подготовки. В основной комплекс вошли жимы с собственным весом, приседы и подтягивания. Такой подход позволяет существенно улучшить показатели взрывной силы и выносливости различных мышечных групп [8, 9]. Режим внеурочных занятий в созданном спортивном студенческом сообществе «STREET WORKOUT ELETS»: 2 раз в неделю – 2 академических часа в группе постоянного состава. Период подготовки- 6 месяцев.

В нашем исследовании оценка результативности педагогического воздействия произведена на основе базовых упражнений street workout с учетом каждой возрастной группы в соревновательных условиях по программе «Силовое троеборье» (таблица 2).

Таблица 2

Показатели подготовленности студентов университета на этапах педагогического эксперимента по программе «Силовое троеборье»

Возраст, лет	Кол-во участников, n	Виды измерений		
		Подъем туловища в сед из положения лежа на спине за 1 мин, раз	Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, раз	Подтягивание в висе на перекладине, раз
		M±σ	M±σ	M±σ
Исходный этап эксперимента:				
18-23	20	42,6 ± 11,4	15,6 ± 1,8	9,1 ± 1,35
24 и старше	10	48,3 ±18,7	20,8 ± 9,4	11,2 ±1,03
Итоговый этап эксперимента:				
18-23	20	53,1 ± 18,7	25,4 ± 8,7	14,8 ± 1,61
24 и старше	9	60,5 ± 6,5	34,0 ±16,0	18,1 ± 1,06
Прирост показателей:				
18-23	20	24,6 %	62,8 %	62,6 %
24 и старше	10	25,3 %	63,4 %	61,6 %

Подтверждением эффективности разработанной физкультурно-спортивной программы является улучшение показателей подготовленности в пределах 24,6 – 63,4 %.

Заключение

Подведя итог, отметим, что инновационная направленность здоровьесберегающей деятельности в современном образовательном пространстве университета заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы студентов. Систематизация научных данных актуализировала вопрос развития здоровьесберегающей культуры в студенческой среде. Доказано, что модернизация внеучебного физического воспитания через внедрение новых форм активности, событийный маркетинг в спорте и проектную деятельность способствует качественной трансформации поведенческих стереотипов обучающихся на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Бабиков Д.К., Абзалова С.В. Воркаут – особенности нового физкультурного направления. *Тенденции развития науки и образования*. 2023; 102-4: 92-94.

2. Братухина А. А. Интерес к воркауту как виду спорта среди студенческой молодежи. *Ratio et Natura*. 2021; 1(3): 88-89.

3. Олешкевич Р.П., Добриогло А.С., Балог З.З., Гаркавый В.С. Формирование здорового образа жизни студентов вуза посредством современного направления воркаут. *Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции*. Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова. 2020: 38-40.

4. Чернышева Е.Н., Цыркунова Е.А., Карасева Е.Н., Батуркина Г.В. Воспитательный процесс как система педагогического взаимодействия в условиях высшего образования. *Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития предприятий АПК: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции*. Великие Луки. 2025: 154-156.

5. Воротилкина И.М., Баженова Н.Г., Баженов Р.И. Современные тренды здорового образа жизни студентов. *Мир науки. Социология, филология, культурология*. Москва: Мир науки. 2022; 13.4: 1-15.

6. Карасева Е.Н., Чернышева Е.Н., Карташова Е.В. Модель развития спортивного движения воркаут во внеурочной среде университета. *Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы международной научно-практической конференции*. Елец. 2025: 74-79.

7. Карасева Е.Н., Карташова Е.В., Чернышева Е.Н., Цыркунова Е.А. Формирование социальной компетентности обучающихся в условиях высшего образования. *Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития предприятий АПК: проблемы и пути решения. Материалы международной научно-практической конференции*. Великие Луки. 2025: 70-73.

8. Карасева Е.Н., Чернышева Е.Н. Оценка показателей силовой подготовленности студентов, занимающихся стрит воркаутом. *Актуальные проблемы науки и образования в сельском хозяйстве: материалы международной научно-практической конференции*. Великие Луки, 2025: 117-119.

9. Карасева Е.Н., Чернышева Е.Н. Мобильные приложения как средство организации самостоятельных занятий физической культурой. Современные проблемы физической культуры, *спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Елец. 2024: 61-64.

10. Кораблева Е.Н. Оздоровительная система воркаут в физическом воспитании студентов технического вуза. *Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции*. Санкт-Петербург: СПбПУ Петра Великого. 2019: 142-145.

References

1. Babikov D.K., Abzalova S.V. Workout: Features of a New Physical Education Trend. *Tendentsii nauki I obrazovaniya*. 2023; 102-4: 92-94 [In Russ.].

2. Bratukhina, A. A. Interest in Workouts as a Sport among Student Youth. *Ratio et Natura*. 2021;1(3): 88-89 [In Russ.].

3. Oleshkevich R.P., Dobrioglo A.S., Balog Z.Z., Garkavy V.S. Formation of a Healthy Lifestyle among University Students through the Modern Direction of Workout. *Fizicheskaya Cul'tura, sport, zdorovyj obraz zhizni v XXI veke: sbornik nauchnyh statej Mezhdunarodnoy nauchno=prakticheskoj konferentsii* [Physical Culture, Sports, and a Healthy Lifestyle in the 21st Century: Collection of Scientific Articles of the International Scientific and Practical Conference]. Mogilev: A.A. Kuleshov State University. 2020: 38-40 [In Russ.].

4. Chernysheva E.N., Tsyrkunova E.A., Karaseva E.N., Baturkina G.V. The Educational Process as a System of Pedagogical Interaction in Higher Education. *Sovremennye Problemy Perspektivnye napravleniya innovacionnogo*

razvitiya predpriyatiy Agropromyshlennogo kompleksa: problemy I puti resheniya: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Modern Problems and Promising Directions of Innovative Development of Agricultural Enterprises: Challenges and Solutions: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. Velikiye Luki. 2025: 154-156 [In Russ.].

5. Vorotilkina I.M., Bazhenova N.G., Bazhenov R.I. Modern Trends in Students' Healthy Lifestyle. Mir nauki. Sociologiya, filologiya, kul'turologiya, 2022; 13(4). URL: https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf. DOI: 10.15862/59SCSK422 [In Russ.].

6. Karaseva E.N., Chernysheva E.N., Kartashova E.V. Model of development of the workout sports movement in the extracurricular environment of the university. *Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta I bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern Problems of Physical Culture, Sports, and Life Safety: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. Yelets. 2025: 74-79 [In Russ.].

7. Karaseva E.N., Kartashova E.V., Chernysheva E.N., Tsyrkunova E.A. Formation of Students' Social Competence in Higher Education. *Perspektivnye napravleniya innovatsionnogo razvitiya predpriyatiy Agropromyshlennogo kompleksa: problem I puti resheniya: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern Problems and Promising Directions of Innovative Development of Agricultural Enterprises: Challenges and Solutions. Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Velikiye Luki. 2025: 70-73 ([In Russ.].

8. Karaseva E.N., Chernysheva E.N. Assessment of the Strength Training Indicators of Students Engaged in Street Workout. *Aktual'nye problemy nauki I obrazovaniya v sel'skom hozyajstve: materialy mezhdunarodonoj nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems of Science and Education in Agriculture: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. Velikiye Luki. 2025: 117-119 [In Russ.].

9. Karaseva E.N., Chernysheva E.N. Mobile applications as a means of organizing independent physical education classes. *Sovremennye problemyfizicheskoy kul'tury, sporta I bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern Problems of Physical Culture, Sports, and Life Safety: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Yelets. 2024: 61-64 [In Russ.].

10. Korablyova E.N. Health-improving Workout System in Physical Education of Students of a Technical University. *Fizicheskaya kul'tura studentov: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical Culture of Students: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. 2019:142-145 [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 26.02.2026

Карасева Елена Николаевна *– кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет им. А. И. Бунина, 399770, Россия, Елец, ул. Коммунаров, дом 28, e-mail: eleckaraseva@rambler.ru*

Чернышева Елена Николаевна *– кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, 182112, Россия, Великие Луки, проспект Ленина, дом 2, e-mail: ElenaChernyshowa63@yandex.ru*

Батуркина Галина Викторовна *– доцент кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет им. А. И. Бунина, 399770, Россия, Елец, ул. Коммунаров, дом 28, e-mail: protektorius@mail.ru*

Карташова Елена Владимировна *– старший преподаватель кафедры физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет им. А. И. Бунина, 399770, Россия, Елец, ул. Коммунаров, дом 28, e-mail: elenes-78@yandex.ru*