

УДК 37.037.1

## Ведущие конструкты процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета

Надежда А. Иванищева<sup>1</sup>, Любовь Г. Пак<sup>2</sup>, Любовь А. Кочемасова<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (Национальный исследовательский университет), Москва, Россия*

*E-mail: Ivanicheva@list.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0537-9545>

<sup>2</sup> *Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия*

*E-mail: lyubov-pak@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7321-506X>

<sup>3</sup> *Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург, Россия*

*E-mail: lkochem@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4972-1047>

DOI: 10.26907/esd.20.1.10

EDN: STNGDO

*Дата поступления: 12 января 2025; Дата принятия в печать: 13 февраля 2025*

### **Аннотация**

Приоритеты государственной политики в сфере высшего образования определены новыми воспитательными задачами, связанными с физкультурно-оздоровительными практиками для формирования духовно и физически здоровых будущих специалистов.

Дизайн исследования представлен обзором нормативно-правовых документов, анализом практики воспитательного аспекта формирования духовно и физически здоровых студентов университета, анкетированием. Определен уровень сформированности оздоровительной физической активности студентов (N=270). Обоснованы ведущие конструкты процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета: целевой, методологический, содержательный, результативный – для продвижения философии здоровой нации.

**Ключевые слова:** ведущие конструкты процессной модели, воспитание, здоровый образ жизни, духовно-нравственные основы жизнедеятельности, оздоровительная физическая активность.

# Leading constructs of the process model for the formation of spiritually and physically healthy university students

Nadezhda Ivanishcheva<sup>1</sup>, Lyubov Pak<sup>2</sup>, Lyubov Kochemasova<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Moscow State Technical University named after N.E. Bauman (National Research University), Moscow, Russia*

*E-mail: Ivanicheva@list.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0537-9545>

<sup>2</sup> *Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia*

*E-mail: lyubov-pak@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7321-506X>

<sup>3</sup> *Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia*

*E-mail: lkochem@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4972-1047>

DOI: 10.26907/esd.20.1.10

EDN: STNGDO

*Submitted: 12 January 2025; Accepted: 13 February 2025*

## Abstract

The priorities of state policy in the field of higher education are defined by new educational tasks related to physical culture and health practices for the formation of spiritually and physically healthy future specialists. The design of the study is presented by a review of regulatory documents, an analysis of the practice of the educational aspect of the formation of spiritually and physically healthy university students, and a questionnaire. The level of development of health-improving physical activity of students (N=270) was determined. The leading constructs of the process model for the formation of spiritually and physically healthy university students are substantiated: target, methodological, substantive, effective for promoting the philosophy of a healthy nation.

**Keywords:** leading constructs of the process model, education, healthy lifestyle, spiritual and moral foundations of life, health-improving physical activity.

## Введение

В последнее десятилетие в мировой практике реализуются государственные и негосударственные проекты, направленные на рост популярности воспитательной идеи формирования духовно и физически здоровых субъектов среди всех возрастных категорий населения. Прежде всего данный идейный приоритет призван обеспечить повышение качества и продолжительности жизни граждан страны средствами физической активности и использования практик здорового образа жизни для последующего целенаправленного формирования культуры спортивной жизни и развития индивидуальной психофизиологической жизнеспособности, для достижения духовной и социальной гармонии в человеке, конструирования правильной иерархии самосохранительных предпочтений, оптимального функционирования в разнообразных сферах общественной практики.

Особенно активно идейный аспект формирования духовно и физически здоровых субъектов пропагандируется среди студентов, так как именно выпускники вузов выступают ценным интеллектуальным ресурсом нашей страны, а качество их жизни, а также физическое и духовно-нравственное здоровье будет определять прогрессивное развитие и поддержание социальной стабильности российского общества, выступать одним из факторов национальной безопасности государства.

Систематический процесс формирования духовно и физически здоровых студентов в образовательных организациях высшего образования выступает важной составляющей профессиональной подготовки и связан с повышением требований к конкурентоспособности и работоспособности выпускников университета, определяет ориентиры обеспечения духовно-нравственной основы их активного и качественного образа жизни, задает пути достижения успешности в индивидуальных и трудовых областях, соотносимых с общественной пользой и личностной самоэффективностью.

Цель статьи – научно обосновать ведущие конструкты процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета как организационно-технологической основы физического и духовного совершенствования молодежи, пропаганды здорового образа жизни, поддержания оптимального самочувствия, формирования активной жизненной позиции в вопросах здоровья, сохранения, здоровьесформирования и здоровьескрепления.

### Обзор литературы

Вопросы воспитательных методов, форм, технологий формирования духовно и физически здоровых студентов университета поднимаются сегодня многими учеными. Результаты теоретического анализа и обобщения научных публикаций стали ориентиром рассмотрения диссертационных исследований, необходимых для выявления воспитательного аспекта авторского моделирования: реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное от учебы время (досуговые практики) (Иопова, 2018); экспликация принципов функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (Sadovnikov, 2019); проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата (Tolstokora, 2020); организация педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности наставников молодого поколения в системе высшего образования (Loginov, 2023).

Имеются зарубежные работы, в которых освещаются проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с позиции развития личности в трендах здорового стиля жизни (Gapparov & Rakhmanberdievich, 2021), рассматриваются вариативные программы физического воспитания для повышения мотивации к регулярным физическим нагрузкам и систематическим тренировкам (Ahmed & Al Salim, 2024), выявляются барьеры и факторы, влияющие на оздоровительную физическую активность студентов, в контексте теории изменения поведения для разработки научно обоснованных мер (Brown et al., 2024), анализируются границы ответственности сотрудников университета за психическое здоровье и общефизическое состояние студенческой молодежи (Swindell et al., 2024), представляется повышенный интерес молодежи к мобильным приложениям как поддержке проявления их физической активности, анонсируемой в социальных сетях (Widawska-Stanisiz, 2020), актуализируется взаимосвязь между активизацией физической активности внутри и за пределами образовательной организации (O'Connor & Penney, 2021).

Значимыми для исследуемой проблемы выступают зарубежные научные разработки, посвященные развитию осмысленного образовательного опыта студентов в области физического воспитания для более глубокого понимания себя и мира, постоянного самосовершенствования в данной области (O'Connor, 2019); формированию готовности студентов педагогических специальностей к переменам и становлению поведенческих моделей, направленных на сохранение здоровья, посредством изучения физкультуры (Kosiba et al., 2019).

Результаты обзора научной литературы расширяют понимание социально-контекстных детерминант формирования духовно и физически здоровых студентов в отношении повышения конкурентоспособности университетов (Lentjushenkova, 2021), определения условий, ориентирующих студенческую молодежь на здоровый образ жизни, обеспечения для нее возможностей беспрепятственно заниматься физической культурой и спортом (Pak et al., 2022).

Результаты теоретического анализа вскрывают существующую потребность в конструировании процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета для повышения уровня их общей физической подготовленности, оптимальной тренировки физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости) на учебных занятиях, обучения методике самостоятельного оздоровительного поддержания физического состояния как основы ценностно-смыслового принятия и трансляции здорового образа жизни в разнообразных сферах общественной практики, базы достижения цели гармоничного физического и социального развития молодых людей, качественного регулятива их профессионально-личностного самоосуществления.

Применительно к студентам высшей школы как объекту исследования в эмпирических работах ученые отмечают необходимость следующих действий: вовлечения в мероприятия физкультурно-массового движения для обеспечения физического здоровья (Zakir, 2024); увеличения объема двигательной активности путем оптимизации регламентированных ФГОС ВО учебных занятий по физической культуре (Fedyakin, 2022); использования современных принципов, методов, форм, средств физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе для полноценного развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма (Perepelyukova, 2021).

Обобщая обзор исследований, отметим, что проблема формирования духовно и физически здоровых студентов университета активно изучается в научных разработках, однако выделение ведущих конструктов моделирования изучаемого процесса не было представлено в достаточной степени.

### Методология исследования

Исследование осуществлялось с 2022 по 2024 гг. в логике педагогического эксперимента: констатирующий (май 2022 г.), формирующий (2022–2023 гг.) и контрольный (май 2024 г.) этапы. Методом исследования был определен формализованный опрос студентов ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» направлений подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Опрос проводился с помощью онлайн-сервиса Google Forms, что сделало возможным ведение оперативного контроля за набором запланированной выборки. Выборка исследования составила 270 респондентов, из них 193 девушки (71,5 %) и 77 юношей (28,5 %), средний возраст  $20,3 \pm 2,6$  года. Все респонденты были проинформированы о цели исследования, выразили согласие к сотрудничеству и прошли все этапы обследования по всем методикам. Обработка первичных данных выполнена в программе SPSS Statistics.

В ходе организации исследования по реализации процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета и достижения сформированности оздоровительной физической активности обучающихся (с позиции осознания ее триединой биологической, социальной, духовно-нравственной природы) предусматривалось создание специальных воспитательных физ-

культурно-оздоровительных практик духовно-созидательной направленности, обеспечивающих:

- мотивирование оздоровительной физической активности студентов путем разработки серии мероприятий просветительско-стимулирующего характера, актуализирующих личностные ресурсы для занятий физическими упражнениями и спортом, аккумулированные в феномене общественного здоровья и способах достижения физического и духовного благополучия;

- разработку оптимальных режимов (двигательного, физической нагрузки, тренировочного и др.) здорового образа жизни на основе включения студентов как в специально организованные, так и в самостоятельные занятия в физкультурно-оздоровительных комплексах, фитнес-центрах, спортивных клубах, лечебно-профилактических учреждениях и др. в целях профилактики гиподинамии, повышения уровня здоровья и качества жизни студентов;

- реализацию действенных механизмов для поддержания активности студентов (как ресурсного потенциала развития общества и государства), влияющих на показатели физического состояния и социально-психологического самочувствия, на повышение работоспособности соответственно возрасту, сокращение действия поведенческих факторов риска и последующий сознательный выбор позитивной версии здорового образа жизни, включая безопасность существования и развития.

### **Результаты и их обсуждение**

В ходе исследования были выделены и апробированы ведущие конструкты процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета, используемые в качестве педагогического инструмента решения поставленных задач, верификации конструирования изучаемого процесса.

К первому педагогическому конструкту процессной модели были отнесены элементы оптимальной организации формирования духовно и физически здоровых студентов университета: целевые ориентиры, педагогическая методология, выбор научных подходов и соответствующих им принципов, задающих базовый ориентир осуществления работы (целевой и методологический конструкты).

Следующим базовым конструктом модели в решении задач исследования выступили содержательные направления, организационные методы, формы педагогического взаимодействия (содержательный конструкт).

И завершающим конструктом определен разработанный критериально-диагностический инструментальный отслеживания результативности проводимого исследования и достижения поставленных задач на основе реализуемой возможности оценки качества ее проведения (результативный конструкт).

В этой связи разработка процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета представлена совокупностью и взаимообусловленностью целевого, методологического, содержательного и результативного конструктов.

*Целевой конструкт* модели отображает цели и задачи формирования духовно и физически здоровых студентов университета как процесса:

- побуждения молодых людей к регулярной физической активности и создания позитивных духовно-нравственных установок по отношению к здоровью и способам его укрепления;

- присвоения знаний в области здоровьесбережения, теории и практики физической культуры;

– обогащения опыта физического самосовершенствования в течение всей жизни, развития умений и навыков здорового образа жизни для достижения образовательных, жизненных и профессиональных целей.

Целевые приоритеты модели позволяют наметить ориентиры достижения нового качества подготовки квалифицированных, здоровых (работоспособных) выпускников университета в соответствии с социальным заказом государства, нормативно-правовыми документами в сфере образования, требованиями всех участников образовательных отношений: формирование здорового образа жизни студентов и совершенствование их физической подготовки как действенного базиса жизненного потенциала выпускников российских вузов, получившего статус проблемы национальной безопасности.

*Методологический конструкт* модели базируется на положениях научных подходов и принципов, позволяющих обеспечить продуктивное формирование духовно и физически здоровых студентов университета. Рассмотрим их подробнее.

*Здоровьесберегающий подход* (Krasilov, 2009) определяет реализацию многообразного функционала (развитие, обучение, воспитание, социализация) процесса формирования духовно и физически здоровых студентов университета на основе привития им ценностного отношения к сохранению, укреплению, поддержанию собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимо сформировать у молодых людей сознательно-ответственную позицию в отношении принятия ценностей культуры здоровья, выстраивания «здоровых» стратегий оптимизации жизнедеятельности в непредсказуемых условиях социума.

Приоритетность реализации здоровьесберегающего подхода в образовательных организациях высшего образования определяется «взрачиванием» здоровых выпускников как активных граждан, будущих квалифицированных профессионалов, чье здоровьесберегающее мышление и высокая духовно-нравственная и физическая подготовленность определяют успешность выполнения различных видов деятельности и стабильность результатов в образовательной, социальной и профессиональной сферах.

Здоровьесберегающий подход при реализации процесса формирования духовно и физически здоровых студентов университета предполагает комплексное сочетание физических упражнений с использованием опыта сохранения и развития здоровья, воспитания ответственности студентов за выбор образа жизни, основанного на положительном самосохранительном поведении в разнообразных областях общественной практики (Matveev, 2021). При этом акцентируется внимание на необходимости соблюдения норм здорового образа жизни (качество питания, физическая активность, неприятие вредных привычек, профилактика заболеваний, режим дня, личная гигиена, психорегуляция поведения, чередование труда и отдыха и т. д.) для достижения собственного благополучия (образовательного, физического, психического и социального), продления здорового рода.

Здоровьесберегающий подход как базовый в процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета базируется на определенных принципах, обеспечивающих реализацию основных идей исследования в практике: это принцип *воспитательного* стимулирования развития параметров здорового образа жизни студентов и принцип аксиологичности.

*Принцип воспитательного стимулирования развития параметров здорового образа жизни студентов* определяет содержательный характер практики формирования духовно и физически здоровых студентов университета посредством:

– конструирования валеологически ориентированной информационно насыщенной воспитательной среды, отражающей просветительское ориентирование

молодых людей по вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья, процессов, связанных со здоровьем и нездоровьем, отказом от зависимостей (пищевых, режимных, социальных и т. д.);

– разработки и применения в практической воспитательной деятельности банка (информационные ресурсы валеологического профиля) передового опыта здоровьесбережения и минимизации аспектов вредных привычек в студенческой среде в смешанном формате (онлайн-формат на страницах социальных сетей; офлайн-формат в режиме реального времени на занятиях физической культурой). Например, использование информационных ресурсов: интернет-портал Минздрава России о здоровье в рамках программы «Здоровая Россия» (<https://www.takzdorovo.ru>); сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) (<https://www.rospotrebnadzor.ru>); информационно-развлекательная телевизионная программа «Жить здорово!» (<https://www.1tv.ru/shows/zhit-zdorovo> и т.д.);

– повсеместно декларируемой ценности здоровья, физической культуры и спорта, подразумевающей развитие у студентов социальной ответственности за сохранение и укрепление здорового образа жизни и минимизацию саморазрушительных форм поведения, таких как наращивание мышечной массы, вредные привычки, следование позиции «знаем, но делаем» и т.д., а также усиления мотивов духовно-нравственного самосохранительного поведения.

*Принцип аксиологичности* отражает ориентиры процесса формирования духовно и физически здоровых студентов университета в рамках осознания студентами познавательного, эмоционально-оценочного и перспективно-практического смыслов (опосредованных духовностью и усвоением общечеловеческих нравственных ценностей) использования различных средств физической культуры и оздоровительных процедур как объективного фактора их физического, духовного и социального развития для ожидаемого и желательного будущего, связанного с удовлетворением базовых потребностей в сохранении и улучшении своего функционального состояния и здоровья (оптимизация параметров фигуры, соблюдение требований культуры питания и т. д.), с достижением успешности в разнообразных сферах социальной действительности.

Значимыми при реализации принципа аксиологичности выступают:

– мобилизационные ценности физической культуры, позволяющие мыслить, ориентироваться, рационально организовывать время, координировать высоко-развитые двигательные качества и способности, находить выход из любой нестандартной ситуации (болезни, кризисы, аварии и т. д.) при мобилизации функциональных сил субъектов;

– валеологические ценности, определяющие значимость расширенных междисциплинарных представлений о физической культуре и спорте, о здоровьесбережении для физического самосовершенствования, повышения работоспособности, самоорганизации здорового стиля жизни и бережного отношения к своему здоровью, психологической устойчивости на внешние раздражители;

– интенционные ценности, отражающие престижность физической культуры и здоровых (работоспособных) выпускников университета, как основы прогрессивного развития общества и запросов современных работодателей;

– технологические ценности, задающие ориентиры овладения продуктивными методиками осуществления физических упражнений и их оздоровительной составляющей.

Дополняет здоровьесберегающий подход процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета *деятельностный подход*.

Реализация деятельностного подхода отражает развитие умений студентов планировать и осуществлять серию физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, соблюдать режим дня и труда, правильно питаться, организовывать досуг и т. д. с целью гармоничного развития всех физических качеств и оздоровления, регламентации жизненных проявлений в соответствии с использованием своего физического потенциала для повышения личностной эффективности и общественного блага.

Из деятельного отношения студентов к достижению высокого уровня имиджево-презентационной физической подготовленности и эталонов здорового образа жизни возникает необходимость воспитательного аспекта формирования духовно и физически здоровых студентов университета для становления здоровых, физически подготовленных, ответственных, духовно и культурно развитых выпускников (культура здоровья, телесности, двигательной деятельности и спорта), выстраивания конструктивного взаимодействия с окружающим миром, людьми, природой, культурой и цивилизацией.

Основополагающими при реализации деятельностного подхода выступают положения:

– о предоставлении студентам вариативности выбора форматов осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом личностных запросов, склонностей и интересов (в аудиторной/внеаудиторной деятельности; в индивидуальной/групповой деятельности; в индивидуальных/командных конкурсах; в спортивном/тренажерном зале; в секциях и т. д.), при комплементарности осуществления учебных занятий в университете со спецкурсами и факультативами физкультурно-оздоровительной направленности, инновационными оздоровительными технологиями и фитнес-программами, в совокупности позволяющей проверить собственные физические возможности и целесообразность формирующихся жизненных смыслов и целей здорового образа жизни;

– об использовании инновационных физкультурно-образовательных технологий, методов обучения стратегиям «здорового» поведения (например, пилатес с применением доски для серфинга; степ-аэробика; компьютерная учебная программа «Атлет» с выбором уровня получения определенных знаний при представлении системы гипертекста; компьютерная программа «Грация» для девушек при самостоятельных занятиях шейпингом и аэробикой; онлайн «Калькулятор расчета калорийности питания»; компьютерная программа «Онлайн тестирование физической подготовленности» и т. д.) для поддержания интереса и активизации субъектной позиции студентов в сфере здорового образа жизни в целом и в физкультурно-спортивной сфере в частности.

Деятельностный подход базируется на принципах субъектности и всестороннего физического развития в единстве с духовно-нравственными основами жизнедеятельности.

*Принцип субъектности* отражает направленность процесса формирования духовно и физически здоровых студентов университета на расширение поля возможных действий по самостоятельному освоению молодыми людьми ценностей физической культуры, оптимизации двигательной активности, выработки собственного уникального творческого стиля здоровьесбережения, практической самоорганизации здорового образа жизни.

При реализации данного принципа осуществляется активизация субъектной позиции студентов за счет вовлечения в здоровьесбережение и здоровьесформирование в ходе регулярных занятий физической культурой и занятий в секциях, на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях с учетом индивиду-



альных физиологических, конституциональных и типологических характеристик субъектов образования. Студенты ориентированы на самостоятельное нахождение и апробацию продуктивных стратегий «здорового» поведения, реализация которых благотворно влияет на нормализацию функционального состояния организма и обуславливает развитие ценностного отношения к систематическому контролю состояния физической подготовленности и спортивного внешнего вида, а также уровня здоровья.

Принцип субъектности определяет сознательный выбор студентами здоровьесберегающей траектории собственного развития, индивидуального темпа достижения физического совершенствования, то есть готовность строить и перестраивать собственную жизнедеятельность в соответствии с самостоятельно поставленными целевыми ориентирами «здоровьесозидания», «здоровьеформирования» и «здоровотворчества» и функционалом физической культуры как внутреннего атрибута общей культуры личности и базиса оптимизации всей духовно-нравственной системы жизнедеятельности.

*Принцип всестороннего физического развития в единстве с духовно-нравственными основами жизнедеятельности* определяет организацию процесса формирования духовно и физически здоровых студентов университета с учетом рациональности физических нагрузок, исходя из биологической целесообразности, для достижения сбалансированности развития физических качеств и связанных с ними интеллектуальных, нравственных, волевых, социальных характеристик субъектов образования, для всестороннего совершенствования физических кондиций и оптимизации созидательной активности в отношении собственного здоровья и продуктивной имиджево-презентационной подготовленности выпускников университета.

В качестве важного основания данного принципа лежит диссеминация передового опыта здоровьесотворяющей жизненной позиции: а) демонстрация эталонов физического развития в лице профессорско-преподавательского состава университета, в частности преподавателей (внешняя презентабельность, достижения, профессионализм, коммуникативные характеристики и т. д.), б) организация встреч с чемпионами, мастер-классов с известными спортсменами и в) проведение ценностно-ориентированных дискуссий на тему популяризации здорового образа жизни и физической культуры.

Принцип всестороннего физического развития *в единстве с духовно-нравственными основами жизнедеятельности* определяет осуществление педагогических коучингов и тренингов (онлайн- и офлайн-форматы) по вопросам локализации возникающих у студентов личностно-средовых проблем формирования навыков ведения здорового образа жизни средствами физической культуры, создания устойчивых изменений (поведенческих, коммуникационных, мотивационных) для улучшения здоровья и благополучия, совершенствования собственной телесной организации в единстве с духовно-нравственными основами жизнедеятельности в постоянно изменяющемся современном социуме. Это, например, коучинги, направленные на освоение техник саморегуляции, выбора подходящего вида спорта, преодоления стрессов и т. д.; тренинги, определяющие решение проблем отказа от курения, углубления опыта психологической интерпретации поведения с позиции правильного питания, нормализации физических и эмоциональных составляющих (вес, артериальное давление, мотивация, приоритеты) и т. д.

*Содержательный конструкт* авторской процессной модели определял наиболее эффективные воспитательные формы и методы формирования духовно

и физически здоровых студентов университета. В числе наиболее востребованных студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых при поддержке Ассоциации студенческих спортивных клубов РФ, Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области, а также студенческого спортивного клуба «Триумф», следует назвать Международный научно-практический форум «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности», «Неделя физической культуры и спорта», «Дни здоровья», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», «Фестиваль студенческого спорта».

Программа воспитания ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» в рамках реализации направления по физической культуре и спорту предусматривала включенность студентов в многообразные воспитательные формы и методы физкультурно-оздоровительной деятельности: лекции-визуализации «Физическая культура для активного долголетия», семинары-практикумы «Культура здоровья – норма жизни современного учителя», онлайн-тренинги «Тренировка кроссфит: тяжелая атлетика, гимнастика, кардио», спортивная игра «Я в команде: оздоровись в движении», праздник зимних видов спорта «Зимние забавы на свежем воздухе» и т. д. Значимыми были межвузовские соревнования по игровым видам спорта (волейбол, мини-футбол, легкая атлетика, лыжные гонки и т. д.); участие в федеральных, региональных и городских программах, конкурсах, грантах, социальных акциях и проектах, направленных на популяризацию в студенческой среде здорового образа жизни и физической культуры и спорта. Использование комплекса мобильных приложений (Relive, Zepp Life, «Guru Maps – Навигатор & Карты», «Геотрекер – GPS трекер», SportsTracker, AlpineQuest Explorer Lite, GPX Viewer) позволяло фиксировать физическую активность студентов по параметрам *расстояние, скорость передвижения, количество пройденных шагов* и др.

В *результативном конструкте* процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета для эмпирической проверки основных идей исследования были разработаны критерии, компоненты и показатели, а также определены уровни сформированности оздоровительной физической активности студентов (как результата апробации модели) в контексте трендов обеспечения здоровья нации (Таблица 1).

Для определения заинтересованности участия студентов ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» в физкультурно-оздоровительной деятельности использовалась авторская анкета, включающая четыре раздела: «Личная организованность в поддержании физического здоровья», «Желание оставаться на долгие годы здоровым и работоспособным», «Устремленность на систематические занятия физической культурой и спортом», «Проявление выраженного интереса к здоровому образу жизни и долголетию». Инструментами в диагностике ресурсов саморегуляции физической нагрузки стали «Методика самоактивации личности» (авторы М.А. Одинцова и Н.П. Радчикова) и опросник «Стиль саморегуляции поведения» (автор В.И. Моросанова). Диагностическая работа по методике самоактивации личности обеспечила изучение ряда показателей, таких как самостоятельность, физическая и психологическая активность, общий уровень самоактивации. Методика определения стиля саморегуляции поведения позволила выявить планирование целей, моделирование значимых условий их достижения, программирование действий, оценку результатов, настойчивость и общий балл.

**Таблица 1.** Диагностический инструментарий уровней характеристик оздоровительной физической активности студентов университета

Критерии/ Компоненты	Показатели	Диагностические методики исследования
Мотивационный / Побуждающий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– личная организованность в поддержании физического здоровья;</li> <li>– желание быть здоровым и работоспособным;</li> <li>– нацеленность на регулярные занятия физической культурой и спортом;</li> <li>– проявление выраженного интереса к здоровому стилю жизни и активному долголетию</li> </ul>	Методика «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова. Авторская анкета «Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов университета»
Когнитивный / Познавательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>– представление о самоактивации личности в физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>– знание о психологической активации;</li> <li>– знание о физической активации;</li> <li>– информированность в проявлении самостоятельности</li> </ul>	Методика самоактивации личности М.А. Одинцовой и Н.П. Радчиковой. Тесты на проверку физического здоровья. Методика оценки уровня сформированности физических качеств
Деятельностный / Поведенческий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планирование целей на сохранение и укрепление физического здоровья;</li> <li>– конструирование условий при достижении целей здоровьесбережения;</li> <li>– программирование действий, направленных на систематическое занятие физической культурой и спортом;</li> <li>– оценка результатов выполнения оздоравливающих физических нагрузок / ГТО</li> </ul>	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Наряду с названными выше психодиагностическими методиками проводился формализованный опрос. Испытуемым предлагалась анкета с вопросами об их социодемографических характеристиках и отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Полученные эмпирические данные по всем измеренным показателям респондентов, а также результаты сравнения контрольной и экспериментальной групп с применением t-критерия Стьюдента для независимых выборок отражены в Таблице 2.

Сравнительный анализ позволил обнаружить «статистически значимые различия», хотя величины эффектов крайне малы – часто гораздо меньше, чем имеющие интерпретацию значения показателей. Так, в авторской анкете при округлении до десятых различия по шкалам составляют не более 0,1 балла в единственном случае, а в случае статистически значимых различий величина эффекта не превышает 0,1 балла. Обобщение результатов опросника «Стиль саморегуляции поведения» свидетельствует в целом о сходстве профиля для студентов контрольной и экспериментальной групп, а различие статистических данных наблюдается только по одной шкале – «Планирование целей» (этот показатель выше у экспериментальной группы). Довольно небольшой эффект подтверждает и показатель  $d$  Коэна, значение которого во всех случаях имеет не более 0,2. Более заметные различия установлены по методике самоактивации личности: в экспериментальной группе практически все показатели (за исключением физической активации) выше.

Таблица 2. Сравнение респондентов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровневым характеристикам сформированности оздоровительной физической активности студентов университета

Показатель	Экспериментальная работа (начало ЭР, конец ЭР)	Среднее ± стандартное отклонение		<i>t</i> , эмпирическое значение <i>t</i> -критерия Стьюдента	<i>p</i> , уровень статистической значимости	<i>d</i> Коэна
		контрольная группа	экспериментальная группа			
Анкета «Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов университета»						
Личная организованность в поддержании физического здоровья	Начало ЭР	3,1 ± 0,3	3,0 ± 0,4	-1,0	0,1225	0,1
	Конец ЭР	3,6 ± 0,5	3,7 ± 0,6	-1,3	0,1778	0,1
Желание оставаться на долгие годы здоровым и работоспособным	Начало ЭР	3,0 ± 0,3	3,0 ± 0,4	1,1	0,1985	0,1
	Конец ЭР	3,3 ± 0,6	3,3 ± 0,7	1,2	0,2298	0,1
Направленность на систематические занятия физической культурой и спортом	Начало ЭР	3,0 ± 0,3	3,1 ± 0,6	-2,8	0,0003	0,1
	Конец ЭР	3,7 ± 0,5	3,7 ± 0,9	-3,2	0,0016	0,2
Проявление выраженного интереса к здоровому образу жизни и долголетию	Начало ЭР	3,0 ± 0,2	3,1 ± 0,2	-0,2	0,3297	0,0
	Конец ЭР	3,1 ± 0,7	3,1 ± 0,8	-0,6	0,5614	0,0
Методика самоактивации личности						
Самоактивация	Начало ЭР	44,2 ± 7,3	45,4 ± 9,0	-1,0	0,0251	0,1
	Конец ЭР	46,1 ± 9,7	47,2 ± 11,0	-2,0	0,0432	0,1
Психологическая активация	Начало ЭР	11,4 ± 3,1	12,0 ± 3,5	-2,0	0,0334	0,1
	Конец ЭР	13,1 ± 4,1	13,5 ± 4,4	-2,0	0,0429	0,1
Физическая активация	Начало ЭР	13,2 ± 3,2	13,9 ± 3,8	-1,1	0,31021	0,1
	Конец ЭР	15,2 ± 4,5	15,4 ± 4,8	-1,1	0,2721	0,1
Самостоятельность	Начало ЭР	13,0 ± 2,4	14,8 ± 3,2	-2,0	0,0270	0,1
	Конец ЭР	15,9 ± 3,6	16,3 ± 4,1	-2,1	0,0380	0,1
Опросник «Стиль саморегуляции поведения»						
Планирование целей	Начало ЭР	10,1 ± 2,2	12,0 ± 2,8	-2,3	0,0001	0,1
	Конец ЭР	11,9 ± 3,4	13,4 ± 3,7	-3,5	0,0004	0,2
Моделирование значимых условий при достижении целей	Начало ЭР	11,7 ± 2,0	12,4 ± 2,8	-1,1	0,0133	0,0
	Конец ЭР	13,0 ± 2,6	13,1 ± 3,1	-1,7	0,1264	0,1
Программирование действий	Начало ЭР	12,2 ± 2,3	12,5 ± 2,9	-0,6	0,2072	0,0
	Конец ЭР	14,3 ± 3,1	14,7 ± 3,2	-0,8	0,3821	0,0
Оценка результатов	Начало ЭР	11,0 ± 2,7	11,8 ± 3,0	-1,2	0,0794	0,0
	Конец ЭР	12,1 ± 3,4	12,6 ± 3,8	-1,5	0,1668	0,1
Настойчивость	Начало ЭР	12,1 ± 2,4	13,0 ± 2,9	1,4	0,1003	0,0
	Конец ЭР	13,8 ± 3,2	14,1 ± 3,4	1,6	0,1640	0,1
Общий уровень саморегуляции	Начало ЭР	80,1 ± 11,2	82,2 ± 13,7	-1,3	0,1007	0,1
	Конец ЭР	90,8 ± 13,0	91,7 ± 15,2	-1,4	0,1583	0,1

Примечание: курсивом выделены статистически значимые различия.

Из Таблицы 2 видно, что в начале педагогического эксперимента по всем измененным показателям в контрольной и экспериментальной группах уровень сформированности оздоровительной физической активности у студентов был примерно одинаков и не превышал значение t-критерия Стьюдента 1,4, а у большинства из них варьировался в интервале от  $-0,6$  до  $1,0$ . В конце эксперимента в контрольной группе этот уровень незначительно повысился, но средние его значения были близки к 3, в экспериментальной группе значения по всем показателям психодиагностических методик достигли 5. Это свидетельствует о высокой эффективности внедрения ведущих конструкторов процессной модели физкультурно-оздоровительной деятельности студентов университета.

### Дискуссионные вопросы

Аргументируя потребность в поиске действенных механизмов формирования духовно и физически здоровых студентов университета, как зарубежные, так и отечественные исследователи отмечают необходимость разработки новых моделей, обеспечивающих формирование оздоровительной физической активности обучающихся как базиса оптимальной реализации ими социально-профессиональных функций в обществе, конструирования правильной иерархии жизненных ценностей, снижения заболеваемости и повышения работоспособности, а также продления их интеллектуального и физического долголетия.

Представленные в нашей статье результаты научных изысканий согласуются с данными глубоких эмпирических исследований. L. Brown с группой соавторов (Brown et al., 2018) установили, что психическое здоровье канадских студентов напрямую связано с повышением здоровьесберегающего потенциала образовательного пространства университета и насыщением территории кампуса физкультурно-спортивными комплексами с тренажерами для приобщения их к здоровому образу жизни. В исследовании (Schmidt et al., 2020) доказывается достижение студентами академического успеха улучшением когнитивных функций (концентрация, память, внимание, умственная скорость и др.) средствами регулярной умеренной физической активности. Lee et al. (2021) в ракурсе социальных детерминант здоровья изучали эффективность реализации программ здравоохранения среди корейских студентов-медиков. В результате оказалось, что участие в различных мероприятиях в области глобального здравоохранения многократно сокращает развитие заболеваний, снижает воздействие факторов риска на здоровье и активный образ жизни.

Полученные убедительные данные в ряде научных исследований (Zaitsev et al., 2020; Koldashov et al., 2022) подтверждают, что активная включенность граждан разного возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность является не только профилактикой болезней и укрепления здоровья, но и некой гарантией сохранения хорошей физической формы, устойчивости организма к развитию хронических неинфекционных заболеваний, снижения риска заболеваний с потерей дееспособности в отличие от людей с физкультурно-пассивным образом жизни.

Дискуссионными остаются вопросы определения критериев, компонентов и показателей сформированности оздоровительной физической активности студентов, а также анализа и интерпретации полученных в процессе реализации авторской процессной модели результатов.

В контексте спорных вопросов обсуждаются педагогические взгляды ученых по обозначению рискованных областей недостаточного осознания студентами важности физической культуры и спорта как базисного регулятора здорового образа жизни и продуктивного осуществления предстоящих трудовых функций и дей-

ствий в профессиональной педагогической сфере. С нашей точки зрения, все эти вопросы могут быть успешно решены в продолжении научных изысканий по заявленной проблеме.

### Заключение

Проведенное исследование позволило обосновать ведущие конструкты процессной модели формирования духовно и физически здоровых студентов университета, обуславливающей целостность, устойчивость и внутреннюю организацию объекта исследования.

Целевой конструкт модели отображает целевые ориентиры, соотносимые с требованиями основных нормативно-правовых документов в области образования и в сфере физической культуры и спорта, а также с социальными запросами работодателей. Методологический конструкт модели позволяет определить общую стратегию реализации обоснованных научных подходов (здоровьесберегающего и деятельностного) и целесообразность принципов, адекватных их концептуально-ориентированному содержанию (воспитательное стимулирование развития параметров здорового образа жизни студентов; аксиологичность; субъектность; всестороннее физическое развитие в единстве с духовно-нравственными основами жизнедеятельности). Содержательный конструкт модели задает базисные направления, способы, формы и методы формирования духовно и физически здоровых студентов университета, гарантирующие требуемые изменения в мотивации, познании и поведении молодых людей. Результативный конструкт модели обуславливает разработку критериально-диагностического инструментария, позволяющего оценить позитивность влияния реализации ведущих конструктов авторской модели на сформированность оздоровительной физкультурной активности студентов университета.

Представленное исследование позволяет внести вклад в научное осмысление проблематики формирования духовно и физически здоровых студентов университета с ведущими конструктами авторского моделирования и базовыми ориентирами «здоровьесозидания», «здоровьеформирования», «здравотворчества» и функционалом физической культуры как внутреннего атрибута общей культуры личности и базиса оптимизации всей духовно-нравственной системы жизнедеятельности.

### Список литературы

- Зайцев, А. А., Зайцева, А. А., Комиссарчик, К. М., Халилова, Л. И. Особенности учебной и профессиональной мотивации у будущих специалистов в сферах сбережения и восстановления здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 466-474. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p466-475
- Ионова, О. В. Физкультурно-оздоровительная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи: автореферат диссертации ... кандидата социологических наук: 22.00.04 / Ионова Ольга Владимировна; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»]. – Пенза, 2018. – 22 с.
- Колдашов, А. И., Князева, Ю. С., Горячкин, Д. Б., Горячкина, В. В., Симаков, В. В., Симаков, Д. В. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 187-190. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p187-190
- Красилов, В. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 6. – С. 306-315.
- Логинов, Д. В. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателя в вузе: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук:

- 5.8.4 / Логинов Денис Васильевич; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»]. – Красноярск, 2023. – 22 с.
- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
- Перепелюкова, Е. В. Физические качества. Сила: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 59 с.
- Садовников, Е. С. Принципы функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Садовников Евгений Степанович; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»]. – Тамбов, 2019. – 42 с.
- Толстоко́ра, О. Н. Особенности проектирования физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Толстоко́ра Олег Николаевич; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»]. – Ростов-на-Дону, 2020. – 29 с.
- Федякин, А. А. Физическое воспитание студентов: некоторые проблемные аспекты // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 445-448. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p445-448
- Ahmed, M. D., Al Salim, Z. A. Provision of Quality Physical Education to enhance the motive of Physical Activity and its underlying Behavior among university students // Heliyon. – 2024. – Vol. 10. – No. 3. – DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e25152
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., Segrave, R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour // BMC Public Health. – 2024. – Vol. 24. – No. 1. – P. 418. – DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4
- Brown, L., Green, S., Adams, J. Mental health interventions in higher education: A Canadian perspective // Canadian Journal of Psychiatry. – 2018. – Vol. 63. – No. 4. – Pp. 295–310.
- Gapparov, K. Z., Rakhmanberdievich, A. H. Students of Physical Culture and Sports Importance in life // European Scholar Journal. – 2021. – Vol. 2. – No. 4. – Pp. 262-263.
- Kosiba, G., Gacek, M., Wojtowicz, A. Readiness to change and pro-health behaviours among students of physical education and other teaching specialisations // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – 2019. – Vol. 28. – No. 4. – Pp. 53-65. – DOI: 10.18276/cej.2019.4-05
- Lee, J., Kim, S., Park, H. Reducing absenteeism through health programs in South Korea // Journal of Asian Educational Research. – 2021. – № 45. – No. 2. – Pp. 167-180.
- Lentjushenkova, O. Human capital development at higher education institutions // Economics and Culture. – 2021. – Vol. 18. – No. 2. – Pp. 5-14. – DOI: 10.2478/jec-2021-0010
- O'Connor, J. Exploring a pedagogy for meaning-making in physical education // European Physical Education Review. – 2019. – Vol. 25. – No. 4. – Pp. 1093–1109. – DOI: 10.1177/1356336X18802286
- O'Connor, J., Penney, D. Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the possibilities for physical education // European Physical Education Review. – 2021. – Vol. 27. – No. 1. – Pp. 3-26. – DOI: 10.1177/1356336X20915937
- Pak, L. G., Kochemasova, L. A., Ivanishcheva, N. A. Socialization Of The Digital Generation Of Students In A Transforming Society // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. – 2022. – Vol. 1. – Pp. 497-504.
- Schmidt, H., Müller, K., Weber, T. Social integration and academic success: Findings from Heidelberg // German Journal of Sociology. – 2020. – № 39(1). – Pp. 112-126.
- Swindell, N., Thomas, J., Tree, J., Hill, D., Hudson, J., Stratton, G. Understanding (in) formal health and wellbeing networks within higher education: a mixed-method social network perspective // Higher Education. – 2024. – Vol. 88. – No. 3. – Pp. 1037-1058. – DOI: 10.1007/s10734-023-01158-x
- Widawska-Stanisiz, A. Use of modern technologies as a tool to support measures promoting physical activity – differences according to the gender of respondents // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20. – No. 5. – Pp. 3002-3009. – DOI:10.7752/jpes.2020.s5408

Zakir, A. Student's Sports, Mass Sports and High-Rise Sports // Sinar Sport Journal. – 2024. – Vol. 4. – No. 1. – P. 1-5.

## References

- Ahmed, M. D., & Al Salim, Z. A. (2024). Provision of Quality Physical Education to enhance the motive of Physical Activity and its underlying Behavior among university students. *Heliyon*, 10(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25152>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Brown, L., Green, S., & Adams, J. (2018). Mental health interventions in higher education: A Canadian perspective. *Canadian Journal of Psychiatry*, 63(4), 295-310.
- Fedyakin, A. A. (2022). Physical education of students: some problematic aspects. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta – Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 5(207), 445-448. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.5>. p. 445-448
- Gapparov, K. Z., & Rakhmanberdievich, A. H. (2021). Students of Physical Culture and Sports Importance in Life. *European Scholar Journal*, 2(4), 262-263.
- Ionova, O. V. (2018). *Physical culture and health activities in the structure of leisure time of student youth* [PhD Dissertation, Penza State University]. [https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer\\_new.php?table=att\\_case&fld=autoref&key\[\]=100033342](https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer_new.php?table=att_case&fld=autoref&key[]=100033342)
- Koldashov, A. I., Knyazeva, Y. S., Goryachkin, D. B., Goryachkina, V. V., Simakov, V. V., & Simakov, D. V. (2022). Studying the level of preparedness of students based on control standards. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta – Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 10(212), 187-190. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.10>.p187-190
- Kosiba, G., Gacek, M., & Wojtowicz, A. (2019). Readiness to change and pro-health behaviours among students of physical education and other teaching specialisations. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 28(4), 53-65. <https://doi.org/10.18276/cej.2019.4-05>
- Krasilov, V. M. (2009). On the properties of health-saving potential in pedagogy. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal – Siberian Pedagogical Journal*, 6, 306-315.
- Lee, J., Kim, S., & Park, H. (2021). Reducing absenteeism through health programs in South Korea. *Journal of Asian Educational Research*, 45(2), 167-180.
- Lentjushenkova, O. (2021). Human capital development at higher education institutions. *Economics and Culture*, 18(2), 5-14. <https://doi.org/10.2478/jec-2021-0010>
- Loginov, D. V. (2023). *Pedagogical support of physical culture and health-improving activities of university teachers* [PhD Dissertation, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev]. [https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer\\_new.php?table=att\\_case&fld=autoref&key\[\]=100077167](https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer_new.php?table=att_case&fld=autoref&key[]=100077167)
- Matveev, L. P. (2021). *Theory and methodology of physical culture (introduction to the theory of physical culture; general theory and methodology of physical education): A textbook for higher educational institutions of physical education*. (4th ed.). Sport.
- O'Connor, J. (2019). Exploring a pedagogy for meaning-making in physical education. *European Physical Education Review*, 25(4), 1093-1109. <https://doi.org/10.1177/1356336X18802286>
- O'Connor, J., & Penney, D. (2021). Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the possibilities for physical education. *European Physical Education Review*, 27(1), 3-26. <https://doi.org/10.1177/1356336X20915937>
- Pak, L. G., Kochemasova, L. A., & Ivanishcheva, N. A. (2022). Socialization Of The Digital Generation Of Students In A Transforming Society. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 1, 497-504.
- Perepelyukova, E. V. (2021). *Physical qualities. Strength: methodological recommendations*. Yuzhno-Ural. gos. guman. ped. un-ta.
- Sadovnikov, E. S. (2019). *Principles of functioning of the system of physical culture and health activities for youth* [Dr. Sc. Dissertation, Tambov State University named after G.R. Derzhavin]. [https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer\\_new.php?table=att\\_case&fld=autoref&key\[\]=100041966](https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer_new.php?table=att_case&fld=autoref&key[]=100041966)



- Schmidt, H., Müller, K., & Weber, T. (2020). Social integration and academic success: Findings from Heidelberg. *German Journal of Sociology*, 39(1), 112-126.
- Swindell, N., Thomas, J., Tree, J., Hill, D., Hudson, J., & Stratton, G. (2024). Understanding (in) formal health and wellbeing networks within higher education: a mixed-method social network perspective. *Higher Education*, 88(3), 1037-1058. <https://doi.org/10.1007/s10734-023-01158-x>
- Tolstokora, O. N. (2020). *Features of the design of physical education and health programs in the field of physical education of undergraduate students* [PhD Dissertation, Southern Federal University]. [https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer\\_new.php?table=att\\_case&fld=autoref&key\[\]=100049481](https://vak.minobrnauki.gov.ru/az/server/php/filer_new.php?table=att_case&fld=autoref&key[]=100049481)
- Widawska-Stanis, A. (2020). Use of modern technologies as a tool to support measures promoting physical activity – differences according to the gender of respondents. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 3002-3009. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s5408>
- Zaitsev, A. A., Zaitseva, A. A., Komissarchik, K. M., & Khalilova, L. I. (2020). Features of educational and professional motivation of future specialists in the fields of saving and recovery of health. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta – Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, 9(187), 466-474. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p466-475>
- Zakir, A. (2024). Student's Sports, Mass Sports and High-Rise Sports. *Sinar Sport Journal*, 4(1), 1-5.