

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.70.49.088

Образовательный потенциал физического воспитания в вузах и современные проблемы его реализации

Рожнов Андрей Александрович

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,
248023, Российская Федерация, Калуга, ул. Степана Разина, 26;
e-mail: roznov1976@yandex.ru

Жилина Лариса Васильевна

Доцент, кафедра спортивных дисциплин,
Белгородский государственный
национальный исследовательский университет,
308015, Российская Федерация, Белгород, ул. Победы, 85;
e-mail: zhilina_1@bsu.edu.ru

Жирная Ольга Владимировна

Доцент кафедры физического воспитания,
Калужский филиал,
Российский государственный аграрный университет,
248007, Российская Федерация, Калуга, ул. Вишневого, 27;
e-mail: olga.zhirnaya@yandex.ru

Матчинова Нина Викторовна

Доцент кафедры физического воспитания,
Калужский филиал,
Российский государственный аграрный университет,
248007, Российская Федерация, Калуга, ул. Вишневого, 27;
e-mail: mathinovan@yandex.ru

Аннотация

В данной статье анализируется современное состояние процесса физического воспитания в вузах. Особое внимание уделяется его образовательному потенциалу, который может быть реализован, как в процессе оздоровления студентов и их дальнейшего физического совершенствования, так и использован в контексте дальнейшего профессионального становления будущих специалистов. Раскрыты современные проблемы, возникающие при реализации процесса физического воспитания вузах, в том числе при внедрении в него современных технологических подходов. Даны рекомендации по эффективному использованию образовательного потенциала физического воспитания. На определенных этапах развития любого общества появляются весомые причины для

внесения определенных изменений и реформирования той или иной области, интенсификации производства, модернизации, внедрения инноваций и т.д. Но нельзя допустить, чтобы из-за экономии финансирования или иных других причин, в настоящее время, охарактеризованное на встрече Си Цзиньпина и В.В. Путина как «время перемен, которых не было 100 лет», современное российское общество было представлено выпускниками вузов, не способными качественно и в полной мере выполнять свои профессиональные обязанности по причине низкой работоспособности, возникшей в первую очередь, из-за недооценивания образовательного потенциала процесса физического воспитания в вузе.

Для цитирования в научных исследованиях

Рожнов А.А., Жилина Л.В., Жирная О.В., Матчинова Н.В. Образовательный потенциал физического воспитания в вузах и современные проблемы его реализации // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 4А. С. 731-740. DOI: 10.34670/AR.2023.70.49.088

Ключевые слова

Физическое воспитание, образовательный потенциал, профессиональное становление, технологический подход, студенты.

Введение

По мнению многих исследователей, процесс физического воспитания в системе российского высшего образования имеет богатый образовательный потенциал, который раскрывается не только в возможности формирования физического и духовного здоровья студентов, но и обладает возможностью сыграть немаловажную роль в их профессиональном становлении, в контексте воспитания личностных и профессиональных качеств [Рожнов, 2021]. При грамотно организованном процессе выпускник вуза будет готов к эффективному выполнению профессиональных обязанностей, что соответствует не только потребностям общества и каждого гражданина, но и требованиям инновационного развития экономики, в рамках стратегической цели государственной политики в области образования [Прогноз..., 2018].

Одним из условий эффективного использования образовательного потенциала физического воспитания в вузе может служить разработка и внедрение разнообразных подходов при проведении занятий. Например, при помощи технологического подхода, реализуемого в процессе физического воспитания, существует возможность для решения не только дидактических, воспитательных и оздоровительных задач, но и возможность осуществить формирование определенных профессиональных качеств будущих специалистов [Соломченко, 2019].

Основная часть

В настоящее время в физическом воспитании в вузе наметились следующие тенденции, которые, несомненно, окажут определенное влияние на его образовательный потенциал:

- перевод учебных занятий на самостоятельное изучение студентами;
- внедрение дистанционной формы преподавания в учебный процесс;
- глобальный переход сферы образования на полную или гибридную форму преподавания,

дающую возможность частичного обучения дома на компьютере.

В связи с этим одна группа ученых дает им положительную оценку, т.к., по их мнению, это дает возможность, во-первых, для снижения финансовых затрат при организации учебного процесса, во-вторых позволит удовлетворить запросы студентов в условиях неопределенности, к которым следует относить возможность локальных конфликтов, техногенные катастрофы, обвал фондовых рынков, объявление пандемии и др.

Другая группа придерживается мнения, что для физической культуры данные нововведения не подходят, приводя собственные аргументы:

- при самостоятельном изучении предмета, что по сути является, бесконтрольными занятиями на свой страх и риск, будет потеряна важная составляющая процесса обучения – гармоничность. Она заключается в соблюдении недельной динамики изменения умственной работоспособности студентов и принципов чередования предметов, а ее отсутствие превращает физическое воспитание в нерациональное выполнение студентами физической нагрузки [Каменева, 2022];
- дистанционный формат обучения в любом его проявлении, будь то синхронные занятия (по видеосвязи в реальном времени) либо асинхронные (в виде видеуроков, выполняемые в любое свободное время) не сможет обеспечить важное требование по проведению занятий, заключающееся в контроле техники выполнения упражнений. Даже в том случае, если выбран онлайн вариант с тренером – специалист может не заметить ошибки по видео, что в лучшем случае превратит занятие в бесполезное времяпровождение, а в худшем может нанести непоправимый вред здоровью студента;
- важной особенностью физического воспитания, как учебной дисциплины является не только аудиторная передача знаний, но и ответственность преподавателя за сохранение здоровья студентов при выполнении ими физической нагрузки. К сожалению, люди не совсем близкие к спорту, но имеющие свое видение построения процесса физического воспитания в вузе нередко забывают об этом. Именно эта особенность физического воспитания бывает тесно связана с оказанием первой медицинской помощи студенту, когда счет идет на минуты, со всеми вытекающими последствиями, и хорошо, если в дистанционном формате удастся избежать непоправимой трагедии;
- занятия физическим воспитанием на дому требуют не только от студента, но и от взрослого состоявшегося человека проявления силы воли и самодисциплины. Как показывает практика, данные качества сформированы лишь у незначительной части представителей современной молодежи. Данная реальность обусловлена общими тенденциями позднего взросления молодежи (инфантилизация): продлением периода детства, низкой мотивацией достижений, отсутствием стремления к саморазвитию, нежеланием брать ответственность за собственную жизнь [Пузанова, 2021]. К сожалению, отсутствие силы воли и самодисциплины у студентов может превратить занятия физической культурой на дому в нерешаемую проблему.

В результате анализа мнений исследователей были сделаны следующие выводы:

Изложенные выше абсолютно полярные мнения современных исследователей, мотивированы благими намерениями, заключающимися в повышении уровня двигательной активности студентов, как известно, оказывающей положительное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на укрепление здоровья, развитие физических качеств и кондиций [Рожнов, 2021], нравственное воспитание студенческой молодежи, восполнение потребности в физической активности.

Не вызывает разногласий и тот факт, что физическая культура вносит существенный вклад в общий процесс образования студентов, воспитание гармонически развитой личности и является интегративным предметом в вузовской программе. Происходит активное усвоение индивидуумом социально значимых ценностей, норм и знаний, реализуется процесс самопознания, идет формирование собственного «я» по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности через эмоционально окрашенное общение в процессе занятий физической культурой [Железняк, Минбулатов, 2004].

Не подвергается сомнению и тот факт, что такой кардинальный поворот в преподавании физического воспитания обусловлен результатами многочисленных исследований, показывающих неуклонное снижение уровня физической подготовленности большинства молодых людей, поступающих на первый курс в непрофильные вузы Российской Федерации [Сомкин, 2021], что не укладывается в запросы современных работодателей, акцентирующих свое внимание на специалистах, имеющих высокий уровень профессионального здоровья. В результате данного противоречия спортивная направленность физического воспитания, подразумевающая физическое совершенствование студентов, спортизацию физического воспитания в вузе, культивацию определенных видов спорта и т.д. уходит на второй план, пропуская вперед решение актуальной проблемы оздоровления студентов – требующей, в том числе, поиска новых подходов.

Таким образом, с целью выявления эффективности предлагаемых подходов к реформированию процесса физического воспитания в вузах было принято решение о проведении эксперимента, в рамках которого существует возможность установления современного уровня здоровья студентов. Базой для эксперимента стал Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, в котором современное состояние процесса физического воспитания претерпело некоторые модные изменения в духе современного времени. В частности, произошло сокращение аудиторных занятий по физическому воспитанию до одного в неделю, в пользу самостоятельных занятий студентов, которым были даны рекомендации в качестве средства самостоятельного поддержания спортивной формы проводить прогулки на свежем воздухе с отчетом о проделанной работе преподавателю в виде показателей приложений-шагомеров. Оставшиеся занятия в спортивных залах были изъяты из основного учебного расписания и перенесены в дополнение к расписанию, в котором были отмечены существующие направления физической подготовки и свободное время для посещения, сдвинутое на вторую половину дня. Оценка уровня усвоенных знаний была переведена в бальную систему, которая рассчитывалась из суммы начислений за посещение занятий, качество прогулок и за участие в спортивных мероприятиях.

Исследование проводилось на отделении «Спортивные игры» кафедры физического воспитания КГУ им. К.Э. Циолковского в марте 2023 года. В тестировании приняли участие 60 студентов третьего курса обучения, имеющих допуск к посещению занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья.

Целью настоящего исследования явился анализ уровня работоспособности сердечной мышцы студентов при физической нагрузке. Исследование проводилось при помощи расчета индекса Руфье (ИР), направленного на оценку уровня адаптационных резервов и функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы, тесно связанной с работоспособностью и как следствие, являющейся показателем стабильного здоровья испытуемого.

Проба Руфье предполагает изучение значения частоты сердечных сокращений в различные

по времени периоды восстановления после относительно небольших нагрузок. Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) обеспечивает адаптацию системы кровообращения по отношению к потребностям организма и условиям внешней среды. В ходе эксперимента учитывалась величина ЧСС, зафиксированная на различных этапах восстановления после выполнения 30 приседаний за 45 с. ЧСС подсчитывается за 15 с до нагрузки, в первые и последние 15 с, начиная с 1-й минуты восстановления (далее результат умножить на 4). Работоспособность оценивается по формуле индекса Руфье (ИР): $ИР = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$, где P1 – исходный пульс; P2 – сразу после нагрузки и P3 – в конце 1-й минуты восстановления. Оценка результатов проводилась по таблице результатов индекса Руфье в условных единицах. Если индекс составляет менее 3-х условных единиц – физическая работоспособность высокая, 4-6 – хорошая, 7-10 – посредственная, 11-15 – удовлетворительная, 16 и более – плохая.

Исследования показали следующие результаты, уровень высокой работоспособности студентами продемонстрирован не был, хорошая работоспособность зафиксирована у 2 студентов, посредственная, у 6-ти, удовлетворительный уровень работоспособности зафиксирован у 32 студентов и 20 человек показали плохую работоспособность (рис. 1). Результаты проведенного исследования создают богатую почву для размышления. Полученные данные говорят о том, что большинство студентов, а именно 87% студентов, имеющих плохую и удовлетворительную работоспособность, имеют недостаточно тренированное сердце и, как показывает практика, имеют определенные отклонения здоровья, и в настоящее время имеют дефицит двигательной активности. В научной литературе для такой группы людей предлагаются общие, многим известные рекомендации:

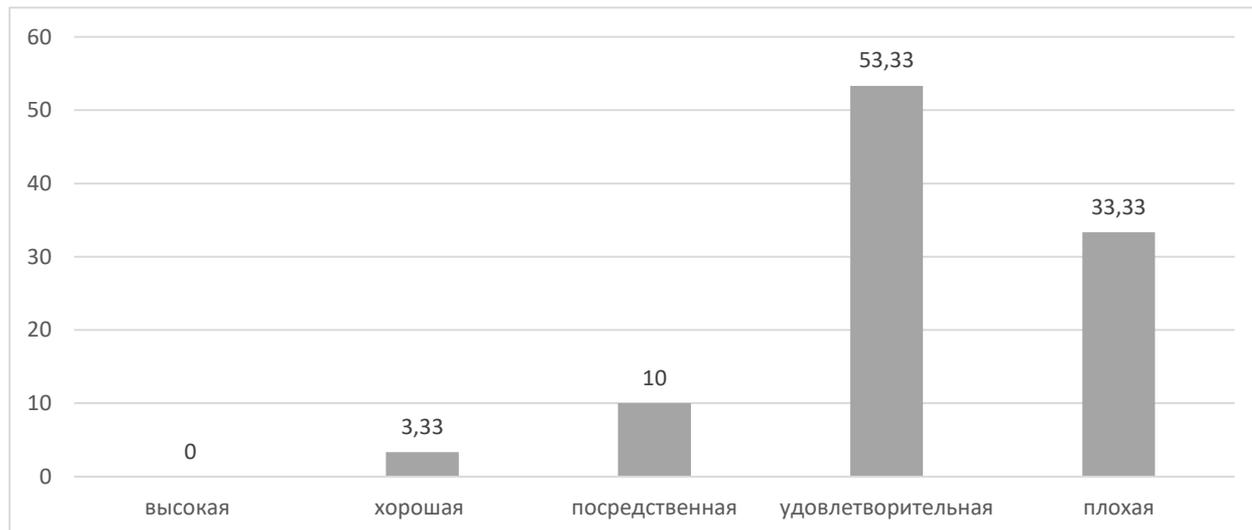


Рисунок 1 - Уровень физической работоспособности студентов 3 курса КГУ им. Циолковского

ведение активного образа жизни, хороший сон, рациональное питание, контроль веса, отказ от вредных привычек, спокойствие и стабильность. На наш взгляд, для того чтобы процесс физического воспитания в вузе действительно был ориентирован на сохранение и преумножение здоровья будущих специалистов в различных областях жизнедеятельности человека, необходимо соблюдение определенных педагогических условий при его организации:

-Сопутствующее профессиональное медицинское сопровождение студентов, позволяющее подобрать допустимые физические нагрузки, в соответствии с медицинскими показателями, а также предусмотреть возможность оказания быстрой и профессиональной медицинской помощи, чего можно достигнуть, осуществив синхронизацию работы медицинских работников вуза со временем занятия студентов.

-Соблюдение гигиены труда, как преподавателей, так и студентов. Для того чтобы процесс физического воспитания был наиболее плодотворен, необходимо избегать переутомления как преподавателя, так и студентов, в связи с чем образовательный процесс должен регламентироваться расписанием занятий по физическому воспитанию с привязкой к конкретной учебной группе. В любом другом случае имеет место несоответствие гигиеническим требованиям, а именно, не учитывается недельная динамика физической работоспособности студентов. В этих условиях студенты посещают занятия по физическому воспитанию в то время, когда у них нет других занятий, что приводит либо к недостаточной физической активности студентов, либо к переутомлению, но не к оздоровлению.

-Включение физической культуры в учебное расписание дает возможность студенту включиться в образовательный процесс всесторонне и в полном объеме, а не порционно [Морозова, 2012]. Расписание занятий является одним из основных элементов учебного режима, обуславливающим содержание и интенсивность образовательного процесса [Попов, 2020; Мамчиц, 2022; Либина, 2020], как для высшего учебного заведения в целом, так и для конкретной учебной группы. Оно дает возможность преподавателю не просто методически грамотно подготовиться к занятию, но и учесть особенности физической подготовки определенных студентов, тем самым повысив его эффективность, в том числе, запланировав применение индивидуально-ориентированного подхода к студентам с ослабленным здоровьем, тем самым реализуя личностно-ориентированное образование [Аринушкина, 2022]. Составленное без учета гигиенических требований расписание способствует развитию переутомления, снижению работоспособности [Ершова, 2020; Копылов, 2022], как у студентов, так и у преподавателей.

Обеспечить оптимальную физическую нагрузку студентов. Было установлено, что вопрос оптимальности физической нагрузки для студентов имеют определенную историю. Рекомендации Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры говорят о необходимости 10-14 часовой двигательной активности в неделю для студентов (1983). Н.М. Амосов (1985) считал оптимальной физической нагрузкой 16-18 часов в неделю. К 2002 году появились научно обоснованные мнения, что для студентов достаточно 6-8 ч двигательной активности в неделю [Кобза, 2002]. В 2010 г. Всемирная организация здравоохранения дала новые рекомендации по физической активности – от 2,5–5 ч в неделю (причем не менее 150 мин должны занимать занятия аэробикой средней интенсивности) [Global recommendations..., 2010]. В докладе рабочей группы Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (март 2014 г.) отмечено, что объем недельной двигательной активности для студентов должен быть не менее 11 ч [Доклад..., 2014]. В связи с представленными рекомендациями становится очевидным, что программа по физическому воспитанию в вузе не может полностью компенсировать потребность студентов в движении, являющуюся основой их оздоровления, в связи с чем необходимо активизировать работу спортивных клубов по проведению спортивных мероприятий, разнообразить и увеличить количество часов на секционную работу, обеспечив полноценную подготовку сборных команд вузов к выступлениям на различных соревнованиях.

Заключение

На определенных этапах развития любого общества появляются весомые причины для внесения определенных изменений и реформирования той или иной области, интенсификации производства, модернизации, внедрения инноваций и т.д. Но нельзя допустить, чтобы из-за экономии финансирования или иных других причин в настоящее время, охарактеризованное на встрече Си Цзиньпина и В.В. Путина как «время перемен, которых не было 100 лет» [Ильина, 2023] современное российское общество было представлено выпускниками вузов, не способными качественно и в полной мере выполнять свои профессиональные обязанности вследствие низкой работоспособности, возникшей в первую очередь из-за недооценивания образовательного потенциала процесса физического воспитания в вузе.

Библиография

1. Аринушкина О.А. Особенности проведения физического воспитания у студентов педагогических вузов // Современные проблемы профессионального образования: тенденции и перспективы развития. Калуга, 2022. С. 266-267.
2. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения (март 2014 г.). 2014. 182 с.
3. Ершова С.В. Расписание занятий, как способ облегчения адаптации студентов первого курса к новым условиям обучения в вузе // Молодежь, наука, медицина. Тверь, 2020. С. 174-177.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету Физическая культура. М., 2004. С. 272.
5. Ильина В. Си Цзиньпин – Путину: Сейчас идут перемены, которых не было 100 лет // Российская газета. 2023. 21 марта.
6. Каменева Т.Н. Профессиональное здоровье педагогов высшей школы в условиях трансформации института образования // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13. № 2. URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/32SCSK222.pdf>
7. Кобза М.Т. Физиологический анализ влияния занятий физического воспитания на адаптацию к физическим нагрузкам и здоровье студентов: автореф. дис. ... канд. биол. наук. М., 2002. 20 с.
8. Копылов А.С. Здоровье студенческой молодежи и факторы риска, его определяющие // Российский вестник гигиены. 2022. № 1. С. 38-45.
9. Либина И.И. Режим дня как одна из основных составляющих зоровья студентов // Новой школе – здоровые дети. Воронеж, 2020. С. 112-114.
10. Мамчиц Л.П. Гигиеническая оценка расписания учебных занятий и распределения бюджета времени в учреждениях среднего образования // Университетская наука: взгляд в будущее. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. Т. 1. С. 112-115.
11. Морозова Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2012. № 3. С. 61-66.
12. Попов М.В. Исследование оптимальности режима дня студентов медицинского вуза // Гигиеническая наука – путь к здоровью населения. Самара: Самарский государственный медицинский университет, 2020. С. 143-147.
13. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года, утвержденный Правительством Российской Федерации 22 ноября 2018 г. (протокол № 34, раздел II, пункт 2).
14. Пузанова Ж.В. Инфантилизация молодежи: методологический подход к измерению // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2021. Т. 21. № 3. С. 444-456.
15. Рожнов А.А. Модель формирования профессиональных качеств у будущих педагогов посредством игровой технологии // Вестник педагогических наук. 2021. № 1. С. 102-109.
16. Рожнов А.А. Формирование профессиональных качеств будущих педагогов посредством игровой технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Современное педагогическое образование. 2021. № 3. С. 73-79.
17. Соломченко М.А. Совершенствование процесса обучения волейболу студентов вузов с помощью игровых технологий // Ученые записки Орловского государственного университета. 2019. № 4 (85). С. 281-284.
18. Сомкин А.А. Учебные предметы по физической культуре и спорту в системе обучения в высшем учебном заведении творческого профиля // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Пермь, 2021. С. 123-129.
19. Ганеева, Л. Д. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги в формате онлайн (на примере баскетбольной школы "Ball in") / Л. Д. Ганеева // . – 2021. – № 8(62).
20. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010. 60 p.

Educational potential of physical education in higher education institutions and modern problems of its implementation

Andrei A. Rozhnov

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,
248023, 26, Stepana Razina str., Kaluga, Russian Federation;
e-mail: roznov1976@yandex.ru

Larisa V. Zhilina

Associate Professor,
Department of Sports Disciplines,
Belgorod State National Research University,
308015, 85, Pobedy str., Belgorod, Russian Federation;
e-mail: zhilina_1@bsu.edu.ru

Ol'ga V. Zhirnaya

Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kaluga Branch of Russian State Agrarian University –
Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
248007, 27, Vishnevskogo str., Kaluga, Russian Federation;
e-mail: olga.zhirnaya@yandex.ru

Nina V. Matchinova

Associate Professor of the Department of Physical Education,
Kaluga Branch of Russian State Agrarian University –
Moscow Timiryazev Agricultural Academy,
248007, 27, Vishnevskogo str., Kaluga, Russian Federation;
e-mail: mathinovan@yandex.ru

Abstract

This article analyzes the current state of the process of physical education in universities. Particular attention is paid to its educational potential, which can be realized both in the process of improving students' health and their further physical improvement, and used in the context of the further professional development of future specialists. The modern problems arising during the implementation of the process of physical education in universities, including the introduction of modern technological approaches into it, are disclosed. Recommendations are given for the effective use of the educational potential of physical education. At certain stages of development of any society, there are weighty reasons for making certain changes and reforming a particular area, intensifying production, modernizing, introducing innovations, etc. But it cannot be allowed that, due to savings in funding or other other reasons, at the present time, characterized at the meeting of

Xi Jinping and V.V. Putin as “a time of change that has not been for 100 years”, modern Russian society was represented by university graduates who are not able to fully and efficiently fulfill their professional duties due to low efficiency, which arose primarily due to underestimation of the educational potential of the physical education process. education at the university.

For citation

Rozhnov A.A., Zhilina L.V., Zhirnaya O.V., Matchinova N.V. (2023) Obrazovatel'nyi potentsial fizicheskogo vospitaniya v vuzakh i sovremennye problemy ego realizatsii [Educational potential of physical education in higher education institutions and modern problems of its implementation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (4A), pp. 731-740. DOI: 10.34670/AR.2023.70.49.088

Keywords

Physical education, educational potential, professional development, technological approach, students.

References

1. Arinushkina O.A. (2022) Osobennosti provedeniya fizicheskogo vospitaniya u studentov pedagogicheskikh vuzov [Features of conducting physical education among students of pedagogical universities]. In: *Sovremennye problemy professional'nogo obrazovaniya: tendentsii i perspektivy razvitiya* [Modern problems of vocational education: trends and development prospects]. Kaluga.
2. (2014) *Doklad o razvitiy massovogo sporta i fizicheskogo vospitaniya naseleniya (mart 2014 g.)* [Report on the development of mass sports and physical education of the population (March 2014)].
3. Ershova S.V. (2020) Raspisanie zanyatii, kak sposob oblegcheniya adaptatsii studentov pervogo kursa k novym usloviyam obucheniya v vuze [Class schedule as a way to facilitate the adaptation of first-year students to new conditions of study at the university]. In: *Molodezh', nauka, meditsina* [Youth, science, medicine]. Tver.
4. Ganeeva L.D. (2021) Tsenoobrazovanie na fizkul'turno-sportivnye uslugi v formate onlain (na primere basketbol'noi shkoly "Ball in"). No. 8 (62).
5. (2010) *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
6. Il'ina V. (2023) Si Tszin'pin – Putinu: Seichas idut peremeny, kotorykh ne bylo 100 let [Xi Jinping to Putin: Now there are changes that have not happened for 100 years]. *Rossiiskaya gazeta* [Russian newspaper], March 21st.
7. Kameneva T.N. (2022) Professional'noe zdorov'e pedagogov vysshei shkoly v usloviyakh transformatsii instituta obrazovaniya [Professional health of higher school teachers in the context of the transformation of the institution of education]. *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya* [World of Science. Sociology, philology, cultural studies], 13, 2. Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/32SCSK222.pdf> [Accessed 03/03/2023]
8. Kobza M.T. (2002) *Fiziologicheskii analiz vliyaniya zanyatii fizicheskogo vospitaniya na adaptatsiyu k fizicheskim nagruzkam i zdorov'e studentov. Doct. Dis.* [Physiological analysis of the influence of physical education classes on adaptation to physical loads and students' health. Doct. Dis.]. Moscow.
9. Kopylov A.S. (2022) Zdorov'e studencheskoi molodezhi i faktory riska, ego opredelyayushchie [Health of student youth and risk factors that determine it]. *Rossiiskii vestnik gigieny* [Russian Bulletin of Hygiene], 1, pp. 38-45.
10. Libina I.I. (2020) Rezhim dnya kak odna iz osnovnykh sostavlyayushchikh zorov'ya studentov [Daily routine as one of the main components of students' health]. In: *Novoi shkole – zdorovye deti* [New school, healthy children]. Voronezh.
11. Mamchits L.P. (2022) Gigienicheskaya otsenka raspisaniya uchebnykh zanyatii i raspredeleniya byudzhetna vremeni v uchrezhdeniyakh srednego obrazovaniya [Hygienic assessment of the schedule of training sessions and the distribution of the time budget in institutions of secondary education]. In: *Universitetskaya nauka: vzglyad v budushchee* [University science: a look into the future]. Kursk: Kursk State Medical University.
12. Morozova E.V. (2012) Protivorechiya razvitiya fizicheskoi kul'tury studencheskoi molodezhi v sovremennykh usloviyakh [Contradictions in the development of physical culture of student youth in modern conditions]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika»* [Bulletin of the Udmurt University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy], 3, pp. 61-66.
13. Popov M.V. (2020) Issledovanie optimal'nosti rezhima dnya studentov meditsinskogo vuza [Investigation of the optimality of the day regimen of students of a medical university]. In: *Gigienicheskaya nauka – put' k zdorov'yu naseleniya* [Hygienic science as a way to public health]. Samara: Samara State Medical University.

14. *Prognoz dolgosrochnogo sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossiiskoi Federatsii na period do 2036 goda, utverzhdennyi Pravitel'stvom Rossiiskoi Federatsii 22 noyabrya 2018 g. (protokol № 34, razdel II, punkt 2)* [Forecast of the long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2036, approved by the Government of the Russian Federation on November 22, 2018 (minutes No. 34, section II, paragraph 2)].
15. Puzanova Zh.V. (2021) *Infantilizatsiya molodezhi: metodologicheskii podkhod k izmereniyu* [Infantilization of youth: a methodological approach to measurement]. *Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Sotsiologiya* [Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Sociology], 21, 3, pp. 444-456.
16. Rozhnov A.A. (2021) *Formirovanie professional'nykh kachestv budushchikh pedagogov posredstvom igrovoi tekhnologii na zanyatiyakh po fizicheskomu vospitaniyu v vuze* [Formation of professional qualities of future teachers by means of gaming technology in the classroom for physical education at the university]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern Pedagogical Education], 3, pp. 73-79.
17. Rozhnov A.A. (2021) *Model' formirovaniya professional'nykh kachestv u budushchikh pedagogov posredstvom igrovoi tekhnologii* [A model for the formation of professional qualities in future teachers through game technology]. *Vestnik pedagogicheskikh nauk* [Bulletin of Pedagogical Sciences], 1, pp. 102-109.
18. Solomchenko M.A. (2019) *Sovershenstvovanie protsessa obucheniya voleibolu studentov vuzov s pomoshch'yu igrovyykh tekhnologii* [Improving the process of teaching volleyball among university students with the help of gaming technologies]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific notes of the Oryol State University], 4 (85), pp. 281-284.
19. Somkin A.A. (2021) *Uchebnye predmety po fizicheskoi kul'ture i sportu v sisteme obucheniya v vysshem uchebnom zavedenii tvorcheskogo profilya* [Teaching subjects in physical culture and sports in the system of education in a higher educational institution of a creative profile]. In: *Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie* [Physical culture, sport, tourism: scientific and methodological support]. Perm.
20. Zheleznyak Yu.D., Minbulatov V.M. (2004) *Teoriya i metodika obucheniya predmetu Fizicheskaya kul'tura* [Theory and methods of teaching the subject Physical culture]. Moscow.