

## Программа профилактики гиподинамии у студентов художественных специальностей с применением игр народов России

Илькевич Татьяна Геннадьевна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент  
Илькевич Константин Борисович<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, профессор  
Климова Людмила Юрьевна<sup>2</sup>  
Иванов Дмитрий Анатольевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Гжельский государственный университет, п. Электроизлятор

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

### Аннотация

**Цель исследования** – разработка и внедрение программы профилактики гиподинамии с применением игр народов России у студентов художественных специальностей.

**Методы и организация исследования.** Применяли такие методы, как теоретический анализ и обобщение литературных источников, комплексная оценка функционального состояния студентов, анкетирование, методы статистической обработки полученных данных. Эксперимент проходил в три этапа с сентября 2025 по апрель 2026 г. В эксперименте приняли участие студентки художественного направления подготовки 1-4 курсов обучения, проживающие в кампусе университета.

**Результаты исследования и выводы.** Выявлены особенности применения игр народов России в организации физической активности и профилактике гиподинамии у студентов художественных специальностей. Определены перечень игр народов России, их содержание и особенности применения у студентов. Разработана программа профилактики гиподинамии, включающая занятия в рамках урочной и неурочной деятельности. Проведена оценка функционального состояния и двигательной активности участников эксперимента. Доказана эффективность предложенной программы. Полученные результаты позволяют сделать выводы, что профилактика гиподинамии может осуществляться с применением игр народов России, которые реализуются в соответствии с разработанной программой во время урочной и неурочной деятельности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, двигательная активность, игры народов России, функциональное состояние, гиподинамия

**Для цитирования:** Программа профилактики гиподинамии у студентов художественных специальностей с применением игр народов России / Илькевич Т. Г., Илькевич К. Б., Климова Л. Ю., Иванов Д. А. DOI 10.5930/1994-4683-2026-6-27-35 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 6 (256). С. 27–35.

## Program for the prevention of hypodynamia among students of artistic disciplines using traditional games of the peoples of Russia

Ilkevich Tatiana Gennadevna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Ilkevich Konstantin Borisovich<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, professor  
Klimova Lyudmila Yurevna<sup>2</sup>  
Ivanov Dmitry Anatolevich<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gzhel State University, p. Elektroizolyator

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

### Abstract

**The purpose of the study** is to develop and implement a program for the prevention of physical inactivity using games of the peoples of Russia in students of artistic specialties.

**Research methods and organization.** The following methods were applied: theoretical analysis and synthesis of literary sources, comprehensive assessment of the functional state of students, questionnaires, and statistical processing of the obtained data. The experiment was conducted in three stages from September 2025 to April 2026. Female students of artistic specialties from years 1–4 of study, residing on the university campus, took part in the experiment.

**Research results and conclusions.** The features of using games of the peoples of Russia in organizing physical activity and preventing hypodynamia in students of artistic specialties were identified. A list of games of the peoples of Russia, their content, and the features of their application

in students were determined. A hypodynamia prevention program was developed, including activities within curricular and extracurricular settings. An assessment of the functional state and motor activity of the experimental participants was conducted. The effectiveness of the proposed program was proven. The obtained results allow us to conclude that the prevention of hypodynamia can be carried out using games of the peoples of Russia, which are implemented in accordance with the developed program during curricular and extracurricular activities.

**Keywords:** physical education of students, motor activity, games of the peoples of Russia, functional state, hypodynamia

**For citation:** Ilkevich T. G., Ilkevich K. B., Klimova L. Y., Ivanov D. A. (2026). "Program for the prevention of hypodynamia among students of artistic disciplines using traditional games of the peoples of Russia", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 6 (256), pp. 27–35, DOI 10.5930/1994-4683-2026-6-27-35.

**Введение.** 2026 год в России объявлен Годом единства народов. Цель проведения – укрепление национального единства и межэтнического согласия в Российской Федерации, в том числе и в молодежной среде. Студенческая молодежь в России рассматривается как ресурс государства. Государство стремится поддерживать молодежь, так как эта группа напрямую влияет на развитие страны, помогает в достижении ее устойчивого социально-экономического развития, глобальной конкурентоспособности, национальной безопасности [1].

Студенты художественных специальностей в процессе обучения сталкиваются с уникальным вызовом: их профессиональное становление начинается уже во время обучения в вузе и требует длительных статических нагрузок при работе за мольбертами в мастерских. Такая специфика учебного процесса неизбежно приводит к сокращению двигательной активности, создавая предпосылки для развития гиподинамии и профессиональных заболеваний уже во время обучения в вузе.

Гиподинамия – это состояние организма, характеризующееся недостатком и ограничением двигательной активности, которое ведет к снижению мышечной силы и тонуса. Последствия гиподинамии проявляются в снижении мышечного тонуса и увеличении рисков сердечно-сосудистых патологий, а также в заметном падении творческой продуктивности, что ставит под угрозу качество профессиональной подготовки будущих художников и скульпторов.

Традиционные подходы к профилактике гиподинамии в вузовской среде включают урочные формы, такие как занятия по физической культуре в рамках учебного расписания, и внеурочные формы, такие как посещение секций и физкультурно-спортивные мероприятия в рамках работы спортивного клуба. Данные формы оказываются малоэффективными для данной категории обучающихся, так как творческая деятельность формирует психологическое сопротивление формату тренировок, а режим занятий в рамках работы спортивного клуба не совпадает с графиком творческой работы студентов. В связи с чем возникает объективная необходимость в поиске альтернативных форм физической активности, которые органично вписывались бы в образовательный контекст художественных специальностей и соответствовали культурным предпочтениям студентов. Подвижные игры народов России представляют собой уникальный ресурс для решения обозначенной проблемы [2].

Этнокультурные практики сочетают адекватную физическую нагрузку с образовательным компонентом, позволяя студентам не только восполнять дефицит движения, но и погружаться в традиционное наследие многонациональной страны [3].

Целью настоящего исследования является разработка программы применения подвижных игр народов России для профилактики гиподинамии у студентов художественных специальностей. Программа направлена на достижение рекомендованного ВОЗ уровня физической активности через системную интеграцию национальных игровых практик. Предлагаемая программа дает возможность для синхронизации

двигательной активности с периодами творческой работы, что обеспечивает рациональное включение игровых практик в учебное расписание без ущерба для основных дисциплин. Ключевым аспектом разработки программы выступает адаптация игр народов России к особенностям образовательного процесса в художественных вузах, где физическая культура традиционно занимает периферийное положение.

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился с сентября по апрель 2026 года на базе ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет», с. Новохаритоново, Раменский г.о., Московская область. Для оценки эффективности разработанной программы были сформированы две группы из студентов художественных специальностей 1-4 курсов университета, обучающиеся по специальностям «Живопись», «Скульптура», «Дизайн» и «Декоративно-прикладное творчество». Всего в исследовании приняли участие 50 студентов-девушек. Участники были разделены на экспериментальную (ЭГ, n=25) и контрольную (КГ, n=25) группы, имеющие одинаковые социально-бытовые условия (проживающие в условиях кампуса ГГУ). Возраст участниц составил 18-22 года. Студенты ЭГ занимались по предложенной программе по профилактике гиподинамии с применением игр народов России (далее – программа).

Проведение эксперимента состояло из трёх этапов. Первый этап – констатирующий, на котором была проведена оценка функционального состояния студентов и объёма двигательной активности. Второй этап – формирующий, состоял из двух подэтапов и проходил в течение сентября-ноября и февраля-апреля. На протяжении данного этапа на учебных практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» и во внеучебной деятельности осуществлялась реализация программы. Третий этап – контрольный, на котором были проведены аналогичные тесты первого этапа и сделаны выводы.

Для оценки эффективности программы использовали тесты для оценки функциональных показателей и объёма двигательной активности. Для объективной оценки функционального состояния студентов применялись:

1. Проба Руфье – функциональный тест для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом, позволяющий определить способность сердца восстанавливаться после физической нагрузки и оценить уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы.

2. Проба Штанге – тест оценки устойчивости организма к гипоксии (недостатку кислорода), функционального состояния кардиореспираторной системы, а также уровня тренированности человека.

3. Проба Генча – тест для оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для определения устойчивости организма к гипоксии (недостатку кислорода).

4. Показатели мышечного тонуса – ручная динамометрия, используется для оценки физического развития, силовых способностей и функционального состояния организма.

Оценка динамики двигательной активности проводилась в соответствии с предложенными анкетами:

1. Опросник самооценки уровня двигательной активности представляет собой адаптированную на русский язык версию Physical Activity Level Self-Assessment Form (Health Workers Guide to Physical Activity in the Gulf Cooperation Council Countries, 2022).

2. Короткий Международный опросник для выявления гиподинамии представляет собой адаптированную на русский язык версию The International Physical Activity Questionnaire (Short Form) или IPAQ-SF (2002).

Динамика результатов и оценка прироста показателей рассчитывалась по формуле  $W = 100 * (V2 - V1) / \frac{1}{2} * (V2 + V1)$ , где  $W$  – прирост показателей (%),  $V1$  – исходный уровень,  $V2$  – конечный уровень.

**Результаты исследования.** В ходе проведения эксперимента была разработана и внедрена программа применения игр народов России, предполагающая организацию в образовательной среде вуза спортивно-игровой деятельности студентов, как во время учебных занятий, так и в ходе внеаудиторной деятельности, а также досуга [4].

Содержание программы:

1. Пояснительная записка – цели и задачи, назначение, особенности.

2. Перечень игр народов России (табл. 1). Отбор игр народов России для программы профилактики гиподинамии осуществлялся на основе двух ключевых критериев: уровня физической нагрузки и культурно-этнографической ценности. Подбирались игры с умеренной интенсивностью, обеспечивающие комплексное развитие двигательных качеств без чрезмерного утомления. Параллельно оценивался культурный потенциал игр, способствующий расширению этнографического кругозора студентов художественных специальностей. Адаптация традиционных игр к условиям вуза включала модификацию правил, инвентаря и продолжительности активности. Интеграция игровой активности строилась на принципах синхронизации с творческими дисциплинами и режимом занятий. В перечень вошли игры, сочетающие функциональные движения с художественно-образными элементами.

Таблица 1 – Примерное распределение игр и видов спорта

Малые формы	Тематические игровые комплексы на занятиях по ФК и С		Углубленные секционные занятия	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
«Циркачи» по мотивам мордовской народной игры	«Салки»	«Катание с горы»	Лапта	Городошный спорт
«Летающий мяч» по мотивам русской народной игры	«Мышки-норушки»	Хоровод «Мороз»	Хоккей на траве	Перетягивание каната
«Путаница» по мотивам башкирской народной игры	«Бой петухов»	«Мачикат»	Мас-рестлинг	Северное многоборье
«Жираф» по мотивам русской народной игры	«Иголка и нитка»	«Царь горы»	Армрестлинг	Гиревой спорт
«Канатоходец» по мотивам русской народной игры	«Скок-перескоком» (кучтем-куч)	«Метание снежков»	Эстафеты с применением национальных игр	Эстафеты с применением национальных игр
«Хватайка» по мотивам русской народной игры	«Хищник в море» (сёткан кайак тинэсэр)	Чукотские эстафеты	Самбо	Самбо

Комплексы игр для проведения малых форм занятий включали игры низкой интенсивности. Комплексы первого семестра включали игры южных народов России, адаптированные для студенческих программ: кавказские виды борьбы и кубанские игровые забавы, русские, татарские, башкирские «салки» и хороводы. Комплексы второго семестра включали игры народов Чукотки и Ненецкого автономного округа, Дальнего Востока. Все игры проводились на свежем воздухе и были направлены на адаптацию организма к низким температурам. Занятия в секциях включали обучение и игровое применение национальных видов спорта.

3. Формы проведения занятий и организации деятельности студентов.

Малые формы организации занятий: производственная гимнастика (5-10 минут перед занятиями), физкультминутки (5-10 минут во время длительных аудиторных занятий по живописи, композиции), физкультпаузы (10-15 минут, междисциплинарные, между занятиями по разным дисциплинам для активизации двигательной активности). Проводятся согласно расписанию, самостоятельно, в учебной аудитории или рекреации. Малые формы реализуются в начале и во время занятий каждые 45 минут при изучении изобразительного искусства или дизайна. Продолжительность – 5-15 минут, с акцентом на динамические движения для снятия локального утомления. Применяются игры малой подвижности. В период интенсивной проектной работы рекомендуется увеличивать частоту игровых пауз до 3-4 раз в день для компенсации длительных статических поз [4, с. 10].

Тематические игровые комплексы в рамках дисциплины ФК и С: продолжительность модуля – 30-40 минут, включается в расписание 2 раза в неделю как элемент практических занятий. Модульные блоки позволяют проводить комплексные игровые программы с постепенным наращиванием нагрузки. Проводятся согласно расписанию, организовано, в группе, в спортзале. Комплексы игр строятся по принципу постепенного увеличения нагрузки и воздействия на физические способности. Тематические комплексы игр, реализуемые во время практических занятий по ФКиС, имеют продолжительность 20-30 минут для интеграции в занятие с учетом планирования и содержания. Игры проводятся по упрощенным правилам, быстро вовлекают студентов без длительного инструктажа. Адаптированные версии сохраняют суть традиционных практик, обеспечивая доступность в современных образовательных условиях. Комплекс включает игры с элементами метаний, прыжков и бега с интервальным чередованием интенсивности, направлен на развитие силы, скоростных способностей, выносливости и координации.

Секционные занятия проводятся во внеучебное время в рамках работы спортивного клуба, в вечернее время, в выходные дни и каникулы. Предназначены для студентов, заинтересованных в углубленном изучении традиционных игр и национальных видов спорта, с учетом их творческого графика. Организуются 4 раза в неделю, в том числе в субботу. Обеспечивают возможность вариативного участия студентов. Проводятся организовано в спортзале или на свежем воздухе. Продолжительность – 45-60 минут. Включают комплексы игр средней интенсивности. На занятии изучаются правила игры, отрабатываются технические и тактические элементы, проводятся соревнования.

4. Методики самоконтроля и контроля нагрузки. Во время занятий и выполнения малых форм необходимо контролировать равномерность распределения нагрузки, соблюдение правил и эмоциональный фон участников. Наиболее простой способ рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений – использовать формулу Купера «220 – возраст (полных лет)» и учитывать субъективные ощущения во время занятий.

5. План-конспекты проведения занятий: малыми формами; практические занятия по дисциплине ФКиС; секционные занятия во внеучебное время в рамках работы спортивного клуба (вечером, в выходные дни и каникулы); сценарии проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

6. Общие методические рекомендации по реализации программы.

1) Занятия с применением игр народов России требуют адаптации к инфраструктуре художественного вуза, проводятся с использованием рекреационных зон, актовых залов или специализированных спортивных помещений (спортзалы и уличные спортивные сооружения).

2) Обеспечение безопасности игровой площадки осуществляется путем устранения потенциально травмоопасных элементов, разграничения на зоны для разных видов игр (прыжки, метания, эстафеты) и соблюдения правил.

3) Минимальные размеры пространства определяются характером конкретной игры и количеством участников.

4) Продолжительность и содержание занятий должны быть синхронизированы с учебным расписанием студентов художественных специальностей.

5) Малые формы необходимо проводить ежедневно во время занятий или во время перерывов между занятиями.

6) Для достижения профилактического эффекта против гиподинамии секционные занятия необходимо посещать 2-3 раза в неделю.

7) При организации занятий необходимо соблюдать цикличность нагрузок, чередуя интенсивные и восстановительные этапы.

8) Занятия проводятся под руководством преподавателя по ФК и С, который выполняет функции организатора и руководителя занятий с игровыми практиками. Его задача включает предварительный анализ физической подготовленности студентов, подбор соответствующих игр и их методическую адаптацию.

Краткое содержание программы представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание программы профилактики гиподинамии с применением игр народов России

Компоненты ФР	Содержание	Время проведения	Период проведения	Продолжительность, мин	Место проведения	Ответственный
Малые формы (игры малой подвижности)	Производственная гимнастика	Перед началом занятий	Ежедневно	5-10	Учебная аудитория	Самостоятельно
	Физкультминутки	Во время занятий по одной дисциплине	Ежедневно	5-10	Учебная аудитория	Самостоятельно
	Физкультпаузы	Между занятиями при смене дисциплины	Ежедневно	10-15	Учебная аудитория	Самостоятельно
Тематические игровые комплексы	Комплексы игр, направленные на развитие выносливости, силы, координации, скорости	На практическом занятии по ФК и С	2 раза в неделю	20-30	Спортивный зал, открытое спортивное сооружение	Преподаватель по ФК и С
Секции по национальным видам спорта и играм народов России	Занятия с элементами национального вида спорта	В рамках работы спортивного клуба	4 раза в неделю	45-60	Спортивный зал, открытое спортивное сооружение	Инструктор по секционной работе
	Соревнования	В специально отведенное время	Ежемесячно	45-60	Спортивный зал, открытое спортивное сооружение	Инструктор по секционной работе

Применение разных форм занятий с включением игр народов России соответствует физиологическим нормам смены видов деятельности и предотвращает застойные явления в опорно-двигательном аппарате, ССС и других системах организма, учитывает неравномерную нагрузку в художественных вузах, обеспечивая регулярную физическую активность без нарушения основного учебного процесса.

Для оценки эффективности программы были проведены тесты до и после внедрения программы, результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели тестирования в начале и в конце эксперимента

Показатель оценки	ЭГ		t	p	W, %	КГ		t	p	W, %
	В начале M ± m	В конце M ± m				В начале M ± m	В конце M ± m			
Проба Руфье, уд./мин.*	7,9±0,1	5,1±0,8	2,0	p≤0,05	43,1	8,3±0,2	7,3±0,6	3,1	p≤0,05	12,8
Проба Штанге, сек.**	36,9±0,3	59,5±0,2	1,6	p≤0,05	46,8	36,2±0,24	47,4±0,8	1,2	p≤0,05	26,8
Проба Генча, сек.***	15,7±0,7	29,3±0,6	0,7	p≤0,05	60,4	16,7±0,2	19,8±0,4	0,1	p>0,05	16,9
Динамометрия, кг****	31,0±0,1	42,5±0,2	3,2	p≤0,05	31,2	33,4,2±0,4	41,4±0,8	1,8	p≤0,05	21,4
Опросник самооценки уровня ДА, балл*****	18,9±0,6	32,5±0,4	3,1	p≤0,05	49,0	17,2±0,24	21,4±0,28	4,6	p>0,05	10,0
Международный опросник выявления гиподинамии, балл*****	14,5±0,3	24,5±0,8	2,9	p>0,05	51,3	13,9±0,3	15,3±0,3	2,0	p>0,05	9,5

Примечание

\* < 3 - хорошая работоспособность CCC; 3-6 - средняя работоспособность CCC; 7-9 - удовлетворительная работоспособность CCC; 10-14 - плохая работоспособность CCC; 15 и выше – сердечная недостаточность.

\*\* < 39 секунд – неудовлетворительный результат; 40–49 секунд - удовлетворительный результат; > 50 секунд - хороший результат, свидетельствует о хорошей физической подготовке.

\*\*\* Девушки: 30 сек. и более – 5 баллов; 20–29 секунд – 4 балла; 15–19 секунд – 3 балла; 14 секунд и менее – 2 балла.

\*\*\*\* Девушки 18–20 лет: 31,5–43,5

\*\*\*\*\* < 20 баллов – низкая двигательная активность; 20–29 баллов – средняя двигательная активность; 30–39 баллов – достаточная двигательная активность; 40 баллов и более – высокая двигательная активность.

\*\*\*\*\* 18–39 лет – наличие признаков гиподинамии, если результат менее 21 балла.

По данным, представленным в таблице 3, можно сказать, что в экспериментальной группе (ЭГ) произошли положительные статистически значимые изменения результатов тестирования ( $p \leq 0,05$ ). Результаты представлены на рисунках 1-6.



Рисунок 1 – Динамика показателя «Проба Руфье», уд./мин

Прирост по показателю «проба Руфье» в ЭГ составил 43,1% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует среднему уровню работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС). В контрольной группе (КГ) прирост составил 7,8% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует удовлетворительному уровню.



Рисунок 2 – Динамика показателя «Проба Штанге», сек

Прирост по показателю «проба Штанге» в ЭГ составил 46,8% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует уровню «хорошо». В КГ прирост составил 26,8% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует уровню «удовлетворительный».

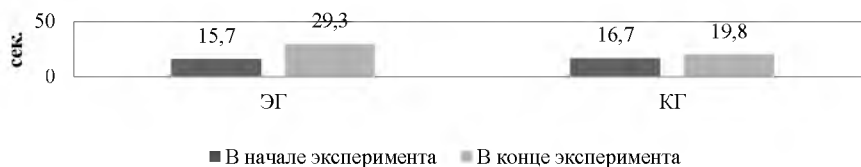


Рисунок 3 – Динамика показателя «Проба Генча», сек

Прирост по показателю «проба Генча» в ЭГ составил 60,4% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует уровню «хорошо» (верхняя граница). В КГ прирост составил 16,9% ( $p > 0,05$ ), что соответствует уровню «хорошо» (нижняя граница).

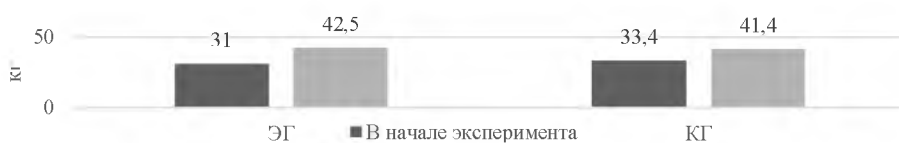


Рисунок 4 – Динамика показателя «Динамометрия кисти», кг

Прирост по показателю «Динамометрия кисти» в ЭГ составил 31,2% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует показателю нормы. В КГ прирост составил 21,4% ( $p \leq 0,05$ ), что также соответствует показателю нормы.



Рисунок 5 – Динамика показателя «Оценка двигательной активности», балл

Прирост по показателю «Оценка двигательной активности» в ЭГ составил 49% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует уровню «достаточная двигательная активность». В КГ прирост составил 10% ( $p > 0,05$ ), что соответствует уровню «средняя двигательная активность».



Рисунок 6 – Динамика изменения показателя «Оценка психоэмоционального состояния», балл

Прирост по показателю «оценка гиподинамии» в ЭГ составил 51,3% ( $p \leq 0,05$ ), что соответствует уровню «отсутствие признаков гиподинамии». В КГ прирост составил 9,5% ( $p > 0,05$ ), что соответствует уровню «наличие признаков гиподинамии».

В начале эксперимента участники обеих групп имели низкие показатели функционального состояния: показатели пробы Руфье в ЭГ и в КГ соответствовали

уровню удовлетворительной работоспособности; показатели пробы Штанге и пробы Генча в ЭГ и в КГ были на уровне неудовлетворительного и 2 балла соответственно; показатель динамометрии кисти в ЭГ и КГ был ниже возрастной нормы. Показатель двигательной активности в ЭГ и КГ находился на уровне низкой двигательной активности. Показатель гиподинамии в ЭГ и в КГ был на уровне наличия гиподинамии. Полученные данные подтвердили необходимость внедрения программы для профилактики гиподинамии. Все показатели в ЭГ достигли уровня нормы. Количественные изменения подтвердили эффективность программы в профилактике гиподинамии у студентов художественных направлений подготовки.

**Выводы.** Результаты внедрения программы продемонстрировали статистически значимые улучшения уровня функционального состояния студентов художественных специальностей. Полученные данные подтверждают эффективность систематического применения игр народов России как средства преодоления гиподинамии. Программа продемонстрировала достаточную адаптивность к специфике учебного процесса художественных вузов. Разработанные методические рекомендации подтверждают возможность масштабирования данного подхода. Полученные результаты обосновывают целесообразность внедрения аналогичных программ в образовательных учреждениях художественного профиля.

Программа применения игр народов России решает две актуальные задачи современного образования: профилактику гиподинамии и сохранение культурного наследия народов России, а полученные результаты возможны для внедрения аналогичных практик в других творческих вузах.

#### Список источников

- 1 Интеграция национально-патриотического воспитания в систему физического образования молодежи для укрепления духовно-нравственных основ личности / Дзхолийев И. М., Сенькова Л. А., Гринетц Л. В. [и др.]. DOI 10.25726/y0724-7393-1433-e // Управление образованием: теория и практика. 2024. № 11. С. 161–165. EDN: JKMCLC.
- 2 Подвижные игры как метод профилактики накопительной усталости у студенческой молодежи / Иванова Н. Л., Климов О. В., Гереча Н. Н., Ахметзянов А. Р. DOI 10.5930/1994-4683-2026-3-231-238 // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2026. № 3. С. 231–238. EDN: YKYQLI.
- 3 Илькевич Т. Г., Кознова Н. Н. Русские народные игры как средство развития выносливости у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры // Вестник ПГУ. 2025. № 3. С. 389–399. EDN: VBCERI.
- 4 Программа физической рекреации современных студентов художественных специальностей / Т. Г. Илькевич, К. Б. Илькевич, А. С. Болдов, Д. А. Иванов. DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-5-14 // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2026. № 1 (251). С. 5–14. EDN: TZFYNI.

**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.

Климова Л.Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, SPIN-код: 6681-6431.

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

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 27.04.2026.

Принята к публикации 06.05.2026.

#### References

- 1 Dzholiyev I. M. O., Senkova L. A., Grinets L. V. [et al.] (2024), "Integration of national-patriotic education into the system of physical education of youth to strengthen the spiritual and moral foundations of personality", *Education Management Review*, No. 11, pp. 161–165, DOI 10.25726/y0724-7393-1433-e.
- 2 Ivanova N. L., Klimov O. V., Gerega N. N. [et al.] (2026), "Active games as a method for preventing cumulative fatigue in university students", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 3, pp. 231–238, DOI 10.5930/1994-4683-2026-3-231-238.
- 3 Ilkevich T. G., Koznova N. N. (2025), "Russian folk games as a means of developing endurance in secondary school students in physical education classes", *Vestnik GSU*, No. 3, pp. 389–399.
- 4 Ilkevich T. G., Ilkevich K. B., Boldov A. S., Ivanov D. A. (2026), "Physical recreation program for modern students of art specialties", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 1 (251), pp. 5–14, DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-5-14.