

**Тенденции развития оздоровительной физической культуры
студенческой молодежи в вузе**

Кузнецов Алексей Игоревич

Балтийский федеральный университет имени И. Канта, Калининград

Аннотация

Цель исследования – охарактеризовать перспективные пути вовлечения студенческой молодежи в вузе в оздоровительную физическую культуру.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, нормативных документов и открытых источников; систематизация, сопоставление, обобщение и интерпретация материалов.

Результаты исследования и выводы. Актуализирована проблема недостатка физической активности среди молодежи, влияющая на здоровье и качество жизни. Уточнены актуальные тенденции в развитии оздоровительной физической культуры, среди которых выделяются: внедрение цифровых технологий, использование фиджитал-спорта, популяризация медитативных и фитнес-практик, значимость студенческого самоуправления в организации физической активности. В ракурсе названных тенденций обоснованы возможные перспективные практики организации физической культуры в молодежной среде. По итогам проведенного исследования сделаны выводы о необходимости трансформации и модернизации существующих практик физического воспитания с учетом современных требований и предпочтений молодежи.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, студенческая молодежь, фиджитал-спорт, медитативные практики, фитнес-программы, студенческое самоуправление.

**Trends in the development of health-oriented physical education
among university students**

Kuznetsov Aleksey Igorevich

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract

The purpose of the study is to characterize promising ways to engage student youth in higher education institutions in health-oriented physical education.

Research methods: theoretical analysis of scientific literature, regulatory documents, and open sources; systematization, comparison, generalization, and interpretation of materials.

Research results and conclusions. The issue of insufficient physical activity among young people, which affects their health and quality of life, has been updated. Current trends in the development of health-oriented physical education have been clarified, highlighting the following: the implementation of digital technologies, the use of fidgetal sports, the popularization of meditative and fitness practices, and the importance of student self-governance in organizing physical activity. Within the framework of these trends, potential forward-looking practices for organizing physical culture in the youth environment have been substantiated. The conclusions drawn from the conducted research emphasize the necessity for the transformation and modernization of existing physical education practices, taking into account the contemporary demands and preferences of young people.

Keywords: health-oriented physical education, student youth, fidgetal sports, meditative practices, fitness programs, student self-governance.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня одной из актуальных проблем остается недостаточная физическая активность. Отсутствие необходимой физической активности – прямой путь к снижению качества жизни человека, негативно влияющий на функциональные системы организма и приводящий к росту заболеваемости и повышению уровня смертности. В современных реалиях с детского и подросткового возраста фиксируется снижение двигательной активности и малоподвижный образ жизни. Среди подростков около 80-85% не проявляют рекомендованного уровня физической активности – 1 часа в сутки [1]. Аналогичная проблема наблюдается и в сту-

денческой среде, поскольку современные студенты преимущественно ведут мало-подвижный образ жизни, а вся физическая активность ограничивается занятиями по физической культуре, включенными в образовательные программы [2, 3]. Для студенческой молодежи характерны хронические заболевания, проявления проблем со стрессом, нерациональное питание и недостаток физической активности. Возникают отклонения в здоровье, вносящие ограничения в доступные виды занятий [4]. Опасность этих процессов – риски сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, ожирения, ухудшения зрения, состояния нервной системы, обмена веществ, иммунитета и репродуктивного здоровья. Формируется ситуация системного негативного влияния на качество жизни человека и основные функциональные подсистемы его организма [5]. Таким образом, при рассмотрении проблематики организации и повышения эффективности оздоровительной физической культуры в молодежной среде встает вопрос о сохранении человеческой жизни и обеспечении её качества. Не стоит исключать и воспитательный потенциал занятий физической культурой. Решение воспитательных задач сегодня как никогда актуально и является приоритетом национальной образовательной и молодежной политики. Согласно Распоряжению Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.», вопросам спортивной деятельности, воспитания и приобщения молодежи к спорту будет уделяться особое внимание. Стратегия предполагает решение социально значимых задач, связанных с оздоровлением в молодежной среде. Предполагается действовать в системе направлений повышения доступности спортивной инфраструктуры, воспитания и поддержки молодежи в области спорта, выработки практик и способов организации спортивной деятельности, в том числе с применением современных информационных и цифровых технологий, а также многое другое [6]. Важной видится концентрация усилий на решении проблемы привлечения и приобщения молодежи к спорту и вовлечения в оздоровительную физическую культуру. В контексте функционирования вузов и реализации на их базе общей физической подготовки это видится возможностью для решения указанной задачи. Требуется пересмотр и улучшение действующих практик организации занятий по физической культуре. В частности, теоретический и практический интерес представляет изучение актуальных тенденций развития оздоровительной физической культуры студенческой молодежи в вузе. Предполагается, что такие тенденции послужат продуктивным источником привлечения внимания молодежи к спортивной деятельности и участию в процессах оздоровительной физической культуры. Такие тенденции связаны как с самой оздоровительной физической культурой, так и с потребностями и предпочтениями студенческой молодежи и современными практиками жизнедеятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Теоретическим базисом исследования послужили труды, в которых раскрываются проблемы организации физической культуры в вузе в молодежной среде; идеи повышения эффективности оздоровительной физической культуры и непосредственно сами передовые практики и ведущие тенденции, связанные с данной областью. Немаловажную роль в структуре исследования заняли открытые материалы и нормативно-правовые акты, послужившие средством актуализации проблематики исследования. В работе

применялись общенаучные методы: проведен теоретический анализ научной литературы по теме исследования, составлено библиографическое описание источников, осуществлен их синтез, сравнение, обобщение и сопоставление, что позволило систематизировать материалы и сделать выводы по теме исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Рассматривая организацию оздоровительной физической культуры как педагогическую проблему, стоит заметить, что первопричины снижения физической активности молодежи кроются как в особенностях жизнедеятельности современного человека, так и в сложившихся практиках и опыте участия в занятиях по физической культуре. Имеет место проблематика формализации организации занятий в вузах. Присутствует проблема отказа преподавателей от учета потребностей обучающихся, что приводит к снижению интереса и неэффективному «участию» в обучении, и другие проблемы (рис. 1).



Рисунок 1 – Факторы, свидетельствующие о необходимости трансформации практик организации занятий по оздоровительной физической культуре, составлено автором по данным [7]

В современных условиях занятия по оздоровительной физической культуре остаются недостаточно эффективными из-за несоответствия потребностям студентов. При организации оздоровительной физической культуры в молодежной среде важным также становится формирование ответственного отношения к ней, что приведет к росту эффективности занятий. Признается необходимость формирования чувства ответственности, которое тесно связывается с мотивацией, стремлением к самостоятельной подготовке и осознанием (восприятием на должном уровне) значимости физической культуры в жизни человека [8]. Необходимо учитывать межпоколенческие изменения. Современное поколение ориентировано на цифровую среду и интеграцию в нее, что предопределяет характерные сдвиги в интересах к спортивной деятельности и физической культуре. Существуют различия в подходах к организации занятий по физической культуре среди представителей поколений «Z» и «Y» [9]. Рассматривая их, следует отметить, что современная студенческая молодежь преимущественно состоит из представителей данных поколений (а вскоре обучение будет проводиться и с новым поколением «альфа»). Поэтому важно, как минимум принимая во внимание, организовывать занятия по оздоровительной физической культуре через призму их предпочтений, что обеспечит мотивацию, включенность, вовлечение, позволит предупредить проблемы негативного или «отсутствующего» интереса к физической культуре и спорту. Перед современными преподавателями стоит задача приобщения молодежи к занятиям физической

культурой. Последние должны восприниматься как неотъемлемая часть качественной жизни. Во многих прогрессивных странах востребованы практики: (1) индивидуализации занятий, предполагающая учет медико-биологических, физических, психологических, психофизических и других особенностей человека, а также интересов конкретной личности; (2) добровольной организации занятий физической культурой, посещаемость которых обеспечивается разделением по обширному числу направлений интересов, видов спорта и т. п.; (3) развития практических навыков и донесения важности спорта в повседневной жизни, с привитием здорового образа жизни как внутриличностной ценности; (4) обеспечения качественного тренерского состава – занятия проводятся действующими спортсменами, которые транслируют обучающимся определенные ценности и взгляды через призму личного опыта [10]. По мнению автора, важным становится учет актуальных и наиболее востребованных спортивных практик в молодежной среде, ориентирование занятий по физической культуре на которые обеспечит рост их эффективности, позволит преодолевать имеющиеся проблемы недостаточности физической активности, вызовы её компенсации, отсутствия мотивации и многие другие. В свете обозначенного можно выделить несколько тенденций в современной оздоровительной физической культуре, особенно востребованных у студенческой молодежи.

Во-первых, это тенденция организации медитативных занятий, использования восточных оздоровительных практик, которые рассматриваются в качестве средства компенсации недостатка физической активности. Восточные оздоровительные практики богаты различными упражнениями. Сюда относятся йога (в том числе проводимая дома), гимнастика цигун, тайцзицюань и другие. Отмечается, что восточные оздоровительные практики способствуют:

- улучшению психического состояния, в особенности при работе с тревожными студентами, которые сталкиваются с влиянием стрессовых факторов;
- восстановлению дыхательной системы, укреплению мышц, улучшению пищеварения, чувства равновесия и гармонии с телом (что способствует улучшению общего самочувствия);
- укреплению иммунитета при организации занятий в домашних условиях (при условии их систематичности).

В части организации восточных практик рекомендуется проводить их регулярно, включать как дополнительный элемент системы вузовского физического воспитания, а также использовать (или рекомендовать обучающимся к использованию) в периоды после заболеваний инфекционного характера [11].

Аналогичную роль в целом занимают и практики оздоровительного фитнеса. Они востребованы среди молодежи (на примере студенток вуза). С учетом специфики группы обучающихся, основными мотивами к занятиям для студенток вуза выступают: улучшение здоровья, коррекция и поддержание фигуры, потребность в движении, стабилизация веса [12].

Во-вторых, тенденция связана с растущим значением самоподготовки (самостоятельных занятий студентов) как формы повышения физической активности. Важно обеспечивать подготовку, основанную на самостоятельности, самоорганизации и самоуправлении. Особое место в занятиях физической культурой и проведении спортивных, массовых и социально значимых мероприятий все чаще занимают

студенческие самоуправления. Являясь важной единицей любого вуза, студенческие самоуправления объединяют активных и заинтересованных в самоорганизации студентов, что затрагивает и спортивное направление работы. Спортивные и оздоровительные мероприятия, организованные студенческим самоуправлением, формируют благоприятный фон для занятий по физической культуре, влияют на отношение к ним, степень ответственности, мотивацию и др. Причем организуемые мероприятия могут развиваться в образовательном, тренировочном, соревновательном, волонтерском и воспитательном направлениях (с пропагандой здорового образа жизни). Для улучшения ситуации необходимо использовать социальные сети, которые будут привлекать молодежь к участию в деятельности и проводимых студенческим самоуправлением мероприятиях [13].

В-третьих, наблюдается тенденция увеличения спроса на форматы работы, связанные со спортивной деятельностью, например, психологические и психолого-педагогические тренинги, консультации и т. п. Подобные меры в первую очередь сказываются на мотивации как первостепенно значимом условии обеспечения эффективной и систематической физической активности. Поэтому проведение тренингов рассматривается в качестве средства привития и трансляции важности физического развития и совершенствования. Также тренинги отождествляются со способом повышения эффективности физической культуры и воспитания через поддержку тенденции к индивидуализации, организация которых должна происходить со следующими особенностями:

- частая сменяемость деятельности с интенсивными активностями (разминки, игры, сенсорные упражнения, тактильные упражнения, танцы, использование художественных материалов); таким образом происходит реализация нестандартного подхода, что позволяет вовлекать и местами «раскрепощать» стеснительных студентов, в том числе включать их в работу;

- концентрация усилий на формировании положительных эмоций и поддержании стабильного эмоционального состояния, снятии стресса, напряжения, развитии уверенности в себе, преодолении комплексов. Подобное будет создавать условия, способствующие самостоятельному «возвращению» студентов на занятия;

- сочетание нескольких форм работы, в том числе использование цифровых технологий, а также проведение занятий в зале, на свежем воздухе, в новых условиях [14].

В-четвертых, тенденция все большей популяризации фиджитал-спорта в вузах как средства организации оздоровительной физической культуры и привлечения внимания к ней традиционно наименее активных групп обучающихся. Фиджитал-технологии в современных реалиях становятся все более востребованными. Под ними понимаются занятия, организуемые с сочетанием реальной физической активности и цифровой реальности, которые развивают человека на психофизическом уровне, способствуют улучшению координационных способностей, а также тактического мышления. Признается положительное влияние фиджитал-спорта на интерес молодежи к физической активности. Преимущественным фактором видится готовность и интерес не только со стороны обучающихся, но и преподавателей. Субъекты образования заинтересованы в их внедрении для повышения эффективности физической культуры и развития обучающихся [15].

Отметим, что потенциал фиджитал-спорта, вкупе с другими обозначенными тенденциями, видится перспективной основой решения проблемы вовлечения и повышения эффективности организуемых занятий по оздоровительной физической культуре в молодежной среде вуза. Это объясняется тем, что фиджитал-спорт как направление позволяет объединить все вышеназванные тенденции и учитывать их как базис организации занятий. Открытым при этом остается вопрос эффективного внедрения обозначенных тенденций в вузе. Для развития фиджитал-спорта требуется создание необходимых организационных, методических и кадровых условий. Если рассматривать фиджитал-спорт в свете названных тенденций через призму системного подхода, продуктивными, по мнению автора, станут следующие практики, способы и пути вовлечения студенческой молодежи в вузе в оздоровительную физическую культуру:

1. Использование модульного подхода для проектирования содержания образовательных программ по физической культуре с сочетанием традиционных занятий с инновационными форматами, что позволит достигать целей и задач обучения по обоим направлениям.

2. Применение цифровых образовательных платформ, мобильных приложений, специальных трекеров для контроля и отслеживания активности, поддержания её систематичности; комбинирование традиционных состязаний и виртуальных элементов, что особенно важно для современных поколений, высоко интегрированных в цифровую среду в её многообразии. В числе достаточно примечательных ресурсов: цифровые дневники тренировок, сервисы для подбора упражнений, видеонструкции и инструменты отслеживания прогресса.

3. Организация студенческого самоуправления для координации, проведения коммуникации с представителями молодого поколения, ведения социальных сетей, популяризации проводимых спортивных и оздоровительных мероприятий. Подобное позволит организовывать массовые спортивные праздники, тематические встречи, марафоны по здоровому образу жизни, фиджитал-фестивали и т. п.

4. Обязательное методическое сопровождение и организация работы с преподавательским составом в направлении повышения квалификации и обеспечения готовности к дальнейшему использованию практик, привлечение представителей студенческой молодежи для кураторства и сопровождения. Перечисленное становится условием для успешной реализации новых форматов физкультурно-оздоровительной работы (преподаватели должны быть знакомы с особенностями психологии поколений «Y», «Z» и «альфа», владеть навыками работы в цифровой среде, а также базовыми компетенциями в области спорта).

5. Сохранение предпринимаемых попыток и небезуспешных усилий в направлении формирования культуры здорового образа жизни и несения ответственности за собственное здоровье, что предполагает формирование осознанного и ответственного отношения к себе и своему здоровью. Признается, что студенты с таким отношением активнее участвуют в спортивных мероприятиях и демонстрируют устойчивую мотивацию к физической активности. Чтобы привлекать как можно большее число студентов, важно:

– внедрять и реализовывать принципы просвещения в рамках традиционного учебного процесса и реализации образовательной программы;

- проводить просветительские лекции и семинары, посвященные рациональному питанию, стрессоустойчивости, пользе регулярных физических нагрузок;
- интегрировать тематику здоровьесбережения в междисциплинарные курсы (например, обсуждение вопросов ЗОЖ в социальных, психологических, биологических дисциплинах);
- систематически проводить профилактическую работу (тематические недели здоровья, конкурсы, онлайн-челленджи, сотрудничество с городскими спортивными центрами и т. д.) и исключать её формальный характер.

ВЫВОДЫ. Таким образом, поддержание интереса к оздоровительной физической культуре среди представителей молодого поколения зависит от понимания и конкретизации того, что вызывает у них наибольший отклик. Следует рассматривать виды спорта, игровые форматы, тренировки и оздоровительные практики, а также учитывать гендерные различия. Немаловажно заметить, что физическая культура и спорт в вузе обязательно выполняют актуальную в современных реалиях воспитательную функцию. Она тесно связана с формированием позитивных морально-нравственных качеств и повышением уровня социальной активности. Совместные спортивные мероприятия укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма, взаимовыручки, толерантности и многое другое. Потенциал организации таких занятий в конечном счете отражается в построении здоровой социально-педагогической среды. Именно поэтому современная практика оздоровительной физической культуры в вузе требует дальнейшей трансформации. Обязательно должны учитываться социально-культурные особенности студентов и ведущие тенденции в области спорта, цифровых технологий и психолого-педагогического сопровождения. Вовлечение молодежи в процесс регулярных физических нагрузок будет наиболее продуктивным при условии объединения традиционных устоявшихся практик и спортивных форматов с новейшими экспериментальными решениями, набирающими популярность (цифровые решения, активное использование медитативно-оздоровительных и фитнес-программ, психолого-педагогических методик по формированию устойчивой мотивации и осознанного отношения к здоровью и др.).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения: 15.12.2024).
2. Недостаток физических нагрузок у студентов / Дармаева Д. Р., Рогачева И. А., Малолыченко Е. С., Мирошникова А. Н. // Форум молодых ученых. 2022. № 12 (76). С. 58–62. EDN: NWWSJW.
3. Пельменев В. К., Кузнецов А. И. Интеграция фиджитал-технологий в учебные программы по физической культуре в высших учебных заведениях // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2024. № 2 (68). С. 233–235. EDN: ALWNIIE.
4. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / Япун С. М., Князева Н. А., Соколова И. А., Лунева Н. В. // Научные результаты биомедицинских исследований. 2017. № 3. С. 57–64. EDN: SOWOJF.
5. Грязнов С. А. Опасности снижения физической активности молодежи // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 7. С. 36–38. EDN: YXGDWF.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409496275/> (дата обращения: 17.12.2024).
7. Назаренко Е. А. Факторы, определяющие необходимость совершенствования системы оздоровительной физической культуры для студенческой молодежи // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 299–302. EDN: TLNHNK.

8. Назаренко Л. Д., Панова Е. О. Формирование ответственного отношения студентов педагогического вуза к учебным занятиям по физической культуре как условие повышения их эффективности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 3 (32). С. 72–79. EDN: SZRGRB.
9. Аверина М. В. Анализ влияния социокультурных факторов развития общества на формирование спортивных предпочтений поколений Y и Z // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. 2019. № 2 (835). С. 162–175. EDN: BDOIZB.
10. Шагбанов Ф. Р. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузах: российский и зарубежный опыт // Образование и право. 2020. № 6. С. 285–291. EDN: DQZTYJ.
11. Постол О. Л., Панкратова О. Н., Воробьев О. И. Популярность восточных оздоровительных практик у студентов вузов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 174–178. EDN: HSXOZC.
12. Коричко Ю. В., Власова О. П. Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом в вузе с применением средств оздоровительного фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 78–79. EDN: KJXWVE.
13. Медведева С. А. Актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческого самоуправления в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. С. 173–176. EDN: NMHSGH.
14. Принципы использования психолого-педагогического тренинга в работе со студентами / Татарова С. Ю., Сафонов А. Н., Татаров В. Б., Козина О. П. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 310–315. EDN: JTQIII.
15. Перспективы внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс вузов Карвунис Ю. А., Калининкова Ю. Г., Карвунис Н. А., Капилевич Л. В. // Вестник Томского государственного университета. 2024. № 502. С. 167–172. EDN: WUCIGJ.

REFERENCES

1. World Health Organization (2019), “New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk” Available at: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (accessed: 15.12.2024).
2. Darmaeva D. R., Rogacheva I. A., Malolychenko E. S., Miroshnikova A. N. (2022), “Lack of physical activity among students”, *Forum of Young Scientists*, No 12 (76), pp. 58–62.
3. Pelmenev V. K., Kuznetsov A. I. (2024), “Integration of phygital technologies into physical education programs at universities”, *Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences*, No 2 (68), pp. 233–235.
4. Yatsun S. M., Knyazeva N. A., Sokolova I. A., Luneva N. V. (2017), “Analysis of morbidity and health indicators of students at Kursk State University”, *Scientific Results in Biomedical Research*, No 3, pp. 57–64.
5. Gryaznov S. A. (2021), “Dangers of declining physical activity among youth”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No 7, pp. 36–38.
6. Government of the Russian Federation (2024), “Decree No. 2233-р of August 17, 2024: On the approval of the Strategy for the implementation of youth policy in the Russian Federation until 2030” Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409496275/> (accessed: 17.12.2024).
7. Nazarenko E. A. (2021), “Factors determining the need to improve the system of health-oriented physical education for university students”, *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No 3 (193), pp. 299–302.
8. Nazarenko L. D., Panova E. O. (2014), “Formation of responsible attitude of pedagogical university students towards physical education classes as a condition for improving their effectiveness”, *Pedagogical, Psychological, and Biomedical Problems of Physical Culture and Sport*, No 3 (32), pp. 72–79.
9. Averina M. V. (2019), “Analysis of the influence of sociocultural factors on the formation of sports preferences of generations Y and Z”, *Bulletin of the Moscow State Linguistic Univ. Social Sciences*, No 2 (835), pp. 162–175.
10. Shagbanov F. R. (2020), “Health-oriented and mass sports work in universities: Russian and international experience”, *Education and Law*, No 6, pp. 285–291.
11. Postol O. L., Pankratova O. N., Vorobyev O. I. (2020), “Popularity of Eastern health practices among university students”, *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No 12 (190), pp. 174–178.
12. Korichko Y. V., Vlasova O. P. (2022), “Attitudes of female university students towards physical education and sports using health fitness methods”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No 10, pp. 78–79.
13. Medvedeva S. A. (2022), “Current problems of organizing health-oriented physical activity within student self-governance at universities”, *Problems of Modern Pedagogical Education*, No 74-4, pp. 173–176.
14. Tatarova S. Yu., Safonov A. N., Tatarov V. B., Kozina O. P. (2020), “Principles of using psychological and pedagogical training in work with students”, *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No 1 (179), pp. 310–315.
15. Karvunis Y. A., Kalinnikova Y. G., Karvunis N. A., Kapilevich L. V. (2024), “Prospects for the implementation of phygital technologies in the educational process of universities”, *Bulletin of Tomsk State University*, No 502, pp. 167–172.

Информация об авторе: Кузнецов А.И., аспирант, SPIN-код: 9211-3052.

Поступила в редакцию 09.06.2025.

Принята к публикации 04.07.2025.