

9. Titushina, N.V. and Bobkov, V.V. (2018), "Factors determining the orientation of preparation for delivery of the norms and requirements of the TRP Complex", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp. 328–331.

10. Schedule of testing places in Moscow: official website of the Moscow Government. - Moscow, 202, available at: <https://www.mos.ru/moskomsport/documents/gto> (date of appeal 1.12.2022).

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2023

УДК 796.011+372.879.6

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ К УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Виктор Иванович Бондин, доктор педагогических наук, профессор, Алексей Евгеньевич Пономарев, кандидат педагогических наук, доцент, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону; Евгений Александрович Пестриков, старший преподаватель, Краснодарское высшее военное училище имени генерала армии С.М. Штеменко, Краснодар

Аннотация

В статье указывается недостаточная разработанность предлагаемых технологий и их противоречивый характер к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры, что не позволяет в должной степени формировать мотивы у студентов к занятиям оздоровительной физической культурой. Авторы делают выводы о необходимости создания определённых педагогических условий формирования ценностного отношения студентов к своему здоровью и об отсутствии в вузовском образовании явно выраженных тенденций подготовки студентов к физкультурно-оздоровительному самосовершенствованию. Отмечается, что в сфере физического воспитания недостаточно используются инновационные методы обучения для развития у студентов способности к самосовершенствованию, рефлексии, коммуникации и активности в процессе занятий оздоровительной физической культурой. В целом анализ современных подходов к содержанию образования в сфере физического воспитания в контексте формирования мотивации студентов к укреплению и сохранению своего здоровья свидетельствует о недостаточном рассмотрении современных данных о физиологических механизмах здоровья человека, психолого-педагогических основах здоровья и современных технологиях мотивированного выбора занятий в спортивных секциях. Подчёркивается, что низкий уровень мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья обусловлен отсутствием понимания важности оптимально дозированной двигательной деятельности, недостаточным раскрытием фундаментальных механизмов и процессов, происходящих в функциональных системах организма при мышечной работе.

Ключевые слова: физическое воспитание, укрепление и сохранение здоровья, мотивационно-ценностные ориентации, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p26-32

MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF MOTIVATIONAL AND VALUE ORIENTATIONS OF STUDENTS TO STRENGTHEN AND PRESERVE HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Viktor Ivanovich Bondin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexey Evgenievich Ponomarev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Southern Federal University, Rostov-on-Don; Evgeny Aleksandrovich Pestrikov, the senior teacher, Krasnodar Higher Military School awarded by the Order of Zhukov and by the Orders of October Revolution and the Red Banner School named after the general of the Army S.M. Shtemenko, Krasnodar

Abstract

The article, based on the analysis of modern approaches, indicates the insufficient development of scientifically based recommendations and technologies contained in educational programs at universities, and their contradictory nature to strengthen and preserve health by means of physical culture, which does not allow students to form motives for recreational physical culture to a proper extent. The authors draw conclusions about the need to create certain pedagogical conditions for the formation of students' value attitude to their health and about the absence in university education of pronounced trends in their purposeful preparation for physical culture and wellness self-improvement. It is noted that in the field of physical education, innovative teaching methods are not used enough to develop students' ability to self-improvement, reflection, communication and activity in the process of practicing recreational physical culture. In general, the analysis of modern approaches to the content of education in the field of physical education in the context of the formation of students' motivation to strengthen and preserve their health indicates insufficient consideration of modern data on the physiological mechanisms of human health, psychological and pedagogical foundations of health and modern technologies of motivated choice of classes in sports sections. It is emphasized that the low level of motivational and value orientations of students to strengthen and preserve health is due to the lack of understanding of the importance of optimally dosed motor activity, insufficient disclosure of the fundamental mechanisms and processes occurring in the functional systems of the body during muscular work.

Keywords: physical education, strengthening and preservation of health, motivational and value orientations, students.

ВВЕДЕНИЕ

Низкий уровень состояния здоровья современной студенческой молодежи в качестве приоритетных научных направлений определяет проблему формирования мотивации студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры. Именно в период обучения в вузе студент формирует собственное мировоззрение как целостную систему различных взглядов и мотивов на основе усвоения определённой суммы знаний не только в профессиональном становлении, но и по отношению к своему здоровью.

Однако недостаточная разработанность научно обоснованных рекомендаций и технологий, содержащихся в образовательных программах вузов, и их противоречивый характер к укреплению и сохранению здоровья средствами физического воспитания не позволяют в должной степени формировать мотивы у студентов к занятиям оздоровительной физической культурой. Оздоровительные задачи в процессе занятий физической культурой в большинстве случаев решаются не на фундаментальных знаниях о механизмах здоровья, а на интуитивной основе [19].

Цель исследования: определить современные подходы к формированию мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, изучение педагогического опыта, наблюдение, анкетирование, опрос.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Современное состояние проблемы формирования мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры является предметом научных исследований в самых различных аспектах, направленных на:

- формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни (Э.А. Болотин, В.И. Бондин, С.И. Железнякова, В.И. Ирхин, Б.Х. Ланда, Е.С. Садовников);
- модернизацию содержания образования по предмету «физическая культура» (В.А. Вишневецкий, А.А. Горелов, А.П. Загрядская, В.П. Лукьяненко, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей и др.);
- отношение студентов к возможности формирования здоровья [15, 17] и профессионально важных двигательных умений и навыков [22] средствами физической культуры

и спорта.

В исследованиях А.А. Горелова [11], Л.И. Лубышевой [13] отмечается, что рационально организованные занятия физкультурно-оздоровительной направленности позволяют повысить уровень здоровья и резистентность к неблагоприятным факторам современной окружающей среды.

В других работах [2, 4] приводятся данные о том, что отсутствие мотивации и недостаток двигательной активности становятся факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний и снижения физической работоспособности.

На отсутствие системы формирования ценностного отношения к физической культуре и необходимого объёма специальных научно обоснованных знаний, умений и навыков указывают в своих исследованиях Л.М. Букова [20], А.А. Гладышева [6], И.Ю. Горская [8], В.А. Магин [14] и др.

Большинство авторов подчёркивают в своих работах, что одной из главных причин низкой мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой является отсутствие необходимых знаний о механизмах, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

В первую очередь, это фундаментальные знания о биологической потребности организма в двигательной активности, влияющей на функциональное состояние систем, обеспечивающих здоровье человека. Именно биологическая потребность в движении, основанная на происходящих изменениях гомеостатических параметров внутренней среды организма (гомеостаз), расширяет резервные функциональные возможности систем организма, направленные на укрепление и сохранение здоровья.

Овладение знаниями о физиологических основах здоровья в контексте формирования мотивации к здоровью с помощью физических упражнений является стратегией в образовании по оздоровительной физической культуре.

Однако анализ вузовского образования свидетельствует о недостаточной разработанности теоретических основ, посвящённых изучению наиболее эффективных подходов к определению алгоритма индивидуализации оздоровительных физических нагрузок и путей их оптимизации с учётом различных условий современной окружающей среды.

Исследования, направленные на анализ мотивационно-ценностных ориентаций студентов, выявили, что мотивы, побуждающие к занятиям, изменяются по мере обучения, и к старшим курсам у них появляется более осознанное отношение к физической деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья [9].

Осознание через движение как детерминанта личностного саморазвития индивидуума рассматривается в исследованиях А.А. Горелова [7].

А.Н. Козулько подчёркивает, что основная роль в оздоровительной деятельности принадлежит осознанным мотивам, которые формируются на основе биологических потребностей человека [10]. А.Д. Лифанов в своей работе отмечает, что «использование ситуаций неопределённости, которые являются изначально сильными для индивида, оказывают поддержку развитию потребности в компетентности, которая является второй по значимости потребностью и оказывает существенное влияние на развитие внутренней мотивации» [12].

Я.М. Герчак, С.С. Жолоб и В.Ю. Колесников считают, что сохранение и укрепление здоровья курсантов в период обучения в военном вузе возможно лишь при условии целенаправленного и системного формирования ценности здоровья в системе социальных и духовных ценностей общества, путем создания у курсантов социокультурной мотивации быть здоровым, обеспечения в военно-учебных заведениях правовых, экономических, а также организационно-педагогических условий для ведения ими здорового образа жизни [5].

Существует аргументированная позиция, согласно которой деятельностный компонент здоровьесформирования через физкультурно-оздоровительные занятия должен

основываться на понимании механизмов, обеспечивающих здоровье. Так, например, программы, разработанные в Южном федеральном университете, содержат разделы, отражающие на основе междисциплинарного подхода современные данные о физиологических механизмах здоровья человека, психолого-педагогические основы здоровья и современные технологии мотивированного выбора занятий в спортивных секциях [3].

Результаты проведённого опроса по самооценке курсантов Краснодарского высшего военного орденов Жукова и Октябрьской Революции Краснознаменного училища имени генерала армии С.М. Штеменко в отношении умений, мотивационно-ценностного отношения и включённости в самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой свидетельствуют о следующих показателях:

– сформированности у курсантов когнитивно-деятельностных компонентов в оздоровительной физической культуре:

1. Можете ли Вы самостоятельно составить комплекс упражнений с учётом их направленности: да – 15,6%, нет – 24,2%, не уверен – 60,2%.

2. Можете ли Вы оптимально подбирать дозировку физических упражнений: да – 16,7%, нет – 67,9%, не уверен – 15,4%.

3. Можете ли Вы самостоятельно спроектировать физкультурно-оздоровительные занятия: да – 19,9%, нет – 38,1%, не уверен – 42%;

– сформированности мотивационно-ценностного отношения курсантов к оздоровительной физической культуре:

1. Основной целью Ваших физкультурно-оздоровительных занятий являлось: укрепление здоровья – 27,3%, улучшение физических качеств – 14,5%, улучшение фигуры – 39,8%, воспитание волевых качеств – 10,4%, получение знаний по физической культуре – 8%.

2. Какие физкультурные потребности для Вас являются наиболее значимыми: познавательные – 7,1%, самоуважение – 18%, физиологические – 46,5%, социальные – 12,8%, безопасности – 15,6%;

– включённости курсантов в самостоятельные занятия физической культурой:

1. Повышаете ли Вы свой уровень образованности в области физической культуры: да – 22,3%, нет – 77,7%.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом на регулярной основе: в спортивной секции – 18,4%, самостоятельно – 19,7%, ничем не занимаюсь – 61,9%.

По данным других исследований, студенты в целом положительно настроены к занятиям, мотивами для посещения которых являются, прежде всего, оздоровительный и эстетический, однако тревогу вызывает отсутствие понимания важности практических занятий физической культурой у достаточно большого числа обучающихся [18, 21, 23].

Рассмотренные современные подходы являются и базовой основой формирования психического здоровья. Так, например, Ю.В. Щербатых возникновение стрессов личностного характера связывает с плохим соматическим здоровьем, что обусловлено недостатком знаний, умений, навыков, низким уровнем самооценки, неуверенностью в себе и др. [24]. По утверждению Ф.Б. Березина, происходит нарушение психической адаптации, снижается эффективность интеллектуальной деятельности – искажается поиск, анализ, осознание, переработка информации, её хранение и использование [1]. У студентов проявляется тревожность, которая, по определению Р.С. Немова, характеризуется «повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойствам, имеющим отрицательную эмоциональную окраску» [16].

Так, например, диагностика личностной тревожности студентов, определяемая по шкале Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, свидетельствует о том, что более половины опрошенных студентов имеют высокую тревожность, а результаты нервно-психической устойчивости по тесту «прогноз» С. Неумоина показывают, что у трети студентов проявляется низкий уровень нервно-психической устойчивости [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всесторонний анализ научных работ и учебно-методических материалов свидетельствует, во-первых, о необходимости создания определённых педагогических условий формирования ценностного отношения студентов к своему здоровью и, во-вторых, об отсутствии в вузовском образовании явно выраженных тенденций целенаправленной их подготовки к физкультурно-оздоровительному самосовершенствованию.

Помимо этого, в сфере физического воспитания недостаточно используются инновационные методы обучения для развития у студентов способности к самосовершенствованию, рефлексии, коммуникации и активности в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Таким образом, анализ современных подходов к содержанию образования в контексте формирования мотивации студентов к укреплению и сохранению своего здоровья свидетельствует о недостаточном рассмотрении современных данных о физиологических механизмах здоровья человека, психолого-педагогических основах здоровья и современных технологиях мотивированного выбора занятий в спортивных секциях. Низкий уровень мотивационно-ценностных ориентаций студентов к укреплению и сохранению здоровья обусловлен отсутствием понимания важности оптимально дозированной двигательной деятельности, недостаточным раскрытием фундаментальных механизмов и процессов, происходящих в функциональных системах организма при мышечной работе. Отмеченные положения позволяют одной из главных причин определить отсутствие научно обоснованных теоретико-методологических подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных программ, направленных на формирование мотивационно-ценностных ориентаций обучающихся различных направлений подготовки, что является перспективой дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Ленинград : Наука, 1988. – 270 с.
2. Блинков С.Н. Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в аграрном вузе / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, И.Н. Мамай // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 29–34.
3. Бондин В.И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В.И. Бондин Т.А. Степанова, М.В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 27–28.
4. Бурцев В.А. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, И.Е. Евграфов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-11. – С. 2450–2454.
5. Герчак Я.М. Формирование у курсантов готовности к здоровому образу жизни в процессе обучения в военном вузе / Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 1 (27). – С. 436–446.
6. Гладышев А.А. Эффективные формы занятий по физической культуре с учетом современных тенденций в организации учебной деятельности и состоянии здоровья студентов / А.А. Гладышев, А.А. Гладышева, Е.В. Климова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 30–32.
7. Горелов А.А. Осознание через движение как детерминанта личностного саморазвития индивидуума / А.А. Горелов, С.А. Горелов, Л.А. Григорович // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 50–53.
8. Горская И.Ю. Анализ осведомленности студентов о средствах самоконтроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой / И.Ю. Горская, А.Н. Нефедченко, И.В. Аверьянов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2(19). – URL [^]<https://svbskfmiba.ru/images/journals/2022-2/Gorskaya-2-2022.pdf> (дата обращения 01.02.2023).
9. Динамика особенностей мотивации к физической культуре у студентов неспортивных специальностей / Ю.Н. Гут, М.К. Кабардов, Ю.П. Кошелева, З.З. Жамбеева, А.К. Осницкий // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 73–75.

10. Козулько А.Н. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям / А.Н. Козулько // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 1. – С. 113–119.
11. Кондаков В.Л. Новый взгляд на механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 13 (184). – С. 273–282.
12. Лифанов А.Д. Ситуации неопределенности в развитии мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Д. Лифанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 396–399.
13. Лубышева Л.И. Современное измерение результатов педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 93.
14. Магин В.А. Теоретический анализ понятия «культура здоровья педагога» / В.А. Магин // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-4. – С. 163–166.
15. Манжелей И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды образовательных организаций / И.В. Манжелей, Д.В. Чаюн // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 4. – С. 108–119.
16. Немов Р.С. Общая психология: учебник для вузов / Р.С. Немов. – Москва : Юрайт, 2011. – 1007 с.
17. Отношение студентов к возможности формирования здоровья средствами физической культуры / Р.С. Жуков, О.А. Макарова, Е.В. Курганова, М.В. Апарина, С.А. Тюкалова // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 148–152.
18. Отношение студентов к формированию личной двигательной активности / С.Ю. Размахова, В.Н. Пушкина, А.А. Красильников, В.И. Лях // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, – № 1 (14). – С. 22.
19. Пономарева, И.А. Теоретические основы содержания инновационного образования в оздоровительной физической культуре студентов / И.А. Пономарева // Мир университетской науки: культура, образование. – 2022. – № 3. – С. 60–67.
20. Рациональное построение занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор стимуляции процессов восстановления и повышения работоспособности обучающихся / Л.М. Букова, Ю.А. Буков, Л.Б. Андрющенко, М. Кобза // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 18–20.
21. Сафарова, Н.А. Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой (на примере вузов России) / Н.А. Сафарова, Л.А. Прокопенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 387–392.
22. Специальная физическая подготовка курсантов военного института железнодорожных войск и военных сообщений для повышения эффективности формирования профессионально важных двигательных умений и навыков / К.Н. Дементьев, О.В. Пристав, А.А. Скороходов, А.Г. Левицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 39–45.
23. Чайковская, О.Е. Применение индивидуальных программ на занятиях по физической культуре в вузе / О.Е. Чайковская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 61–63.
24. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

REFERENCES

1. Berezin, F.B. (1988), *Mental and psychophysiological adaptation of a person*, Science, Leningrad.
2. Blinkov, S.N., Levushkin, S.P. and Mamai, I.N. (2021), “Realization of physical culture and wellness activities in an agrarian university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 2 (192), pp. 29–34.
3. Bondin, V.I., Stepanova, T.A. and Belavkina, M.V. (2020), “Motivation to engage in physical culture and sports as a basis for the formation of a health culture in the student environment”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 27–28.
4. Burtsev, V.A., Burtseva, E.V. and Evgrafov, I.E. (2015), “Research of sports motivation of students of physical-cultural-sports university in the process of formation of sports culture of personality”,

Fundamental research, No 2-11, pp. 2450–2454.

5. Gerchak, Ya.M., Zholob, S.S. and Kolesnikov, V.Yu. (2021), “Formation of cadets' readiness for a healthy lifestyle in the process of studying at a military university”, *CITISE*, No 1(27), pp. 436–446.

6. Gladyshev, A.A., Gladysheva, A.A. and Klimova, E.V. (2018), “Effective forms physical culture classes taking into account modern trends in the organization of educational activities and the state of health of students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 30–32.

7. Gorelov, A.A., Gorelov, S.A., Grigorovich, L.A. (2015), “Awareness through movement as a determinant of personal self-development of an individual”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 50–53.

8. Gorskaya, I.Y., Nefedchenko, A.N. and Averyanov, I.V. (2022), “Analysis of students' awareness of the means of self-control of the functional state in the process of physical culture classes”, *Modern issues of biomedicine*, V.6, No 2 (19), available at: <https://svbskfmba.ru/images/journals/2022-2/Gorskaya-2-2022.pdf>.

9. Gut, Yu.N., Kabardov, M.K., Kosheleva, Yu.P., Zhambeeva, Z.Z. and Osnitsky, A.K. (2023), “Dynamics of features of motivation to physical culture in students of non-sporting specialties”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 73–75.

10. Kozulko, A.N. (2019), “Formation of motivation for physical culture and health classes”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 14, No. 1, pp. 113–119.

11. Kondakov, V.L. and Gorelov, A.A. (2014), “A new look at the mechanisms of designing physical, cultural and recreational technologies in the educational space of a modern university”, *Scientific Bulletin of the Belarusian State University. Series: Humanities*, No 13(184), pp. 273–282.

12. Lifanov, A.D. (2019), “Situations of uncertainty in the development of motivation of health-improving activity of university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 12 (178), pp. 396–399.

13. Lubysheva, L.I. (2019), “Modern measurement of the results of pedagogical research in the field of physical culture and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 93.

14. Magin, V.A. (2019) “Theoretical analysis of the concept of “teacher's health culture””, *Problems of modern pedagogical education*, No. 63-4, pp. 163–166.

15. Manzheley, I.V. and Chayun, D.V. (2020), “Educational potential of the sports environment of educational organizations” *Science and sport: modern trends*, Vol. 8, No. 4, pp.108–119.

16. Nemov, R.S. (2011), *General psychology*, Yurayt, Moscow.

17. Zhukov, R.S., Makarova, O.A., Kurganova, E.V., Aparina, M.V. and Tyukalova, S.A. (2020), “The attitude of students to the possibility of health formation by means of physical culture”, *Modern high-tech technologies*, No. 3, pp. 148–152.

18. Razmakhova, S.Y., Pushkina, V.N., Krasilnikov, A.A. and Lyakh, V.I. (2021) “The attitude of students to the formation of personal motor activity”, *Contemporary issues of biomedicine*, Vol. 5, No 1(14), p. 22.

19. Ponomareva, I.A. (2022), “Theoretical foundations of the content of innovative education in the health-improving physical culture of students”, *The world of university science: culture, education*, No. 3, pp. 60–67.

20. Bukova, L.M., Bukov, Yu.A., Andryushchenko, L.B. and Kobza M. (2019) “Rational construction of physical education classes in high school as a factor in stimulating the processes of recovery and improving the working ability of students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 18–20.

21. Safarova, N.A. and Prokopenko L.A. (2019) “Analysis of students' motivation to engage in physical culture (on the example of Russian universities)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 11 (177), pp. 387–392.

22. Dementiev, K.N., Bailiff, O.V., Skorokhodov, A.A. and Levitsky, A.G. (2014), “Special physical training of cadets of the Military Institute of Railway Troops and military communications to increase the effectiveness of the formation of professionally important motor skills”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 9 (115), pp.39–45.

23. Tchaikovskaya, O.E. (2019), “Application of individual programs in physical culture classes at the university”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 61–63.

24. Shcherbatykh, Yu.V. (2012), *Psychology of stress and methods of correction*, Peter, St. Petersburg.

Контактная информация: ae_ponomarev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.02.2023