

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НА ОСНОВАНИИ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ ЗДОРОВЬЯ

Белоусова Н.А. ORCID ID 0000-0001-9873-320X,
Мамылина Н.В. ORCID ID 0000-0002-5880-439X,
Корчемкина Ю.В. ORCID ID 0000-0002-5864-8075,
Лихачев С.Ф. ORCID ID 0000-0003-3715-5965,
Чурашов А.Г. ORCID ID 0000-0003-2660-9669

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», Челябинск, Российская Федерация,
e-mail: kjk_intser@mail.ru*

Государственная политика Российской Федерации направлена на повышение уровня здоровья нации. Педагоги, в компетенцию которых входит формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения, должны сами в полной мере обладать этими навыками. Цель работы – проведение экспресс-диагностики здоровья студентов и разработка мероприятий по формированию у будущих педагогов навыков здорового образа жизни. В ходе исследования была проведена экспресс-оценка уровня соматического здоровья студенток Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Результаты диагностики показали, что уровень здоровья студенток первого курса фиксируется на уровнях ниже среднего и среднем. При этом наблюдается отрицательная динамика, отчетливо проявляющаяся к третьему курсу. Ключевой причиной снижения показателей является отсутствие навыков правильного питания как важной составляющей навыков здорового образа жизни. Проведен опрос студенток по вопросам режима питания. Проанализированы рабочие программы дисциплин здоровьесберегающего модуля по педагогическим направлениям подготовки, выявлено, что вопросы правильного питания в ходе изучения дисциплин рассматриваются в недостаточной мере. На основании анализа тематических планов дисциплин определены необходимые корректировки содержания программ для организации формирования навыков здорового образа жизни у будущих педагогов. В качестве средства формирования навыков здорового образа жизни в ходе изучения дисциплин здоровьесберегающего модуля определены кейс-задачи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, экспресс-диагностика, рациональное питание, будущие педагоги.

DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN FUTURE TEACHERS BASED ON EXPRESS HEALTH DIAGNOSIS

Belousova N.A. ORCID ID 0000-0001-9873-320X,
Mamylina N.V. ORCID ID 0000-0002-5880-439X,
Korchemkina Yu.V. ORCID ID 0000-0002-5864-8075,
Likhachev S.F. ORCID ID 0000-0003-3715-5965,
Churashov A.G. ORCID ID 0000-0003-2660-9669

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "South Ural State Humanitarian and Pedagogical University", Chelyabinsk, Russian Federation, e-mail: kjk_intser@mail.ru

The state policy of the Russian Federation is aimed at improving the health of the nation. Teachers, whose competence includes the formation of healthy lifestyle skills in the younger generation, must fully possess these skills themselves. The aim of the work is to conduct an express diagnostic of students' health and develop measures to develop healthy lifestyle skills in future teachers. In the course of the study, an express assessment of the somatic health of female students of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University was carried out. The diagnostic results showed that the health of first-year female students is recorded at below average and average levels. At the same time, there is a negative trend, clearly manifested by the third year. The key reason for the decline in indicators is the lack of proper nutrition skills as an important component of healthy lifestyle skills. A survey of female students was conducted on dietary issues. The working programs of the disciplines of the health-saving module in pedagogical areas of training were analyzed, it was revealed that the issues of proper nutrition in the course of studying the disciplines are insufficiently considered. Based on the analysis of the subject plans of the disciplines, the necessary adjustments to the content of the programs for organizing the formation of healthy

lifestyle skills in future teachers were determined. Case studies have been identified as a means of developing healthy lifestyle skills during the study of the disciplines of the health-preserving module.

Keywords: health, healthy lifestyle, express diagnostics, rational nutrition, future teachers.

Введение. В современном российском обществе вопросам сохранения здоровья нации уделяется особое внимание. Результаты проводимых на государственном уровне исследований показывают, что на уровень здоровья нации оказывает влияние отношение к нему как государства и общества в целом, так и отдельных граждан.

В «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» отмечается, что цели государственной политики в сфере сбережения народа России и развития человеческого потенциала достигаются путем решения ряда задач, среди которых можно выделить: увеличение ожидаемой продолжительности жизни, снижение смертности и уровня инвалидизации населения, профилактика профессиональных заболеваний; повышение мотивации граждан к ведению здорового образа жизни, занятию физической культурой и спортом; повышение физической и экономической доступности безопасной и качественной пищевой продукции и др. [1].

Кроме того, в перечень данных задач включены повышение качества общего образования и предоставление гражданам широких возможностей для получения среднего и высшего профессионального образования, профессиональной подготовки и переподготовки на протяжении всей жизни в соответствии с потребностями рынка труда [1].

Одним из важных направлений образовательного процесса гуманитарно-педагогического вуза является подготовка специалистов в области педагогики. Ведущим видом их деятельности является развивающая работа с ребенком, прогноз его физического и психического развития, возможностей обучения на основе выявленных особенностей развития в различных сферах (когнитивной, моторной, эмоционально-личностной, в поведении в целом). Будущая профессиональная деятельность выпускников гуманитарно-педагогического профиля обучения предполагает владение достаточным объемом психолого-педагогических знаний, которые они умело будут применять на практике.

Психолого-педагогическая подготовка специалистов гуманитарно-педагогического профиля является базой их дальнейшей практической и развивающей деятельности. Благодаря ей они смогут грамотно интерпретировать различные педагогические ситуации с учетом психологических особенностей организма детей, выявлять причинно-следственные связи, типичные для сферы обучения и воспитания детей различного возраста. Им легче будет предвидеть траекторию развития личности ребенка с учётом особенностей его развития, совершенствовать его интеллектуальные и мыслительные процессы. Это позволит конструировать собственную профессиональную деятельность, индивидуальную образовательную траекторию каждого ребёнка в четком соответствии с закономерностями его

развития, придать педагогической деятельности осознанный, целесообразный, систематизированный характер. Реализация различных компонентов психолого-педагогической и предметной подготовки будущих педагогов осуществляется традиционно в форме учебной деятельности (лекции, семинары, лабораторно-практические занятия, практикумы) и во время внеучебной работы студентов (педагогическая практика в школах, лагерях). Учебная деятельность будущих педагогов гуманитарно-педагогического профиля должна быть интегрированной и согласованной, но в то же время дифференцированной согласно их предметной направленности и наполнению содержательного компонента. Особое место должна занимать здоровьесберегающая направленность учебной деятельности будущих педагогов гуманитарно-педагогической сферы. Теоретическая, практическая подготовки студентов должны предполагать формирование ценностного отношения к своему здоровью, владение навыками здорового образа жизни. Здоровьесберегающая направленность системы подготовки должна быть доведена до уровня личностных убеждений каждого студента, осознания ее необходимости и целесообразности, формирования четкого мотивационного оттенка [2-4].

С позиций системного подхода организм человека – это система открытого типа, поддержание ее степени упорядоченности выражается в гомеостазе. Непрерывность обмена со средой обеспечивает динамическую устойчивость системы, т.е. сохранение ее в движении. Нарушение этого движения вызывает заболевания. Одними из проявлений самоорганизации является способность системы к саморегулированию и самовосстановлению [5]. Внутреннее состояние человека может быть оценено по степени гармоничности системы. Понятие «здоровье» подразумевает способность адаптироваться к окружающей среде и собственным возможностям человека, сопротивляться негативным внутренним и внешним воздействиям, в том числе болезням, травмам и процессам старения. Также в данное понятие включают улучшение качества жизни, развитие нравственного и эстетического отношения к себе, другим людям, обществу в целом, формирование правильного представления о самом себе и т.д.

Как отмечает Н.С. Филатова, формирование навыков здорового образа жизни включает несколько этапов: 1) зарождение потребностей, мотивации к здоровому образу жизни, улучшению физического состояния, здоровья, самочувствия; 2) выбор средств и методов удовлетворения возникших потребностей; 3) процесс физического совершенства; 4) развитие физических качеств, совершенствование телосложения, достижение определенного социального статуса и уровня здоровья [6]. Хотя очевидным является факт, что навыки здорового образа жизни должны формироваться, начиная с ранних этапов образования, мотивация в данной сфере обычно появляется именно во время обучения в вузе. При этом образ жизни студентов не способствует формированию данных навыков [7-9].

Цель исследования – проведение экспресс-диагностики здоровья студентов и разработка мероприятий по формированию у будущих педагогов навыков здорового образа жизни.

Материал и методы исследования. Экспресс-диагностика состояния здоровья проводилась у 60 студенток ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилиями подготовки) на 1-3 курсах. Была применена методика экспресс-оценки уровня здоровья Г.Л. Апанасенко. Оценка проводилась по следующим показателям: весоростовой индекс Кетле, жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, время восстановления после 20 приседаний за 30 с. В процессе исследования использовались напольные весы, ростомер, динамометр кистевой, спирометр. Дополнительно применялись методика самооценки здоровья (по В.П. Войтенко) и опросник «САН», а также был проведен опрос об особенностях питания.

Результаты исследования и их обсуждение. Была проведена экспресс-диагностика состояния здоровья студентов в возрасте 18-20 лет, обучающихся на 1-3 курсах. Исследование проводили в середине учебного года, в нем приняли участие 60 девушек (по 20 исследуемых на каждом курсе). Применяемая методика экспресс-оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко основана на балльной оценке ряда морфофункциональных показателей: весоростового индекса Кетле, жизненного индекса, силового индекса, индекса Робинсона, времени восстановления после 20 приседаний за 30 с. [10, 11, 12]. Данная методика разработана Г.Л. Апанасенко на основании ряда исследований с учетом физиологических закономерностей, проявляющихся в зависимости от степени развития физического качества общей выносливости [11], и часто применяется исследователями для экспресс-оценки состояния здоровья студентов, поскольку является достаточно простой и доступной [12]. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Экспресс-оценка уровня соматического здоровья будущих педагогов

| Показатели | | 1 курс (n=20) | 2 курс (n=20) | 3 курс (n=20) |
|------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|
| Индекс Кетле | Данные исследования | 330,6±15,1 | 339,7±15,5 | 349,6±16,1* |
| | Балльная оценка | 0 | 0 | 0 |
| Жизненный индекс | Данные исследования | 48,5±2,4 | 45,2±2,3* | 44,3±2,2* |
| | Балльная оценка | 2,2±0,1 | 1,9±0,1 | 1,9±0,1 |
| Силовой индекс | Данные исследования | 52,3±2,5 | 49,4±1,7 | 48,5±1,7* |
| | Балльная оценка | 2,1±0,1 | 1,7±0,1 | 1,6±0,1 |

| | | | | |
|--|---------------------|-----------|------------|------------|
| Индекс Робинсона | Данные исследования | 90,4±3,2 | 93,7±3,5 | 92,8±3,6 |
| | Балльная оценка | 2,4±0,1 | 2,4±0,1 | 2,5±0,1 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с) | Данные исследования | 161,4±5,7 | 172,3±6,5* | 177,4±6,3* |
| | Балльная оценка | 1,6±0,1 | 1,7±0,1 | 1,7±0,1 |
| Общая сумма баллов | | 8,3±0,4 | 7,7±0,3 | 7,7±0,4 |

Примечания. В таблице указана р – достоверность отличий показателей девушек второго и третьего курсов по отношению к первому курсу, рассчитанная с помощью t-критерия Стьюдента; * – $p < 0,05$.

Составлено авторами на основе полученных данных исследования.

Самооценка состояния здоровья осуществлялась с помощью анкетирования по В.П. Войтенко. Одним из факторов здорового образа жизни является рациональная двигательная активность, показатели суточной двигательной активности девушек оценивали с помощью шагомера [13, с. 226]. Для оперативной оценки самочувствия, активности, настроения девушек использовался опросник «САН» [14].

У девушек, обучающихся на первом курсе, выявлена умеренная двигательная активность. У студенток второго курса суточная двигательная активность была на 23,3% ниже по сравнению с первым курсом. У студенток третьего курса обучения показатели суточной двигательной активности были меньше на 38,5% по сравнению с первым курсом, соответствуя низкому уровню. Средние показатели самочувствия, активности, настроения достоверно выше у студенток первого курса по сравнению с девушками, обучающимися на втором и третьем курсах. Следует отметить, что число девушек, имеющих низкий уровень самочувствия, на втором и третьем курсах было выше по сравнению с первым на 15% и 23% соответственно; активности – на 10% и 18%; настроения – на 26% и 31%.

Результаты весоростового индекса Кетле девушек первого курса позволяют судить об оптимальном соотношении длины и массы тела. У девушек второго и третьего курсов результаты весоростового индекса Кетле увеличились на 2,8% и 5,7% соответственно по сравнению с первым курсом, что указывает на некоторое увеличение массы тела за период обучения в вузе. Тенденция к увеличению данного показателя свидетельствует об отсутствии сбалансированности весоростовых показателей девушек.

Результаты жизненного индекса у девушек первого курса соответствуют нормальным значениям для их возрастно-половой группы. У девушек второго и третьего курсов результаты жизненного индекса уменьшились на 6,8% и 8,7% соответственно по сравнению с первым курсом. Уменьшение удельной жизненной ёмкости у девушек старших курсов по сравнению с первым курсом свидетельствует о снижении аэробных возможностей дыхательной системы.

Результаты силового индекса у девушек первого курса соответствуют нормальным значениям для их возрастно-половой группы. У девушек второго и третьего курсов результаты

силового индекса уменьшились на 5,5% и 7,3% соответственно по сравнению с первым курсом. Уменьшение данного показателя у девушек старших курсов по сравнению с первым свидетельствует о снижении удельной силы мышц верхних конечностей на фоне увеличения массы тела в динамике обучения.

У девушек, обучающихся на первом курсе, значение индекса Робинсона было ниже по сравнению с данным показателем на втором и третьем курсах обучения, что является проявлением «экономизации» функций сердечно-сосудистой системы в состоянии относительного физиологического покоя. Кроме того, увеличение индекса Робинсона у девушек второго курса по сравнению с первым и третьим указывает на снижение уровня тренированности организма.

У девушек второго и третьего курсов время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний увеличилось соответственно на 6,7% и 9,9% по сравнению с первокурсницами, что также является проявлением «экономизации» функций сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке в связи с повышением тренированности и анаэробно/аэробных возможностей организма у последних.

По сумме набранных баллов произведена комплексная оценка соматического уровня здоровья девушек исследованных групп в динамике обучения в вузе. Максимальные баллы были набраны девушками первого курса, на втором и третьем курсах обучения количество баллов уменьшилось, что свидетельствует о снижении адаптационных возможностей организма и устойчивости к эмоциональному стрессу в динамике обучения. В целом у большинства девушек первого курса выявлен уровень здоровья ниже среднего, у 15% соответствовал среднему уровню. На втором и третьем курсах обучения у большинства девушек были зафиксированы нижние границы уровня «ниже среднего», что вызывает определенную тревогу и является поводом для разработки и внедрения программ оздоровления студентов во время их обучения в вузе. Применяемый метод комплексной оценки уровня здоровья девушек в динамике обучения позволяет выявить относительно слабое звено в их организме, оценить гармоничность физического развития, реакцию основных систем энергообеспечения организма на физическую нагрузку. Полученные результаты самооценки состояния здоровья девушек с помощью анкетирования по В.П. Войтенко полностью согласуются с представленными выше. Студентки первого курса оценивали свое состояние здоровья на более высоком уровне, чем студентки второго и особенно третьего курсов.

Экспресс-диагностика состояния здоровья будущих педагогов показывает, что к третьему курсу наблюдается ухудшение уровня здоровья, в том числе за счет увеличения массы тела. Дополнительный опрос студенток о режиме их питания показал, что полноценно

питаются большинство студенток первого и второго курсов. Они ограничивают себя в сладостях и фаст-фуде, в их рационе присутствуют каши, овощи, фрукты. К третьему курсу ситуация меняется в негативную сторону: студентки предпочитают быстрое питание, злоупотребляют выпечкой, чипсами и т.п. Причиной подобного стереотипа питания является отсутствие навыков правильного питания в условиях дефицита времени и финансовых средств [15].

Анализ рабочих программ дисциплин здоровьесберегающего модуля («Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности») по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) свидетельствует о том, что теме рационального питания уделяется недостаточное внимание. В плане дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» присутствует тема «Обменные процессы в организме», однако в ходе изучения данной темы требуется акцентирование взаимосвязи правильного питания с обменом веществ в организме человека. В рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» рассматриваются только глобальные опасности и чрезвычайные ситуации в жизни человека, но не упоминаются вопросы безопасного питания. Таким образом, в контексте формирования навыков здорового образа жизни требуется корректировка рабочих программ дисциплин и акцентирование внимания на аспектах здорового питания. Одним из инструментов в данном случае могут служить кейс-задачи (табл. 2).

Таблица 2

Корректировка рабочих программ дисциплин здоровьесберегающего модуля

| Дисциплина | Тема | Особенности |
|---|---|---|
| Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья | Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Обменные процессы в организме | Практическое занятие. Решение кейс-задач: «Трое друзей собрались в байдарочный поход на 4 дня. В первый день они приедут к реке и завтракать не будут. В последний день будут ужинать уже в городе. Друзья планируют проводить на воде по 8 часов в день с остановкой на небольшой перекус. Перед ужином каждый потратит 30 минут на рубку дров. На основании приведенных таблиц рассчитайте энергозатраты молодых людей и выберите блюда для каждого приема пищи». |
| Основы медицинских | Питание как фактор управления | Внесение в тематический план практического занятия по теме. Решение кейс-задач: «Студент после |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| знаний и здорового образа жизни | физической и психической составляющими здоровья | экзаменационной сессии обнаружил снижение массы тела, несмотря на неизменный режим питания. В чем причина снижения массы тела студента в описанной ситуации? Предложите профилактические мероприятия для снижения стресса». |
| Безопасность жизнедеятельности | Безопасность питания и пищевой продукции | Внесение в тематический план практического занятия по теме. Решение кейс-задач: «При расследовании случая массового пищевого отравления детей, протекающего с выраженными симптомами поражения верхнего отдела желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, высокая температура, боли в эпигастрин и др.), было установлено, что пострадавшие участвовали в празднике в парке и покупали газированные напитки, пирожные с кремом, чипсы, бутерброды с колбасой и сыром, булки с маком. Определите возможную причину пищевого отравления и перечислите направления профилактики таких отравлений». |

Примечание: составлено авторами на основе полученных данных исследования.

Заключение. Будущие педагоги должны обладать навыками здорового образа жизни, чтобы формировать эти навыки у молодого поколения на ранних стадиях обучения. Однако экспресс-диагностика состояния здоровья студентов, обучающихся по педагогическим направлениям подготовки, среди которых значительную часть составляют девушки, показывает, что во время обучения в вузе наблюдается отрицательная динамика состояния здоровья, которая указывает на отсутствие навыков правильного питания. Данные результаты подтверждаются итогами опроса студенток по вопросам организации их питания. Анализ рабочих программ дисциплин здоровьесберегающего модуля отражает тот факт, что вопросам рационального питания практически не уделяется времени, их изучение носит формальный характер. По результатам анализа было предложено изменить тематические планы дисциплин и использовать кейс-задачи для формирования навыков правильного питания как одной из важнейших составляющих навыков здорового образа жизни. Помимо сформулированных рекомендаций по оптимизации учебного процесса, результатом исследования явилось создание программного продукта для обработки результатов исследования по апробированным методикам.

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации" [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389271/ (дата обращения: 25.06.2025).
2. Головинова А.А. Формирование культуры здоровьесбережения будущих педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2024. № 4 (61). С. 34–42. URL: <https://journals-altspu.ru/vestnik/article/view/2483> DOI: 10.37386/2413-4481-2024-4-34-42. EDN: AECDXO.
3. Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E., Zavarina S.Yu. Health care as an important component of the professional training of a future teacher // Современные здоровьесберегающие технологии. 2024. № 4. Р. 482–490. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=77262822> EDN: DABTUT.
4. Борис А.Ю., Артемьева В.В. Здоровьесбережение как элемент профессиональной культуры будущего педагога // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: Материалы XIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 29 апреля 2022 года. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 28–32. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49814418>(дата обращения: 29.10.2025).
5. Мальцев В.П., Белоусова Н.А., Семченко А.А. Педагогические основы формирования психофизического здоровья современного школьника // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=27840> (дата обращения: 22.06.2025).
6. Филатова Н.С. Формирование мотивации к здоровому стилю жизни девушек 19-25 лет как педагогическая проблема // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2013. Т. 5. № 2. С. 74-78. URL: <https://vestnik.susu.ru/ped/article/view/1000> (дата обращения: 29.10.2025).
7. Замдиханова Д.Р., Хайруллин И.Т. Мотивация к здоровому образу жизни у студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 28-31. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54104611> DOI: 10.18411/trnio-05-2023-536. EDN: OUYHNJ.
8. Головачев И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни среди студентов // Физическая культура студентов. 2023. № 72. С. 240-245. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54774614> EDN: UFGCNF.

9. Круглов А.В., Одинцова Е.А. Мотивация и ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 2-4. С. 72-74. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25612591> EDN: VOMMMN.
10. Сазанов А.В., Сазанова М.Л., Демина Н.Л., Попова Г.А. Оценка уровня физического здоровья и адаптивных возможностей первокурсников гуманитарного университета // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=22626> (дата обращения: 29.10.2025).
11. Усанова А.А., Горячева Т.В., Горячева О.А., Шепелева О.И. Количественная оценка соматического здоровья студентов медицинского института по методу Апанасенко Г.Г // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 10-2 (66). С. 109-113. EDN: ECUTEV.
12. Бугаевский К.А. Изучение состояния здоровья студентов-медиков с использованием экспресс-метода по Г.Л. Апанасенко // Наука-2020. 2017. № 1 (12). С. 115-119. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28844006>. EDN: YHFAML.
13. Мамылина Н.В. Физическая культура в контексте образа жизни студентов: Монография. Челябинск: ЗАО "Библиотека А. Миллера", 2024. 514 с. ISBN: 978-5-93162-814-1.
14. Ежова Г.С. Оценка психоэмоционального состояния студентов специализации общая физическая подготовка // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. Т. 2. № 11. С. 29-33. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47237462>. EDN: DSLFZX.
15. Мамылина Н.В., Семченко А.А., Колесник Е.А., Корчемкина Ю.В., Фортыгина С.Н., Андреева Е.В. Мониторинг сформированности здорового образа жизни студенток педагогического вуза с различной учебно-профессиональной направленностью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 246-252. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48281303> DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3. Р. 246-252. EDN: WLKSUJ.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.