УДК 371.72

Факторы здорового образа жизни и их реализации в среде современного студенчества

Постольник Ю.А.[1]*, Куманцова Е.С.[2], Коробова Е.В.1, Иванова О.А.[3]
[1] Московский городской педагогический университет
Институт естествознания и спортивных технологий
г. Москва, России
*ORCID: 0000-0003-4053-2784, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru**
ORCID: 0009-0004-6173-6000, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru
[2] Московский государственный технический университет гражданской авиации
ORCID: 0000-0003-0619-7986, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru
[3] «Колледж «Подмосковье»
дер. Козино, Московская область, Россия
ORCID: 0000-0003-1391-6176, e-mail: Lovtsva.1975@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию соблюдения студентами компонентов здорового образа жизни и выявлению факторов, влияющих на их физическое и психологическое благополучие. Авторами проведен опрос среди студентов второго и третьего курсов Московского городского педагогического университета, в результате которого выявлены основные проблемы, связанные с нарушением режима труда и отдыха, недостатком сна, неправильным питанием, низким уровнем физической активности и несоблюдением личной гигиены. Особое внимание уделено негативному воздействию вредных привычек, таких как курение и употребление энергетических напитков, на здоровье студентов. ***Методы исследования***. Анализ литературных источников соответствующих теме исследования, анкетирование, педагогическое наблюдение. ***Результаты.*** Полученные данные позволили сформулировать рекомендации по созданию условий, способствующих формированию здоровых привычек и поддержанию общего благополучия среди студенческой молодежи. Эти меры включают улучшение расписания занятий, доступность здоровой пищи, развитие спортивной инфраструктуры, проведение профилактических кампаний и обучение навыкам эффективного управления временем и коммуникациями. ***Выводы исследования*** подчеркивают важность интеграции вопросов здоровья в образовательные программы высших учебных заведений для обеспечения всестороннего развития будущих специалистов. ***Научная новизна.*** Исследование всесторонне изучает уровень соблюдения компонента здорового образа жизни среди студентов МГПУ, выявляя специфику проблем, связанных с неправильным питанием, отсутствием регулярного отдыха, недостаточной физической активностью и нарушением санитарно-гигиенических норм. Определены количественные показатели, характеризующие распространённость вредных привычек и нездорового образа жизни среди молодёжи вуза, что позволяет выявить приоритетные направления воспитательно-профилактической работы. ***Практическая значимость.*** Материалы исследования предоставляют конкретные рекомендации вузам по созданию комфортных условий для оптимизации здоровья студентов путём изменения графика учёбы, улучшения структуры питания, расширения спортивно-оздоровительной инфраструктуры и разработки профилактических программ. Результаты позволят эффективно организовать мероприятия по формированию устойчивых навыков здорового образа жизни, способствующих снижению рисков возникновения заболеваний и поддержанию высокого уровня работоспособности и социальной адаптированности студенческой молодёжи.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, здоровый образ жизни, режим труда и отдыха, организация сна, личная гигиена, организация двигательной активности, физическая культура, культура межличностных отношений.

Для цитирования: Постольник Ю.А.*, Куманцова Е.С., Е.В. Коробова, Иванова О.А. Факторы здорового образа жизни и их реализации в среде современного студенчества. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 319-326.

Factors of a healthy lifestyle and their implementation in the environment of modern students

Yuliya A. Postolnik[1]*, Elizaveta S. Kumansova[2], Elena V. Korobova[1], Olga A. Ivanova[3]
[1] Moscow City Pedagogical University, Institute of Natural Sciences and Sports Technologies
Moscow, Russia
*ORCID: 0000-0003-4053-2784, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru**
ORCID: 0009-0004-6173-6000, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru
[2] Moscow State Technical University of Civil Aviation
Moscow, Russia
ORCID: 0000-0003-0619-7986, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the study of students' compliance with the components of a healthy lifestyle and the identification of factors affecting their physical and psychological well-being. The authors conducted a survey among second- and third-year students of Moscow City Pedagogical University, which revealed the main problems associated with work and rest disorders, lack of sleep, poor nutrition, low physical activity and poor personal hygiene. Special attention is paid to the negative impact of bad habits, such as smoking and drinking energy drinks, on the health of students. ***Research methods***. Analysis of literary sources relevant to the research topic, questionnaires, pedagogical supervision. ***Results***. The data obtained made it possible to formulate recommendations on creating conditions conducive to the formation of healthy habits and maintaining general well-being among students. These measures include improving class schedules, the availability of healthy food, the development of sports infrastructure, prevention campaigns, and training in effective time management and communication skills. The findings of the study emphasize the importance of integrating health issues into the educational programs of higher education institutions to ensure the comprehensive development of future specialists. ***Scientific novelty.*** The study comprehensively examines the level of compliance with the components of a healthy lifestyle among students of the Moscow State Pedagogical University, revealing the specifics of problems related to poor nutrition, lack of regular rest, insufficient physical activity and violations of sanitary and hygienic standards. For the first time, quantitative indicators have been determined that characterize the prevalence of bad habits and unhealthy lifestyles among university students, which allows for identifying priority areas for educational and preventive work. ***Practical significance.*** The research materials provide specific recommendations for universities to create comfortable conditions for optimizing students' health by changing the study schedule, improving the nutrition structure, expanding sports and recreation infrastructure, and developing preventive programs. The results will allow for the effective organization of measures to form sustainable healthy lifestyle skills, which contribute to reducing the risks of diseases and maintaining a high level of performance and social adaptability among students.

Keywords: students, questionnaires, healthy lifestyle, work and rest regime, sleep organization, personal hygiene, physical activity organization, physical culture, and interpersonal relations.

For citation: Yuliya A. Postolnik*, Elizaveta S. Kumansova, Elena V. Korobova, Olga A. Ivanova. Factors of a Healthy Lifestyle and Their Implementation among Modern Students. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 319-326.

Введение

Современная студенческая жизнь характеризуется высоким уровнем учебной нагрузки, частым дефицитом свободного времени и необходимостью справиться с многочисленными стрессовыми ситуациями. Многие авторы подчеркивают, что умение грамотно реагировать на стрессы позволяет студенту успешно преодолевать трудности, сохранять высокую мотивацию и достигать поставленных стремлений [1, 2, 3 и др.].

Здоровье – это основа продуктивной учебной деятельности, активного участия в общественной жизни и достижения профессиональных целей. Формирование правильного подхода к своему здоровью становится важной задачей для каждого молодого человека.

Здоровье человека зависит от множества факторов, качества окружающей среды, доступности медицинских услуг и образования,

социального положения и генетики. Комплексный подход к улучшению экологической обстановки, повышению уровня жизни и информативности населения, а также ответственное отношение к своему здоровью позволяют значительно сократить риски заболеваемости и повысить качество жизни всех членов общества [4, 5].

Один из основных, определяющих риск для здоровья, - это образ жизни. Однако, обучающиеся, находясь в периоде активного стремления к достижению своих целей, часто забывают о своем здоровье.

Неправильное питание, недостаток физической активности, нарушения чередования труда и отдыха, неорганизованный сон, несоблюдения личной гигиены, отсутствие средств закаливания, употребление алкоголя и курения, безнравственные половые связи и бескультурное межличностное общение являются основными причинами многих хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие [6, 7].

Здоровый образ жизни является одним из важнейших аспектов успешного студенчества и полноценной жизни.

Исследования многих авторов [8, 9, 10] показывают, что соблюдение факторов здорового образа жизни позволяет снизить риск развития заболеваний и улучшить общее состояние здоровья.

Цель исследования заключалась в выяснении соблюдения студентами компонентов здорового образа жизни для активации ценностей в процессе профессиональной подготовки.

Материалы и методы

В анкетирование приняли участие студенты вторых и третьих курсов обучения различных факультетов Московского Городского педагогического университета в количестве 1208 человек. Опрос проходил в неформальной обстановке и был направлен на выяснение соблюдения студентами факторов здорового образа жизни.

Опрос показал, что режим труда и отдыха студентам соблюдать трудно, поскольку подавляющее большинство обучающихся во второй половине дня вынуждены работать. Так, лишь 38% опрошенных отметили, что стараются придерживаться отдыха после трудовой деятельности. А 62% студентов указали, что не представляется возможность соблюдать данный показатель.

Рис. 1. Соблюдение чередования труда и отдыха

Здоровый сон считается 7-8 часов в сутки, однако получают его, со слов обучающихся, только - 6% студентов, 6-7 часов спят - 64% обучающихся, 5-4 часа - 20% студентов. И 10% студентов пообедать. Причинами нарушений режима питания явилось: дорогое по стоимости питание в студенческой столовой, из-за финансовой недоступности нередко приходится отказываться от полноценного обеда, либо довольствоваться сухим пайком, данное недоедание в течение дня

Рис. 2. Здоровый сон

Организация режима питания и распределение калорийности пищи в течение суток у студенческой молодежи играет особенную роль в формировании здорового образа жизни. Однако около 67% студентов сослались, что во время учебного дня редко удается рационально

приводит к обильным приемам пищи дома в вечернее время.

Личную гигиену, со слов студентов, соблюдают 94% студента и 6% обучающихся ответили, что несистематично придерживаются ее, не всегда удается выполнить уход за полостью рта и зубами в середине дня, после еды. Однако по нашим наблюдениям, только 1% студентов принимают душ после занятий физическими упражнения в режиме учебного дня. Несмотря на то, что на практической дисциплине «Физическая культура и спорт» к спортивной одежде и обуви предъявляются специальные требования, большинство студентов не имеют сменные носки, футболки и обувь, и в день практического занятия приходят в спортивных костюмах. Со слов студентов курение употребляют - 35%, из них 22% студентов высказались, что имеют эту вредную привычку недавно (не более 1 года), она не носит систематический характер и служит ради социального престижа данного контингента, впрочем, как и алкоголь – 3%. 98% - обучающихся отметили, что не употребляют алкоголь, а вот энергетические напитки в рационе студента присутствуют у 41%.

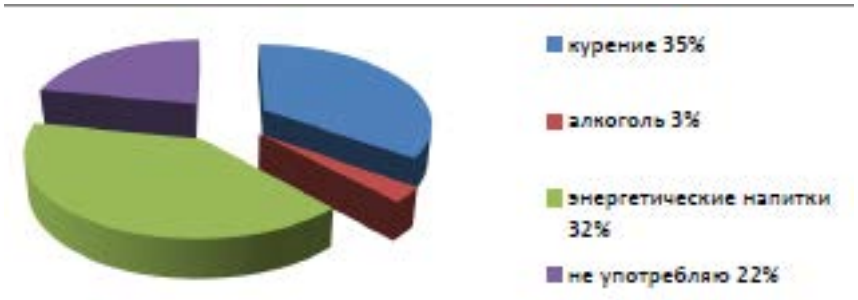

Рис. 3. Вредные привычки

Основным преимуществом здорового образа жизни студента является организация двигательной активности с физической нагрузкой. Доказано учеными [11, 12], что малоподвижный образ жизни может привести к различным отклонениям в работе центральной нервной системы: ухудшаются функции мышления, снижается работоспособность, нарушается эмоциональная устойчивость.

Так, по данным опроса установлено, что в жизни студентов у 91% целенаправленные систематичные занятия физическими упражнениями и спортом происходят лишь в институте на обязательной практической дисциплине «Физическая культура и спорт». Причем лишь 73% посещают ее систематически, остальные 14% студентов ссылаются, что занимаются самостоятельно, 5% обучающихся занимаются в спортивных секциях и состоят в сборных командах университета. И только около 4% студентов занимаются на постоянной основе в сторонних организациях: фитнес-клубах, оздоровительных клубах, частных спортивных организациях, секциях университета. А 4% обучающихся освобождены от обязательных занятий физкультурой и посещают занятия лечебной физической культуры по месту жительства в поликлинике.

Рис. 4. Физическая активность студентов

Удовлетворением культуры межличностного общения выразили 98% учащихся и 2% обучающихся признали, что тяжело поддаются развитию коммуникативной культуры и умению правильно воспринимать окружающих людей. Данные студенты являются замкнутыми, не общительными, однако формированию коммуникативной культуры содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами, где нередко такие студенты раскрепощаются, входят в ситуации содружества, общения; находят темы для разговора в деловом и эмоциональном общении.

Рис. 5. Межличностное общение

Содержание критериев здорового образа жизни может быть расширено и детализировано в зависимости от потребности личности студентов. А соблюдение их может снизить риск развития заболеваний и улучшить общее состояние здоровья студенческой молодежи.

Полученные данные свидетельствуют, о необходимости создания рекомендаций для обучающихся высшей образовательной организации для улучшения здоровья и адаптации студентов:

- создание гибких графиков, позволяющих сочетать учебную нагрузку с достаточным временем для восстановления сил;
- организация доступной и здоровой пищи в столовых вузов, проведение разъяснительной работы о важности правильного питания. Создание курсов по темам нутрициологии, валеологии;
- развитие инфраструктуры для занятий спортом, поощрение самостоятельных тренировок и включение больше элементов двигательной активности в учебный процесс;
- информирование студентов о правилах ухода за собой, обеспечение удобных условий для соблюдения гигиены в учебном заведении;
- проведение кампаний против курения и употребления алкоголя, внедрение мотивирующих мероприятий для привлечения внимания к здоровому образу жизни;
- реализация тренингов и практикумов, помогающих студентам развивать навыки эффективного общения и взаимодействовать в коллективе;
- проведение обязательных занятий по физической культуре по основным образовательным программам с учетом интересов студентов;
- организация факультативных физкультурно-оздоровительных занятий и секций по программам дополнительного образования;
- проведение различных мероприятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности;
- формирование у обучающихся двигательных навыков, знаний о физической культуре с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья;
- создание условий для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, содействие развитию и популяризации студенческого спорта;
- обеспечение медицинского контроля в процессе физического воспитания обучающихся;
- мониторинг физической подготовленности и уровня развития физических качеств у обучающихся в течение каждого учебного года в период получения образования;
- участие обучающихся в спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня.

Реализация указанных предложений обеспечит студентам комфортные условия для достижения высоких образовательных результатов и сохранения здоровья на протяжении всего периода обучения.

Регулярные тренировки, спортивные соревнования, мастер-классы, физкультурные паузы, минутки, спортивные челленджи и др., помогут в популяризации студенческого спорта, что отразится в мотивации к занятиям физической культурой и спортом, и выразится в укреплении иммунной системы, улучшении общей физи-

ческой формы, в развитии функциональных проявлений и физическом самовоспитании и самодисциплине.

Введение в тему здорового образа жизни студенту следует обратить внимание на ключевые аспекты поддержания физического и психического благополучия, обеспечивающие успешное прохождение всех этапов образовательного пути.

Таким образом, проведенное анкетирование выявило серьезные проблемы, связанные с несоблюдением студентами основных принципов здорового образа жизни. Большинство молодых людей испытывают значительные трудности в соблюдении оптимального труда и отдыха, сталкиваются с недостатком качественного сна, нарушениями пищевого поведения и низкой физической активностью вне учебных обязательных занятий. Наряду с выше сказанным, сохраняется высокий процент курящих студентов и потребления энергетических напитков, несмотря на осведомленность о вреде данных привычек. Отмеченное пренебрежение личной гигиеной и ограниченность возможностей соблюдения элементарных норм ухода за собой также свидетельствуют о низком уровне информированности и осознанности среди значительной доли респондентов.

Вместе с тем положительные моменты касаются удовлетворенности большинства студентов качеством межличностного общения, что создает благоприятные предпосылки для дальнейшего формирования полезных социальных связей и навыков коммуникации. Для решения обозначенных проблем необходимы комплексные меры, направленные на повышение доступности качественной и недорогой пищи в стенах университетов, улучшения инфраструктуры для дополнительных занятий спортом, организацию информационно просветительских мероприятий по вопросам здоровья и профилактической медицины, разработку эффективных подходов к обучению правильному распределению нагрузок и профилактике переутомления.

Заключение

Реализация предложенных мер позволит создать оптимальные условия для полноценной реализации потенциала студенчества, обеспечит высокое качество подготовки будущих бакалавров педагогических специальностей и укрепит фундамент здоровья современной молодежи.

Таким образом, на учреждения высшего профессионального образования должна быть возложена роль не только передачи профильных знаний и формирования предметных компетенций, необходимых для профессиональной самореализации, но и воспитание общекультурных компетенций, где прочно освоив их, бакалавр применит роль провайдера здорового образа жизни, в которой комплексная забота о здоровье является осознанной стратегией жизни человека.

Список литературы

1. Бубенцова Ю.А., Надха А.М. Здоровый образ жизни студента: гиподинамия и пути её преодоления. *Шаг в науку: Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года*. Москва: Медиагруппа "ХАСК". 2022: 336-340.

2. Бубенцова Ю.А., Постольник Ю.А., Патаева А.С. Повышение психоэмоционального состояния обучающихся средствами нейробики. *Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года*. Москва: Медиагруппа "ХАСК". 2022: 98-102.

3. Постольник Ю.А., Бубенцова Ю.А., Белоножкина Н.А., Корженевская Т.С. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в период пандемии: проблемы и реализация. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(2): 77-83. DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83.

4. Постольник Ю.А., Мальцев Д.М., Голова Е.В., Кашенков Ю.Б. Кроссфит как способ эффективности повышения физической подготовленности студенток вуза. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2020; 15(4): 55-60. DOI 10.14526/2070-4798-2020-15-4-55-60.

5. Голова Е.В. Формирование правильной ходьбы для профилактики нарушений осанки у студентов, занимающихся на элективном курсе по физической культуре и спорту - фитнес. *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Сборник статей по материалам I международной (XIV с международным участием) научно-практической конференции, Москва, 19 апреля 2024 года*. Москва: Медиагруппа "ХАСК". 2024: 139-145.

6. Михайлов Н.Г. Инновационная физическая культура в современном мире. *Инновационные технологии в спорте и физическом*

воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам II международной (XV с международным участием) научно-практической конференции, Москва, 18 апреля 2025 года. Москва: Медиагруппа "ХАСК". 2025: 52-56.

7. Постольник Ю.А., Распопова Е.А. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения плаванию студенток педагогического вуза. *Педагогические технологии совершенствования образования в спортивных вузах: Материалы Всероссийской научно-практической конференции; Форум "Физическая культура и спорт: наука, образование, практика", Москва, 20–22 апреля 2016 года*. Москва: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга». 2016: 103-107.

8. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов спорта. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2016; 11(1): 57 - 63.

9. Мосалова А.К. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе дистанционного обучения в вузе. *Шаг в науку: Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года*. Москва: Медиагруппа "ХАСК". 2022: 391-396.

10. Постольник Ю.А., Распопова Е.А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой. *Известия Сочинского государственного университета*. 2013; 1-1(23): 114-117.

11. Русанова С.Н., Размахова С.Ю. Предпочтение самостоятельного выбора средства физической культуры в процессе физического воспитания студентов. *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей по материалам I международной (XIV с международным участием) научно-практической конференции, Москва, 19 апреля 2024 года*. Москва: Медиагруппа "ХАСК". 2024: 97-106.

12. Постольник Ю.А., Куманцова Е.С., Купцова Н.С., Корженевская Т.С. Технология применения средств кроссфита для повышения уровня физической подготовленности обучающихся в вузе. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2022; 7(1): 81-87. DOI 10.47475/2500-0365-2022-17113.

References

1. Bubentsova Yu.A., Nadkha A.M. Healthy lifestyle of a student: physical inactivity and ways to overcome it. *Shag v nauku: Sbornik statey po materialam V nauchno-prakticheskoy konferentsii molodyh uchenyh (III Vserossijskaya), Moskva, 17 dekabrya 2021 goda* [Step into science: A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021]. Moscow: HASK Media Group. 2022: 336-340 [In Russ.].

2. Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A., Pataeva A.S. Improving the psycho-emotional state of students by means of neurobiology. *Shag v nauku: Sbornik statej po materialam V nauchno-prakticheskoj konferencii molodyh uchenyh (III Vserossijskaya), Moskva, 17 dekabrya 2021 goda* [Step into science: A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021]. Moscow: HASK Media Group. 2022: 98-102 [In Russ.].

3. Yuliya A. Postolnik, Yuliya A. Bubentsova, Nataliya A. Belonozhkina, Tatyana S. Korzhenevskaya. Discipline "Physical culture and sport" during the pandemic: problems and implementation. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 16(2): 77-83. DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83 [In Russ., In Engl.].

4. Yuliya A. Postolnik, Dmitriy M. Maltsev, Ekaterina V. Golova, Yurij B. Kashenkov. Crossfit as a way to effectively improve the physical fitness of female university students. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2020; 15(4): 55-60. DOI 10.14526/2070-4798-2020-15-4-55-60 [In Russ., In Engl.].

5. Golova E.V. The formation of proper walking for the prevention of postural disorders in students engaged in an elective course on physical culture and sports fitness. *Innovacionnye tehnologii v sporte I fizicheskoj kul'ture molodogo pokoleniya: Sbornik statey po materialam I Mezhdunarodnoy (XIV s mezhdunarodnym uchestiem) nauchno-prakticheskoy konferentsii, Moskva, 19 aprelya 2024 goda* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation: A collection of articles based on the materials of the I International (XIV with international participation) scientific and practical conference, Moscow, April 19, 2024]. Moscow: HASK Media Group. 2024: 139-145 [In Russ.].

6. Mikhailov N.G. Innovative physical culture in the modern world. *Innovacionnye tehnologii v sporte I fizicheskoy kul'ture molodogo pokoleniya: Sbornik statey po materialam II Mezhdunarodnoy (XV s mezhdunarodnym uchestiem) nauchno-prakticheskoy konferentsii, Moskva, 18 aprelya 2025 goda* [Innovative technologies in sports and

physical education of the younger generation: A collection of articles based on the materials of the II International (XV with international participation) scientific and practical conference, Moscow, April 18, 2025]. Moscow: HASK Media Group. 2025: 52-56 [In Russ.].

7. Postolnik Yu.A., Raspopova E.A. The use of health-saving technologies in the process of teaching swimming to female students of a pedagogical university. *Pedagogicheskie tehnologii sovershenstvovaniya obrazovaniya v sportivnyh vuzah: MATERIALY Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii; Forum "Fizicheskaya kul'tura I sport: nauka, obrazovanie, praktika", Moskva, 20 – 22 aprelya 2016 goda* [Pedagogical technologies for improving education in sports universities: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference; Forum "Physical Culture and Sport: Science, education, practice", Moscow, April 20-22, 2016]. Moscow: Center for Social Forecasting and Marketing, LLC. 2016: 103-107 [In Russ.].

8. Ekaterina A. Raspopova, Yuliya A. Postolnik. Methodology for the formation of sustainable swimming skills based on the use of water sports facilities. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*. 2016; 11(1): 57 – 63 [In Russ., In Engl.].

9. Mosalova A.K. The use of health-saving technologies in the process of distance learning in higher education. *Shag v nauku: Sbornik statej po materialam V nauchno-prakticheskoj konferencii molodyh uchenyh (III Vserossiyskaya), Moskva, 17 dekabrya 2021 goda* [Step into science: A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021]. Moscow: HASK Media Group. 2022: 391-396 [In Russ.].

10. Postolnik Yu.A., Raspopova E.A. Motivational and value orientations that determine students' attitude to physical education. *Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2013; 1-1(23): 114-117 [In Russ.].

11. Rusanova S.N., Razmakhova S.Y. Preference for independent choice of means of physical culture in the process of physical education of students. *Innovacionnye tehnologii v sporte I fizicheskoy kul'ture molodogo pokoleniya: Sbornik statey po materialam I Mezhdunarodnoy (XIV s mezhdunarodnym uchestiem) nauchno-prakticheskoj konferencii, Moskva, 19 aprelya 2024 goda* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation: A collection of articles based on the materials of the I International (XIV with international participation) scientific and practical conference, Moscow, April 19, 2024]. Moscow: HASK Media Group. 2024: 97-106 [In Russ.].

12. Postolnik Yu.A., Kumantsova E.S., Kuptsova N.S., Korzhenevskaya T.S. Technology of using crossfit tools to improve the level of physical fitness of students at the university. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*. 2022; 7(1): 81-87. DOI 10.47475/2500-0365-2022-17113 [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 01.02.2026

Постольник Юлия Александровна *– кандидат педагогических наук, доцент департамента «Организация физического воспитания и безопасности жизнедеятельности», Московский городской педагогический университет, 129226, Россия, г. Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, дом 4, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru*

Куманцова Елизавета Сергеевна *– старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации, 125993, Россия, г. Москва, Кронштадтский бульвар, дом 20, e-mail: Zavtt@mail.ru*

Коробова Елена Валерьевна *– старший преподаватель, Московский городской педагогический университет, Московский городской педагогический университет, 129226, г. Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, дом 4, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru*

Иванова Ольга Александровна *– преподаватель, Колледж «Подмосковье», 141542, Россия, Московская область, дер. Козино, ул. Санаторно-лесной школы №1, дом 1, e-mail: Lovtsva.1975@mail.ru*