

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 378.172

DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-5-14

**Программа физической рекреации современных студентов  
художественных специальностей**

Илькевич Татьяна Геннадьевна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Илькевич Константин Борисович<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, профессор  
Болдов Александр Сергеевич<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Иванов Дмитрий Анатольевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Гжельский государственный университет, п. Электроизолитор*

<sup>2</sup>*Московский государственный психолого-педагогический университет*

**Аннотация**

**Цель исследования** заключается в разработке и внедрении программы физической рекреации в жизнедеятельность современных студентов.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, оценка эмоционального состояния студентов, анкетирование, комплексная оценка функционального состояния студентов, тестирование на определение работоспособности, статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты исследования и выводы.** В ходе эксперимента были выявлены особенности организации рекреационной деятельности современных студентов. Определены формы, средства, методы и содержание физической рекреации, оценена эффективность предложенной программы физической рекреации современных студентов. Полученные данные позволяют сделать выводы, что физическая рекреация должна присутствовать в структуре жизнедеятельности студентов, а организация физической рекреации должна учитывать особенности образа жизни современных студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура в вузе, физическая рекреация, средства физической рекреации, формы физической рекреации

**Physical recreation program for modern students of art specialties**

Ilkevich Tatiana Gennadevna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ilkevich Konstantin Borisovich<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, professor

Boldov Aleksandr Sergeevich<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ivanov Dmitry Anatolyevich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Gzhel State University*

<sup>2</sup>*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

**Abstract**

**The purpose of the study** is to develop and implement a physical recreation program into the daily lives of modern students.

**Research methods:** theoretical analysis and synthesis of literature sources, assessment of students' emotional states, surveys, comprehensive evaluation of students' functional condition, testing to determine performance capacity, statistical processing of the obtained results.

**Research results and conclusions.** The experiment revealed the characteristics of the organization of recreational activities of contemporary students. The forms, means, methods, and content of physical recreation were determined, and the effectiveness of the proposed physical recreation program for modern students was assessed. The obtained data enable the conclusion that physical recreation should be integrated into the structure of students' daily life, and the organization of physical recreation must take into account the lifestyle characteristics of modern students.

**Keywords:** physical education at the university, physical recreation, means of physical recreation, forms of physical recreation

**Введение.** Одной из актуальных проблем современного образования является снижение уровня здоровья студентов во время обучения в вузе, и, как следствие, снижение качества получаемых знаний и низкий уровень готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности. Экономическая ситуация в

стране, необходимость платить за свое обучение вынуждает современных студентов отдавать свободное от учебы время не отдыху и восстановлению, а поиску работы. Одной из причин снижения уровня здоровья студентов вуза является отсутствие полноценного отдыха и восстановления в свободное от учебы время. Одним из законов сохранения здоровья является полноценный отдых, со сменой видов деятельности, что может обеспечить рекреация [1].

Рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности человека в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение, а также позволяющий укрепить и сохранить здоровье. К основным видам рекреации относятся двигательная (физическая) рекреация, познавательная рекреация и лечебная рекреация. Двигательная или физическая рекреация (ФР) – это отдых, восстановление физических и психических сил человека после выполнения различных видов деятельности (трудовой, учебной, бытовой, научной, творческой) с помощью средств физической культуры и спорта. В настоящее время наблюдается существенный перелом в осмыслении сущности физической рекреации [2].

Основными средствами физической рекреации являются комплексы физических упражнений, организованные в различных формах, оздоровительные силы природы, применяемые как самостоятельно или в составе организованных форм занятий физическими упражнениями, а также физкультурные и спортивные мероприятия.

Состав и содержание физической рекреации должны соответствовать принципам физической культуры и способствовать основной цели рекреативной деятельности - повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных средовых факторов [3].

В образе жизни современных студентов можно выделить три повторяющихся периода: период учебных занятий, период сессии и каникулярное время. Поэтому физическая рекреация студентов должна быть организована в форме рекреативных занятий (РЗ) в рамках учебной и внеучебной деятельности, с применением средств физической культуры. Физиологическое значение двигательной рекреации у студентов заключается в смене видов деятельности, в переключении работы мозга с умственной деятельности на физическую активность. В связи с этим важным является вопрос о рационализации двигательной активности студентов, особенно в условиях кампуса [4].

Были определены средства, формы и содержание физической рекреации в различные периоды жизни современных студентов, которые представлены в таблицах 1-3. Таблица 1 – Особенности рекреационных занятий у студентов во время учебы

Содержание	Рекреация во время учебных занятий	Послеучебная рекреация	Рекреация выходного дня
1	2	3	4
Формы РЗ	Утренняя гимнастика, производственная гимнастика, послеучебная гимнастика	Спортивные секции в рамках работы спортивного клуба	Туристические походы, походы выходного дня. Творческие рекреационные занятия (обучение ремеслам)

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
Средства РЗ	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	Специальные физические упражнения	Оздоровительная ходьба. Упражнения по развитию мелкой моторики (лепка, рисование)
Режим проведения РЗ	Аудиторное организованное занятие	Организованное занятие согласно работе спортивного клуба	Организованное занятие
Продолжительность РЗ	10-15 минут	90 минут	90-120 минут
Место проведения РЗ	Аудитория или специально отведенное место в ГГУ	Спортивный зал ГГУ	Художественные мастерские ГГУ
Контроль результатов	Величина частоты сердечных сокращений (120-130). Субъективные показатели самоконтроля	Величина частоты сердечных сокращений (140-170). Субъективные показатели самоконтроля	Величина частоты сердечных сокращений (120-130). Субъективные показатели самоконтроля

Таблица 2 – Особенности рекреационных занятий у студентов во время сессии

Содержание	Рекреация в дни подготовки к экзамену	Рекреация непосредственно в день экзамена	Рекреация после экзамена
Формы РЗ	Участие в научных конференциях, научные дискуссии	Производственная гимнастика непосредственно перед экзаменами. Восстановительная гимнастика непосредственно после экзаменов	Прогулка, подвижные игры, спортивные игры, треккинг. Творческие занятия
Средства РЗ	Общепедагогические средства	Комплексы физических упражнений	Оздоровительная ходьба. Элементы подвижных и спортивных игр. Упражнения по развитию мелкой моторики (лепка, рисование)
Режим проведения РЗ	Организованные занятия	Организованные занятия	Организованные занятия
Продолжительность РЗ	Согласно программе проведения	10-15 минут	60-90 минут
Место проведения РЗ	Место жительства	Аудитория или специально отведенное место в ГГУ	Спортивный зал ГГУ. Художественные мастерские ГГУ
Контроль результатов	Субъективные показатели самоконтроля	Субъективные показатели самоконтроля	Субъективные показатели самоконтроля

Рекреативные занятия у студентов должны быть организованы на протяжении всего периода обучения студентов, проводятся в специально выделенное время с учетом режима занятий или внеурочной деятельности, в специально организованном рекреационном пространстве на территории образовательной организации, под руководством инструктора с учетом направления подготовки.

В связи с этим возникает проблема внедрения физической рекреации в образ жизни современных студентов. Поэтому целью данного исследования является разработка и внедрение программы физической рекреации в жизнедеятельность современных студентов художественных специальностей.

Таблица 3 – Особенности рекреационных занятий у студентов во время каникул

Содержание	Рекреация в рамках повседневного быта	Рекреация во время отдыха	Курортно-рекреационные занятия
Формы РЗ	Общение, сбор ягод, грибов, любительский труд (садоводство, огородничество, животноводство, цветоводств), участие в народных праздниках	Купания, водные аттракционы Походы: пешие, горные, лыжные, водные, авто-, вело-, мото-, конные и т.д. Участие в выставках. Экскурсии автобусные. Морские прогулки	Водные процедуры, солнечные ванны, климатолечение, бальнеолечение, грязелечение, терренкур
Средства РЗ	Ходьба, бег, прыжки и т.д.	Общеразвивающие, общеподготовительные физические упражнения	Оздоровительные силы природы
Режим проведения РЗ	Самостоятельные занятия	Организованные занятия	Процедуры согласно назначению врача
Продолжительность РЗ	В течении дня, без ограничения времени	В течении дня, без ограничения времени.	С ограничением по времени. Через день
Место проведения РЗ	Место жительства, садовый участок	Базы отдыха, туристические базы	Санатории, профилактории
Контроль результатов	Субъективные показатели самоконтроля	Субъективные показатели самоконтроля	Объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, АД, температура и др.). Субъективные показатели самоконтроля

Задачи исследования включают анализ особенностей рекреативной деятельности студентов художественных специальностей, отбор средств, форм и содержания физической рекреации с учетом выявленных особенностей. Для решения поставленных задач была разработана и внедрена специальная программа физической рекреации студентов художественных специальностей и определена ее эффективность.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился с февраля по апрель 2025 года на базе ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет», с. Новохаритоново, Раменский г.о., Московская область. В эксперименте приняли участие студенты женского пола 1 курса направления подготовки Дизайн, Декоративно-прикладное искусство и Народная художественная культура в количестве 40 человек. На констатирующем этапе эксперимента было проведено анкетирование для определения особенностей организации рекреационной деятельности студентов и определены факторы, оказывающие влияние на организацию рекреационной деятельности студентов художественных специальностей. На формирующем этапе эксперимента студенты были поделены на 2 группы: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) по 20 человек в каждой. В ЭГ вошли студенты, которые приняли решение участвовать в эксперименте по внедрению программы физической рекреации. В КГ вошли студенты, которые посещали теоретические занятия в рамках внедрения программы и применяли самостоятельные формы физической рекреации в свободное время, в парках и в местах массового отдыха по месту жительства. На контрольном этапе эксперимента была проведена оценка эффективности разработанной программы. Тесты для оценки эффективности программы:

1) Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы применялась ортостатическая проба.

2) Для комплексной оценки уровня физического состояния используется метод Е.А. Пироговой (1986). Уровень физического состояния (УФС) определяется по формуле уравнения регрессии:  $УФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД_{ср} - 2,7 \times В + 0,28 \times М) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times Р)$ , где:  $АД_{ср} = АД_{д} + 1/3 АД_{п}$ ;  $АД_{п} = АД_{с} - АД_{д}$ , где  $АД_{ср}$  – среднее артериальное давление (мм.рт.ст.);  $АД_{д}$  – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);  $АД_{с}$  – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);  $АД_{п}$  – пульсовое артериальное давление (мм.рт.ст.);  $В$  – возраст (количество полных лет);  $М$  – масса тела (кг);  $Р$  – рост стоя (см).

3) Для оценки состояния нервно-мышечного аппарата применяли теппинг-тест, максимальную частоту движений кистей, раз и одномоментную пробу, %.

4) Для оценки работоспособности применяли показатель Степ – тест PWC170 в модификации В.Л. Карпмана по формуле  $PWC170 \text{ (кгм/мин/кг)} = PWC170/P$ .

5) Оценка психоэмоционального состояния проводилась по результатам анкетирования (определения состояния по шкале депрессии Э.Р. Ахмеджанова, 1995). Тест включает 20 вопросов, испытуемому необходимо выбрать один вариант ответа. Подсчитывается общее количество баллов.

**Результаты исследования.** Результаты анкетирования показали, что к особенностям рекреационной деятельности у студентов относятся: отсутствие постоянного и однотипного учебного расписания – 45%, необходимость работать в свободное от учебы время – 67%, недостаток денежных средств – 72%, тяжелая транспортная доступность мест для рекреационной деятельности – 34%, отсутствие мест рекреации непосредственно в образовательной организации и в непосредственной близости от нее – 93%, отсутствие элементарных знаний по организации рекреационной деятельности – 85%, наличие хронических заболеваний и низкий уровень физической подготовки – 34%. Таким образом, можно сделать вывод, что рекреационную деятельность студентов необходимо организовывать непосредственно в образовательном учреждении, с учетом учебного расписания, состояния здоровья студентов, на безвозмездной основе и с учетом специфики направления подготовки. На основании полученных данных была разработана и внедрена программа физической рекреации студентов художественных специальностей.

При разработке и внедрении программы физической рекреации студентов были выделены три этапа: организационный, практический и контрольно-оценочный [4].

На организационном этапе было проведено комплектование групп, определение средств, форм и периодичности рекреативных занятий. На практическом этапе проводилось внедрение программы, проводились занятия. На контрольно-оценочном этапе проводился контроль показателей, осуществлялась оценка самочувствия, вносились коррективы.

Программа физической рекреации включала следующие компоненты:

1. Пояснительная записка – раскрывает назначение, суть, особенности, цели и задачи программы.

2. Содержание программы – включает формы, время, место проведения и распределение часов, и расписание рекреационных занятий (табл. 4).

Таблица 4 – Формы рекреационных занятий студентов в рамках программы

Компоненты ФР	Форма	Время проведения	Период проведения	Продолжительность	Место проведения	Ответственный
Теоретические занятия	Лекция	В специально отведенное время	1 раз в месяц	90 минут	Учебная аудитория	Инструктор по ОРФК
Рекреация во время учебы	Утренняя активационная гимнастика	До занятий в 8-30	Ежедневно	15 мин	Спортивный зал ГГУ	Инструктор по ОРФК
	Производственная профилактическая гимнастика	На большой перемене в 12-30	Ежедневно	15 мин	Зал гимнастики	Инструктор по ОРФК
	Послеучебная восстановительная гимнастика	После занятий в 17-40	Ежедневно	15 мин	Зал гимнастики	Инструктор по ОРФК
Послеучебная рекреация	Спортивная секция по аэробике	В рамках работы спортивного клуба	3 раза в неделю	60 минут	Спортивный зал ГГУ	Руководитель секции
	Спортивная секция по атлетической гимнастике	В рамках работы спортивного клуба	3 раза в неделю	60 минут	Спортивный зал ГГУ	Руководитель секции
	Спортивная секция по бадминтону	В рамках работы спортивного клуба	3 раза в неделю	60 минут	Спортивный зал ГГУ	Руководитель секции
Рекреация выходного дня	Оздоровительные занятия с элементами йоги	В выходной день в 8-30	Еженедельно	45 минут	Зал гимнастики ГГУ	Инструктор по ОРФК
	Походы выходного дня	В выходной день в 11-00	Еженедельно	90 минут	Территория Гжельского кластера	Инструктор по ОРФК
	Творческие рекреационные занятия	В выходной день в 13-00	Еженедельно	45 минут	Художественные мастерские ГГУ	Руководитель творческого кружка ОРФК
Соревновательные мероприятия	Соревнование	В специально отведенное время	Ежемесячно	45 минут	Спортивный зал ГГУ	Руководитель секции
Дополнительные оздоровительные занятия	Гидропроцедуры, физиопроцедуры, массаж, бани (сауны)	В выходной день (воскресенье)	Еженедельно	По требованию	В специальных организациях или в домашних условиях	Личная ответственность

3. Методика рекреационных занятий – включает план-конспекты рекреационных занятий.

3.1 Теоретические занятия – содержание теоретических занятий.

3.2 Практические занятия – содержание различных форм организации рекреационных занятий.

1) План-конспекты физкультурных рекреационных занятий во время учебной деятельности (комплексы упражнений утренней гимнастики, комплексы производственной гимнастики, комплексы послеучебной гимнастики).

2) План-конспекты спортивных рекреационных занятий после учебной деятельности (секции по аэробике, атлетической гимнастике, бадминтону) [4].

3) План-конспекты оздоровительных рекреационных занятий (рекреационно-оздоровительные занятия с элементами йоги).

4) План-конспекты творческих рекреационных занятий (рекреационные занятия по лепке, рисованию, скульптуре и росписи).

5) Программы пеших походов (походы выходного дня по прилегающей территории).

3.3. Планы проведения и положения о проведении спортивных мероприятий.

3.4. Методики проведения оздоровительных процедур (самомассаж, гидропроцедуры и т.д.).

4. Формы самоконтроля результатов (форма и требования к ведению дневника самоконтроля, перечень и методики тестов для оценки функционального состояния и работоспособности).

5. Общие методические рекомендации по реализации программы.

Каждой группе в начале эксперимента были выданы: памятки-рекомендации по организации физической рекреации; расписание рекреационных занятий; перечень и методики применения дополнительных оздоровительных занятий; комплексы упражнений; программы пеших походов и требования к одежде и обуви; требования к посещению секций; правила ведения дневника самоконтроля.

Для оценки эффективности программы были проведены тесты комплексной оценки уровня функционального состояния ССС, физического состояния, состояния нервно-мышечного аппарата и определения работоспособности и устойчивости к нагрузке до и после внедрения программы, результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели тестирования в начале и в конце эксперимента

Показатель оценки	ЭГ		t	p	КГ		t	p
	в начале М ± m	в конце М ± m			в начале М ± m	в конце М ± m		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ортостатическая проба, уд./мин.*	20,2±0,17	14,1±0,18	2,09	p≤0,05	20,9±0,28	18,3±0,26	3,1	p≤0,05
Комплексная оценка уровня физического состояния, усл.ед.**	0,369±0,13	0,695±0,24	1,66	p≤0,05	0,362±0,24	0,474±0,28	1,23	p≤0,05
Теппинг-тест, раз***	5,7±0,73	6,3±0,66	0,08	p≤0,05	5,7±0,28	5,8±0,44	0,1	p>0,05
Показатель Степ – тест PWC170 в модификации В.Л. Карпмана (кгм/мин/кг) ****	10,4±0,13	12,5±0,24	3,2	p≤0,05	10,2±0,24	11,4±0,28	1,8	p≤0,05

Продолжение таблицы 5								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Оценка психоэмоционального состояния, балл *****	48,9±0,13	32,5±0,24	3,1	p≤0,05	47,2±0,24	41,4±0,28	4,6	p>0,05

Примечание

\*«5» от 0 до 7; «4» от 8 до 11; «3» от 12 до 15; «2» от 16 до 19; «1» от 20 и выше.

\*\* «1» < 0,375; «2» от 0,376 до 0,525; «3» от 0,526 до 0,675; «4» от 0,676 до 0,825 «5» > 0,826

\*\*\* «5» 6,5 и выше; «4» 6,0-6,4; «3» 5,3-5,9; «2» 5,2-4,9 «1» 4,8 и ниже

\*\*\*\* «5» 12,54 и выше; «4» 12,53-11,55; «3» 11,54-10,56; «2» 10,55-9,57 «1» 9,56 и ниже

\*\*\*\*\* «5» 20-30; «4» 31-41; «3» 42-59; «2» 60-70; «1» 71-80

По данным, представленным в таблице, можно сказать, что в ЭГ произошли положительные статистически значимые изменения результатов тестирования ( $p \leq 0,05$ ). Динамика результатов и оценка прироста показателей ( $W = 100 (V_2 - V_1) / \frac{1}{2}(V_2 + V_1)$ , где W – прирост показателей темпов (%); V1 – исходный уровень; V2 – конечный уровень) представлена на рисунках 1–5.

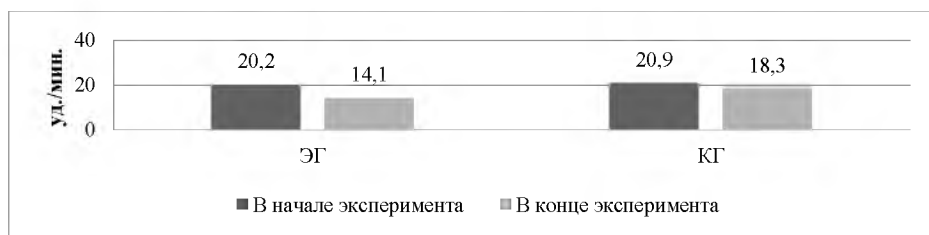


Рисунок 1 – Динамика изменения показателя ортостатическая проба, уд./мин.

Прирост по показателю ортостатическая проба в ЭГ улучшился на 35,5 % ( $p \leq 0,05$ ) с критерия «1» до критерия «3», в КГ показатель улучшился на 19,6% ( $p \leq 0,05$ ) с критерия «1» до критерия «2».

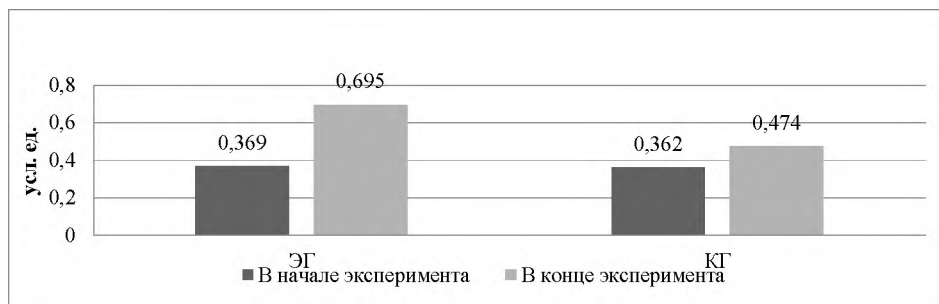


Рисунок 2 – Динамика изменения показателя комплексная оценка уровня физического состояния, усл.ед.

Прирост по показателю комплексная оценка уровня физического состояния в ЭГ составил 61% ( $p \leq 0,05$ ). и улучшился с критерия «1» до критерия «4», в КГ составил 26% ( $p \leq 0,05$ ) с критерия «1» до критерия «2».





Рисунок 3 – Динамика изменения показателя теппинг-тест, раз

Прирост по показателю теппинг-тест в ЭГ составил 10% ( $p \leq 0,05$ ) и улучшился с критерия «3» до критерия «4», в КГ составил 1,7 % ( $p > 0,05$ ) и остался на том же уровне.



Рисунок 4 – Динамика изменения показателя степ – тест PWC170

Прирост по показателю степ-тест PWC170 в ЭГ составил 18 % ( $p \leq 0,05$ ) и улучшился с критерия «2» до критерия «4», в КГ составил 11 % ( $p \leq 0,05$ ) и изменился с критерия «2» до критерия «3».



Рисунок 5 – Динамика изменения показателя оценка психоэмоционального состояния, балл

Прирост по показателю оценка психоэмоционального состояния в ЭГ составил 18 % ( $p \leq 0,05$ ) и улучшился с критерия «3» до критерия «4», в КГ составил 13 % ( $p > 0,05$ ) и остался на том же уровне.

Улучшение показателей произошло в обеих группах, однако более значимые изменения наблюдаются в ЭГ. В ЭГ наблюдался прирост показателей с 10 % до 61 %, максимальный прирост наблюдался в тесте комплексная оценка уровня физического состояния, где показатель улучшился с критерия «1» до критерия «4». В КГ также были положительные изменения, так как студенты КГ посещали теоретические занятия и занимались самостоятельно, в КГ прирост составил с 1,7 % до 26 %. Таким образом, можно утверждать, что разработанная программа физической рекреации является эффективной.

**Выводы.** Для сохранения здоровья, обеспечения высокой работоспособности и профилактики заболеваний у студентов необходимо применять различные виды рекреации. Наиболее доступной формой рекреации для студентов во время учебной деятельности является физическая рекреация, во время каникул целесообразно подключать климатические и реабилитационные виды рекреации, а в рамках

подготовки к экзаменам – элементы творческой и физкультурно-оздоровительной рекреации.

На основании полученных данных об особенностях рекреационной деятельности студентов были предложены различные средства и формы организованной двигательной рекреации в режиме учебного дня, в свободное время и во время выходных. Разработанная программа показала свою эффективность у студентов художественных специальностей и может быть использована в организации рекреационной деятельности у студентов различных направлений подготовки, проживающих как дома, так и в условиях кампуса учебного заведения.

#### Список литературы

1. Илькевич Т. Г., Илькевич К. Б. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе путем организации «малых форм» физических упражнений в режиме учебного дня // Вестник ГГУ. 2023. № 3. С. 242–249. EDN BJNMCK.
2. Смирнова Н. В., Эльмурзаев М. А. Физическая рекреация: современное состояние и перспективы развития // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 12–14. EDN YRQCRX.
3. Шептикина Т. С., Сентябрев Н. Н., Шептикин С. А. Обоснование принципов физической рекреации. DOI 10.47475/2500-0365-2023-8-3-59-65 // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 3. С. 59–65. EDN STGNSY.
4. Илькевич Т. Г. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности студенток-художниц в условиях кампуса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11(165). С. 121–126. EDN YPSEEP.

#### References

1. Ilkevich T. G., Ilkevich K. B. (2023), "Implementation of health-saving technologies in a university by organizing "small forms" of physical exercises during the school day", *Bulletin of GGU*, No. 1, pp. 242–249.
2. Smirnova N. V., Elmurzaev M. A. (2017), "Physical Recreation: Current State and Development Prospects", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 12–14.
3. Sheptikina T. S., Sentyabrev S. A., Sheptikin N. N. (2023), "Justification of the Principles of Physical Recreation", *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, Vol. 8, No. 3, pp. 59–65.
4. Ilkevich T. G. (2016), "Model of organization of improvement of female students-artists in the conditions of the campus", *Scientific notes of Lesgaft university*, No. 11 (165), pp. 121–126.

#### Информация об авторах:

**Илькевич Т.Г.**, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, SPIN-код: 3152-3929.

**Илькевич К.Б.**, доцент кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, SPIN-код: 1222-8058.

**Болдов А.С.**, доцент кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, SPIN-код: 3376-4088.

**Иванов Д.А.**, преподаватель кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, SPIN-код: 5435-2382.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 21.11.2025.

Принята к публикации 16.01.2026.