

УДК 796.011.3

DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-26-33

Оптимизация двигательной активности иностранных студентов в период адаптации к обучению в российском вузе

Пащенко Лена Григорьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Питулин Артем Владимирович²

Пащенко Екатерина Станиславовна²

¹Нижевартовский государственный университет

²Тюменский государственный медицинский университет

Аннотация

Цель исследования – обосновать и разработать комплекс мероприятий с использованием средств физической культуры, направленных на расширение функциональных возможностей иностранных студентов, обеспечение успешной интеграции в новую социальную среду.

Методы и организация исследования. Применяли анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, оценка функционального состояния организма с помощью проб Штанге, Генча, Руфье-Диксона, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводили на базе Тюменского государственного медицинского университета. Испытуемыми явились российские и иностранные студенты, приступившие к обучению в вузе.

Результаты исследования и выводы. Для российских студентов характерен более рациональный режим дня и наименьший дефицит сна в период адаптации к условиям обучения в вузе. Иностранные студенты платят большую «цену» адаптации: каждый пятый обучающийся спит менее 5 часов, систематически не высыпаясь. Это отразилось на показателях функционального состояния организма студентов-иностранцев. Активное использование студентами различных форм двигательной деятельности в режиме дня может рассматриваться в качестве конструктивной стратегии преодоления стресса, связанного со сменой места жительства и адаптацией к новым условиям. Включение в учебные занятия по физическому воспитанию иностранных студентов традиционных оздоровительных двигательных практик в сочетании с рациональной организацией досуга, установление контактов с российскими сверстниками в процессе совместных занятий спортивной и оздоровительной направленности содействует расширению функциональных возможностей обучающихся, обеспечению успешной интеграции в новую социальную среду.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, здоровый образ жизни, двигательная активность, социальная среда, внеучебная деятельность, функциональное состояние

Для цитирования: Пащенко Л. Г., Питулин А. В., Пащенко Е. С. Оптимизация двигательной активности иностранных студентов в период адаптации к обучению в российском вузе. DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-26-33 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 5 (255). С. 26–33.

Optimization of motor activity among international students during adaptation to higher education in a Russian university

Pashchenko Lena Grigorevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pitulin Artem Vladimirovich²

Pashchenko Ekaterina Stanislavovna²

¹Nizhnevartovsk State University

²Tyumen State Medical University

Abstract

The purpose of the study is to justify and develop a set of measures using physical culture resources aimed at expanding the functional capacities of international students and ensuring successful integration into a new social environment.

Research methods and organization. Analysis and generalization of scientific and methodological literature, questionnaires, assessment of the functional state of the body using the Stange, Gench, and Ruffier-Dickson tests, pedagogical experiments, and methods of mathematical statistics were applied. The study was conducted at the Tyumen State Medical University. The subjects were Russian and international students who had begun their studies at the university.

Research results and conclusions. Russian students are characterized by a more rational daily routine and the lowest sleep deficit during the period of adaptation to university conditions. International students pay a higher "price" for adaptation: one in five students sleeps less than 5 hours, systematically experiencing sleep deprivation. This has reflected in the indicators of the functional state of international students' bodies. Active use of various forms of physical activity in the daily routine by students can be considered a constructive strategy for overcoming stress associated with relocation and adaptation to new conditions. The inclusion of traditional health-promoting physical activities in physical education classes for international students, combined with the rational organization of leisure time, and the establishment of contacts with Russian peers through joint sports and wellness activities, contributes to the expansion of students' functional capabilities and ensures successful integration into the new social environment.

Keywords: physical education of students, healthy lifestyle, physical activity, social environment, extracurricular activities, functional state

For citation: Pashchenko L. G., Pitulin A. V., Pashchenko E. S. (2026), "Optimization of motor activity among international students during adaptation to higher education in a Russian university", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 5 (255), pp. 26–33, DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-26-33.

Введение. Адаптация к обучению в высшем учебном заведении является критическим периодом в жизни молодых людей, сопровождающимся изменением образа жизни, интенсивности учебной нагрузки и социального окружения [1]. Процесс адаптации иностранных студентов к обучению в российском вузе затрудняется необходимостью преодоления множества проблем, в числе которых коммуникативные, бытовые, климатические и социокультурные [2]. На процесс приспособления иностранных студентов к новой среде значительное влияние оказывают внешние социально-педагогические факторы, к числу которых относятся условия микросреды жизни студентов, характер социальных связей и взаимодействий с местным сообществом, особенности учебно-образовательного процесса и др. [3].

Ученые, исследующие течение учебной адаптации студентов, прибывших на обучение из зарубежных стран, отмечают, что в первые месяцы обучения юноши и девушки испытывают чрезмерное психоэмоциональное напряжение и интеллектуальные перегрузки, что в совокупности с трудностями акклиматизации затрудняет приспособление к новым условиям жизнедеятельности [4]. Воздействие на студента комплекса новых факторов зачастую приводит к функционированию организма на пределе физиологических и психофизиологических возможностей. В связи с этим, в системе мероприятий педагогического сопровождения адаптации к условиям обучения в вузе иностранных студентов особую актуальность приобретают задачи разработки инновационных средств, методов и технологий, содействующих расширению функциональных возможностей обучающихся, успешной их интеграции в новую социальную среду, снижению психоэмоциональной напряженности [5].

Анализ научно-методической литературы показал, что эффективное использование в процессе физического воспитания физкультурно-спортивных технологий призвано повышать устойчивость организма к действию стрессорных факторов. Рационально организованные учебные и внеучебные формы физического воспитания способствуют формированию сплоченного студенческого коллектива и закладывают фундамент для успешной интеграции юношей и девушек в новую социальную среду, содействуя активному вовлечению в физкультурно-спортивную деятельность [6]. Таким образом, наблюдается противоречие между необходимостью расширения адаптационного потенциала организма юношей и девушек из других стран, приступивших к обучению в российском вузе, и недостаточной разработан-

ностью методических подходов к организации и содержанию учебных и внеучебных форм физического воспитания иностранных студентов. Важным видится поиск эффективных путей повышения функциональных возможностей обучающихся и успешной их интеграции в новую социальную среду.

Цель исследования – обосновать и разработать комплекс мероприятий с использованием средств физической культуры, направленных на расширение функциональных возможностей иностранных студентов и обеспечение успешной интеграции в новую социальную среду.

Задачи исследования: 1) изучить особенности образа жизни студентов медицинского вуза, прибывших на обучение из других стран, в сравнительном аспекте с российскими первокурсниками; 2) сравнить показатели функционального состояния кардиореспираторной системы российских и иностранных студентов; 3) обосновать эффективность использования в процессе физического воспитания комплекса мероприятий, направленных на расширение функциональных возможностей иностранных обучающихся и обеспечение успешной интеграции студентов в новую социальную среду.

Новизна исследования: получены данные об особенностях режима дня и двигательной активности студентов медицинского вуза, прибывших на обучение из других стран; выявлены особенности функционального состояния кардиореспираторной системы иностранных обучающихся в сравнительном аспекте с российскими сверстниками; разработан комплекс мероприятий, обеспечивающий расширение функциональных возможностей иностранных студентов и успешную интеграцию в новую социальную среду.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на интеграцию иностранных обучающихся в новую социальную среду, а также содействующих расширению их функциональных возможностей.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, оценка функционального состояния организма, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет» Минздрава России. Участниками предварительного исследования стали студенты в возрасте от 17 до 24 лет ($n=146$), которые были дифференцированы на группы: 1) студенты 1-го курса Тюменского ГМУ, проживающие в России ($n=82$), 2) иностранные студенты 2-го курса ($n=64$) Тюменского ГМУ, прибывшие из Китая и Египта. Педагогический эксперимент заключался во внедрении в учебные и внеучебные формы физического воспитания иностранных студентов (экспериментальная группа, $n=64$ человек: 48 юношей и 16 девушек) комплекса мероприятий, направленных на интеграцию обучающихся в новую социальную среду, а также содействующих расширению их функциональных возможностей. В контрольную группу ($n=50$) вошли 36 юношей и 14 девушек, занимавшихся по традиционной методике и самостоятельно организовывавших досуговую двигательную активность. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. Успешность адаптации определялась с помощью объективных и субъективных показателей. Для изучения особенностей адаптации респондентов к новым для себя условиям была

разработана анкета, включавшая вопросы о режиме дня и двигательной активности. Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы проводилась с использованием проб Штанге, Генча, Руфье-Диксона. Обработка результатов осуществлялась с использованием MS Excel.

Результаты исследования. Изучение особенностей режима дня иностранных студентов, прибывших из других стран для обучения в российском медицинском вузе, показало, что для 15% из них не свойственно рациональное чередование видов деятельности в течение дня (среди российских студентов 1-го курса таких 5%). Рациональным свой распорядок дня считают 18% иностранцев, число которых меньше по сравнению с российскими сверстниками (27%). Полученные данные соотносятся с ответами на вопрос «Сколько часов в сутки обычно вы спите?». Отмечается значительное количество иностранных студентов, продолжительность сна у которых составляет менее 5 часов в сутки (21%), что существенно превышает число российских студентов (7%). Качество сна также претерпевает изменения у студентов в период адаптации к условиям обучения в вузе: 40% студентов из Китая и Египта отмечают небольшие проблемы с засыпанием или пробуждением, но в целом оценивают сон как хороший, среди россиян таких студентов 52%. 17% иностранных студентов считают свой сон плохим и испытывают систематическое недосыпание, среди российских сверстников таких 7%. Выявленные изменения режима и качества сна указывают на нарушение адаптации к условиям обучения и снижение качества жизни студентов, приступивших к обучению в российском вузе [7]. Рационально организованная двигательная активность призвана противостоять действию стрессорных факторов [8]. Анкетирование показало, что небольшое число российских и иностранных студентов вуза выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику (16% и 11%). При этом 68% опрошенных иностранцев посещают физкультурно-спортивные занятия во внеучебное время (спортивные секции университета, городские фитнес-клубы, занятия в тренажерном зале студенческого общежития), что значительно превышает показатель российских сверстников (36%). Большинство российских (94%) и иностранных студентов (95%) организуют свой досуг (включая физкультурно-спортивный) совместно с соотечественниками. Наряду с этим, готовность к взаимодействию с интернациональными студентами на тренировках демонстрирует 85% российских и 83% иностранных студентов.

Сравнительный анализ функционального состояния организма российских и иностранных студентов, приступивших к обучению в тюменском медицинском вузе, представлен в таблице 1.

Таблица 1– Сравнительный анализ функционального состояния организма студентов, приступивших к обучению в вузе (M±m)

| | | Проба Штанге, сек | Проба Генча, сек | Проба Руфье-Диксона, индекс |
|---------|--------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|
| Юноши | Российские (n=40) | 48,84 ± 2,47 | 31,37 ± 2,42 | 6,02 ± 0,37 |
| | Иностранные (n=48) | 45,64 ± 1,48 | 24,47 ± 0,94 | 7,34 ± 0,32 |
| | P | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| Девушки | Российские (n=42) | 43,07 ± 2,42 | 26,56 ± 1,53 | 6,79 ± 0,41 |
| | Иностранные (n=16) | 40,00 ± 2,32 | 20,86 ± 2,18 | 7,43 ± 0,74 |
| | P | >0,05 | <0,05 | >0,05 |

Как видно из таблицы 1, у студентов-иностранцев показатели пробы Штанге, характеризующие способность организма выдерживать гипоксию и гиперкапнию, статистически значимо не различаются с российскими сверстниками ($p > 0,05$). При этом, время задержки дыхания у юношей и девушек, принявших участие в исследовании, меньше по сравнению со среднестатистическими значениями студентов Тюменского медицинского университета [9]. Достоверно низкие значения пробы Генча у иностранных студентов указывают на снижение устойчивости к гипоксии в условиях отсутствия кислородного резерва на функциональном уровне. Показатели ниже нормативных значений пробы Генча при нормальных результатах пробы Штанге у иностранных студентов могут рассматриваться в качестве маркера дезадаптации и стресса, а не патологии. Результаты исследования не противоречат существующим научным представлениям о том, что стресс увеличивает чувствительность рецепторов, регулирующих вентиляцию лёгких, и усиливает реакцию дыхательного центра на увеличение концентрации CO_2 , что приводит к быстрому прекращению попытки удержать дыхание [10]. Результаты пробы Руфье-Диксона позволяют дать оценку функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы, а также определить уровень адаптации организма к стрессовым нагрузкам. Более оптимальные показатели индекса Руфье-Диксона были выявлены у российских юношей-первокурсников. Увеличенные значения индекса у российских девушек и иностранных студентов свидетельствуют о низкой устойчивости организма к действию стресса. Таким образом, у студентов-иностранцев отмечается преобладание активности симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Выраженные адаптационные сдвиги у юношей и девушек, прибывших на обучение из-за рубежа, диктуют необходимость дифференцированного подхода к распределению учебной и внеучебной нагрузки. Это может служить основанием для разработки рекомендаций по оптимизации двигательной активности с целью сохранения здоровья будущих врачей из других стран. При разработке комплекса мероприятий, направленных на интеграцию обучающихся в новую социальную среду и расширение их функциональных возможностей, был сделан акцент на использовании потенциала физической культуры. В частности, это включает внедрение в учебные занятия по физическому воспитанию иностранных студентов привычных им видов двигательной активности, рациональную организацию их физкультурно-спортивного досуга и установление контактов с российскими сверстниками.

Рассматривая средства физической культуры как мощный инструмент для интеграции иностранных студентов в новую образовательную среду, в экспериментальной группе в учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» были включены телесно-ориентированные практики, привычные для иностранных студентов. Так, у китайских студентов применялась гимнастика цигун, включающая физические упражнения, дыхательные практики и медитативные элементы, а у египетских студентов – дыхательные гимнастики и релаксационные упражнения.

Осознавая высокую ценность внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в вузе были созданы условия для активного вовлечения иностранных студентов в спортивные секции. Совместные тренировки с российскими сверстниками позволяют формировать дружеские связи и преодолевать языковой барьер в неформальной обстановке. Особое место в плане физкультурно-оздоровительной

работы медицинского вуза занимает спортивно-массовое мероприятие «Чемпионат мира» по видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры), впервые проведенное в 2025 году. Повышенный интерес обучающихся к соревнованиям сделал их особенно востребованными у студентов-иностранцев. Возможность продемонстрировать свою принадлежность к стране, которую они представляют на «Чемпионате», и готовность отстоять честь своей Родины на спортивной площадке активизировали вовлечение студентов в тренировочный процесс сразу после начала обучения в вузе. Студенты-иностранцы, вошедшие в экспериментальную группу, посещали внеучебные физкультурно-спортивные занятия по видам спорта (футбол, баскетбол, легкая атлетика) с целью подготовки к участию в соревнованиях.

Созданная в университете «Универ-лига», объединившая студентов из разных стран, предоставляет им возможность участвовать в соревнованиях по бадминтону, настольному теннису и другим видам спорта в личном зачете. При этом тренировочные занятия по подготовке к участию в соревнованиях проводятся совместно с российскими и иностранными студентами, что способствует налаживанию социальных связей.

Для стимулирования самостоятельной двигательной активности во время досуга для иностранных студентов был разработан чат-бот, содержащий информацию о пользе пеших прогулок. Интерактивный инструмент предлагает варианты городских маршрутов, дает описание культурных объектов, встречаемых по пути следования, и указывает пункты безопасного общественного питания. Предусмотренная прямая и обратная связь с преподавателем позволяет студентам отправлять информацию о количестве пройденных шагов, прикреплять собственные фотографии на фоне культурных объектов, а также получать мотивационные комментарии от педагога. Чат-бот также предусматривает возможность поиска партнера для совместных пеших прогулок по городу.

Эффективность внедрения разработанных мероприятий в учебные и внеучебные (организованные и самостоятельные) формы физического воспитания была оценена динамикой функционального состояния кардиореспираторной системы студентов-иностранцев в течение первого семестра обучения в российском медицинском вузе.

Как видно из таблицы 2, у студентов-иностранцев, чья двигательная активность была оптимизирована путем вовлечения в организованные и самостоятельные формы занятий, к окончанию первого семестра обучения в российском вузе наблюдалось увеличение показателей проб Штенге, Генча, а также уменьшение индекса Руфье-Диксона. Это указывает на повышение эффективности функционирования кардиореспираторной системы, расширение резервных возможностей организма и, в целом, на успешность процессов адаптации к условиям обучения в вузе.

Опрос студентов, проведенный по окончании первого семестра обучения в России, показал, что 89% участников экспериментальной группы (ЭГ) принимали участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных в вузе, тогда как среди их сверстников из контрольной группы (КГ) таких студентов было только 38%. Пешие прогулки не менее трех раз в неделю стали обязательным элементом режима дня для 63% студентов ЭГ и 26% КГ. Друзья среди российских студентов появились соответственно у 69% и 26% участников эксперимента.

Таблица 2 – Изменения функционального состояния организма студентов-иностранцев в течение первого семестра обучения в Тюменском медицинском вузе (M±m)

| | | Проба Штанге, сек | Проба Генча, сек | Проба Руфье-Диксона, индекс |
|-------------------|----------|-------------------|------------------|-----------------------------|
| Юноши ЭГ (n=48) | сентябрь | 45,64 ± 1,48 | 24,47 ± 0,94 | 7,34 ± 0,32 |
| | февраль | 54,84 ± 2,27 | 32,16 ± 2,96 | 5,51 ± 0,74 |
| | T, % | 20,2 | 31,4 | -24,9 |
| Юноши КГ (n=36) | сентябрь | 47,76 ± 2,23 | 26,32 ± 1,53 | 7,02 ± 0,37 |
| | февраль | 50,34 ± 1,69 | 30,49 ± 1,94 | 6,34 ± 0,35 |
| | T, % | 5,4 | 15,8 | -9,7 |
| Девушки ЭГ (n=16) | сентябрь | 40,00 ± 2,32 | 20,86 ± 2,18 | 7,43 ± 0,74 |
| | февраль | 49,10 ± 4,15 | 28,50 ± 1,47 | 6,49 ± 0,60 |
| | T, % | 22,8 | 36,6 | -12,7 |
| Девушки КГ (n=16) | сентябрь | 41,80 ± 1,94 | 20,86 ± 2,18 | 6,79 ± 0,41 |
| | февраль | 43,07 ± 2,42 | 25,04 ± 1,13 | 6,56 ± 0,37 |
| | T, % | 3,0 | 20,0 | -3,4 |

Полученные результаты позволяют констатировать расширение двигательного режима студентов-иностранцев и их успешную интеграцию в новую социальную среду, что способствовало эффективной адаптации к обучению в вузе у юношей и девушек, приехавших получать высшее медицинское образование из других стран.

Выводы. Проведенное исследование показало, что наиболее благополучный адаптационный период наблюдается у российских студентов, для которых характерен более рациональный режим дня и наименьший дефицит сна. Иностранные студенты платят наибольшую «цену» адаптации: каждый пятый обучающийся спит менее 5 часов, систематически не высыпаясь. Это отразилось на более низких показателях функционального состояния организма студентов-иностранцев в период адаптации к условиям обучения в вузе. Вместе с тем, студенты, приехавшие на обучение в российский город, более активно используют вариативные виды двигательной деятельности во внеучебное время, демонстрируя более конструктивную стратегию преодоления стресса, связанного со сменой места жительства и адаптацией к новым социокультурным особенностям страны.

Использование потенциала физической культуры, а именно, внедрение в учебные занятия по физическому воспитанию иностранных студентов традиционных для них оздоровительных двигательных практик, организация рационального физкультурно-спортивного досуга, установление контактов с российскими сверстниками в процессе совместных занятий спортивной и оздоровительной направленности, – все это содействовало расширению функциональных возможностей обучающихся и обеспечению успешной интеграции в новую социальную среду.

Список источников

- 1 Чижкова М. Б. Особенности видов адаптации к образовательной среде у студентов-первокурсников медицинского университета // Психология обучения. 2021. № 4. С. 51–61. EDN: RODEXZ.
- 2 Му Шуо. Специфика профессионального становления иностранных студентов в российских вузах. DOI 10.18137/RNU.HET.24.06.P.137 // Высшее образование сегодня. 2024. № 6. С. 137–142. EDN: LMISWG.
- 3 Гребенникова И. А. Адаптация иностранных студентов: механизм и факторы // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2011. № 3 (15). С. 98–100. EDN: PACFJ.

References

- 1 Chizhkova M. B. (2021), “Features of types of adaptation to the educational environment in first-year students of a medical university”, *Psychology of education*, No. 4, pp. 51–61.
- 2 Mu Shuo (2024), “Specifics of professional development of foreign students in Russian universities”, *Higher education today*, No. 6, pp. 137–142, DOI 10.18137/RNU.HET.24.06.P.137.
- 3 Grebennikova I. A. (2011), “Adaptation of foreign students: mechanism and factors”, *Humanitarian research in Eastern Siberia and the Far East*, No. 3 (15), pp. 98–100.

- 4 Ланина Л. В. Адаптация иностранных студентов в российский вузе (на примере Астраханского ГМУ) // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 5. С. 25. EDN: FGSNFA.
- 5 Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе / Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Голубин С. А., Горбачева В. В. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 1 (35). С. 166–176. EDN: KPFGKI.
- 6 Пашенко Л. Г., Ведерников Р. А. Повышенные активности участия первокурсников в физкультурных и спортивных мероприятиях вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 342–346. EDN: EXPWGW.
- 7 Влияние режима сна на успешность учебной деятельности студентов / Давыдова Ю. А., Каргаполова Е. В., Глазунов О. Н., Лашук И. В. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 76–77. EDN: UAMJBO.
- 8 Роль спортивного клуба в организации физкультурно-спортивной деятельности, направленной на адаптацию студентов-первокурсников к обучению / Кетриш Е. В., Андриюхина Т. В., Третьяков Д. В., Савва Л. И. // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12, № 1. Порядк. № 50. EDN: KADLFA.
- 9 Устойчивость студентов 18-22 лет различных вузов и профилей обучения к гипоксии / Семизоров Е. А., Прокопьев Н. Я., Губин Д. Г., Дуров А. М. DOI 10.36028/2308-8826-2019-7-3-116-124 // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7, № 3. С. 116–124. EDN: YPKACD.
- 10 Влияние экзаменационного эмоционального стресса на показатели системы внешнего дыхания студентов / Димитриев Д. А., Димитриев А. Д., Саперова Е. В., Карпенко Ю. Д. // Новые исследования. 2011. № 1 (26). С. 22–29. EDN: OJBQJZ.
- 4 Lanina L.V. (2019), “Adaptation of foreign students in a Russian university (using the Astrakhan State Medical University as an example)”, *World of Science. Pedagogy and Psychology*, Vol. 7, No. 5, p. 25.
- 5 Mandrikov V. B., Ushakova I. A., Golubin S. A., Gorbacheva V. V. (2021), “Use of health technologies in the process of adaptation of first-year students to studying at a university”, *Physical education and sports training*, No. 1 (35), pp. 166–176.
- 6 Pashchenko L. G., Vedernikov R. A. (2020), “Increasing the participation of first-year students in physical education and sports events of the university”, *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 5 (183), pp. 342–346.
- 7 Davydova Yu. A., Kargapolova E. V., Glazunov O. N., Lashuk I. V. (2022), “The influence of sleep patterns on the success of students' academic activities”, *Theory and practice of physical education*, No. 10, pp. 76–77.
- 8 Ketrish E. V., Andryukhina T. V., Tretyakov D. V., Savva L. I. (2024), “The role of the sports club in organizing physical education and sports activities aimed at adapting first-year students to learning”, *World of Science. Pedagogy and Psychology*, Vol. 12, No. 1, sequence number 50.
- 9 Semizorov E. A., Prokopyev N. Ya., Gubin D. G., Durov A. M. (2019), “Resistance of 18-22 year old students of various universities and educational profiles to hypoxia”, *Science and Sport: Modern Trends*, Vol. 7, No. 3, pp. 116–124, DOI 10.36028/2308-8826-2019-7-3-116-124.
- 10 Dimitriev D. A., Dimitriev A. D., Saperova E. V., Karpenko Yu. D. (2011), “The influence of examination emotional stress on the indices of the external respiration system of students”, *New research*, No. 1 (26), pp. 22–29.

Информация об авторах:

Пашенко Л.Г., доцент кафедры теории физической культуры, спорта и социального образования, ORCID: 0000-0002-7302-3081, SPIN-код 9731-2140.

Питулин А.В., преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0001-8692-5826, SPIN-код 2511-8638.

Пашенко Е.С., ORCID: 0009-0007-8173-0265, SPIN-код 8076-9013.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 08.04.2026.

Принята к публикации 20.04.2026.