

Методология и технология профессионального образования
(педагогические науки)

Научная статья

УДК 796

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И
СОДЕРЖАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ»**

Наталия Анатольевна Рыбачук^{1✉}, Александра Сергеевна Голубева²

^{1, 2}Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

¹nataliaryba@mail.ru[✉], <https://orcid.org/0000-0002-9387-3745>

Аннотация. Статья посвящена инновационным подходам к обучению студентов, процессу их самостоятельной подготовки с использованием последовательных этапов обучения. Представлен порядок действий по разработке теоретических тестов, двигательных заданий и ситуационных заданий с использованием Интернета. В результате анализа составленных студентами учебных заданий при онлайн-обучении было определено новое содержание лекций и сформированы проблемные вопросы. Главное в организации и содержании лекционного занятия – найти и построить единое образовательное поле. По времени (30 минут) и организации эту лекцию нельзя назвать «классической». Цель новых лекций – обучение студентов анализу, синтезу и переработке информации. Организация новых лекций включает элементы батл-дискуссии, смысловых тренингов, диспутов, модельного проектирования, что вызывает интерес к дисциплине и мотивирует к

Педагогические исследования. 2023. Вып. 2. С. 88–104.
Pedagogical Research. 2023. Vol. 2. P. 88–104.

организации самостоятельной подготовки. Представлено содержание профессионального кейса самостоятельной подготовки студента (индивидуальный маршрут студенческого труда и отдыха).

Ключевые слова: теоретическое тестирование, самостоятельная работа, студенты, последовательные педагогические этапы обучения, физическая культура, спорт

Для цитирования: Рыбачук Н. А., Голубева А. С. Инновационные подходы к организации и содержанию дисциплины «Физическая культура и спорт» // Педагогические исследования. 2023. Вып. 2. С. 88–104.

Methodology and technology of vocational education
(pedagogical sciences).

Original article

INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION AND CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSE

Nataliya A. Rybachuk^{1✉}, Alexandra S. Golubeva²

^{1, 2}Kuban State University, Krasnodar, Russia

¹nataliaryba@mail.ru[✉], <https://orcid.org/0000-0002-9387-3745>

Abstract. The article is devoted to innovative approaches to teaching students, as well as to the process of their independent preparation using successive stages of training. The procedure for the development of theoretical tests, motor tasks and situational tasks using the Internet is presented. As a result of the analysis of the training tasks compiled by students in online learning, a new content of lectures was determined and problematic questions were formed. It is determined that the main

thing in the organization and content of the lecture is to find and build a unified educational field. In terms of time (30 minutes) and organization, this lecture cannot be considered classical. The purpose of the new lectures is to teach students to analyze, synthesize and process information. The organization of new lectures includes elements of debate battles, semantic trainings, disputes, model design, which arouses interest in the discipline and motivates the organization of self-study. The content of the professional case of student self-training (individual route of student labor and recreation) is presented.

Keywords: theoretical testing, self-training, students, successive pedagogical stages of education, physical education, sports

For citation: Rybachuk N. A., Golubeva A. S. Innovative approaches to the organization and content of Physical Education and Sports course. *Pedagogicheskie issledovaniya = Pedagogical research*. 2023;(2):88-104. (In Russ.).

Данные исследования Института социологии РАН подтверждают условность утверждения о том, что среди факторов, влияющих на здоровье, 50 % приходится на образ жизни, 20 % – на факторы окружающей среды, 15–20 % – на генетику и 10–15 % – на здравоохранение [1]. Уже сегодня можно предположить: успешное освоение профессиональных компетенций на 50 % зависит от самостоятельной подготовки, в том числе от знаний, умений и навыков, касающихся применения физических упражнений для сохранения здоровья.

Осознанное отношение к собственному здоровью в ближайшее время станет приоритетом для будущего профессионала [2]. А. С. Грачев, Е. В. Гавришова и А. А. Третьяков убедительно доказывают, что эффективное освоение профессиональных компетенций связано с двигательной активностью и, следовательно, со здоровьем человека. В последующей профессиональной деятельности, семейной жизни эти два показателя будут выступать гарантом

© Рыбачук Н. А., Голубева А. С., 2023

успешного труда. Качественное предоставление образовательных услуг на 50 % уже сегодня зависит от показателей профессиональных и общекультурных компетентностей [3].

В. В. Соколов [4] предлагает методику оценки валеологической эффективности образовательного учреждения. Содержание тестирования позволяет определить «уровень развития сознания о собственном здоровье», его динамику в период обучения в вузе. Автор выделяет следующие уровни критериев оценки валеологического сознания: педагогический, морфологический, физиологический, психологический, психоаналитический, метафорический, логический, практический, целеполагающий. Они позволяют получить полную информацию об «уровне развития сознания о собственном здоровье». Мы модифицировали содержательные компоненты теоретического тестирования по методике В. В. Соколова, дополнив ее обучением элементам модельно-проектировочной деятельности. Такое тестирование может быть использовано в процессе самостоятельной подготовки студента при учете актуальных показателей собственного уровня физического здоровья и уровня физической подготовленности.

В «Положении о порядке проведения и объеме подготовки учебных занятий по физической культуре и спорту по программе бакалавриата и программе специалитета», утвержденном ректором ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» № 815 от 07.05.2018 года, отмечается, что, по распоряжению руководства вуза, занятия по физическому воспитанию могут проводиться один раз в неделю. При этом нет контактных часов, выделенных на обучение самостоятельной подготовке.

В настоящее время студент должен быть ориентирован на получение знаний для развития способностей решать профессиональные и жизненные проблемы. Следует также отметить, что особенностью современного образования является невозможность оценить знания здесь и сейчас. Для этого требуется время: необходимо понять, насколько важными являются

© Рыбачук Н. А., Голубева А. С., 2023

приобретенные знания, умения и навыки. Становится очевидным, что компетентного специалиста характеризует развитие его собственных способностей и высокая ответственность за выполнение профессиональных функций на качественном уровне. Если в процессе самостоятельной работы получаемые знания усложняются, то повышается качество запоминания информации об объекте или событии, профессиональной ситуации.

Важно не только найти информацию, приобрести теоретические знания, но и получить практические навыки. Без интеграции знаний с умениями студент не сможет понять, что ему нужно знать и уметь, чтобы применять двигательные навыки в процессе самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт».

А. С. Косогова и Н. В. Калинина связывают организацию учебной деятельности с организацией самостоятельной работы, которая представляет собой прежде всего самообучение в интеграции с организацией и приобретением знаний [5].

Выделяют следующие функции проектирования в самостоятельной работе в вузе:

развитие надсистемного мышления (решение наиболее трудных задач);

творческую деятельность, позволяющую вычленять и аккумулировать новое знание, понимание проблемы.

И. Н. Мирошниченко определяет самостоятельную работу как результат целенаправленной активности студентов, когда она организована ими самостоятельно, но по заданию преподавателя [6].

Если рассмотреть цель самостоятельной подготовки, то можно понять, что основой процесса является умение учиться. А. Н. Веряскина считает самостоятельную работу продолжением аудиторной. Как правило, самостоятельная работа выполняется студентом по собственной программе для освоения предмета [7].

Т. А. Солостина и М. В. Соловьева отмечают, что в вузе используются две формы организации самостоятельной работы: традиционная, выполняемая студентом после каждого занятия, и аудиторная, проводимая под руководством преподавателя. Эти формы, по нашему мнению, уже недостаточно эффективны. У студентов отсутствует мотивация к обучению, нет связи самостоятельной работы с развитием самостоятельности и применением знаний практически. Авторы считают самостоятельность главным качеством человека, характеризующим его как работника, способного эффективно трудиться [8].

Л. А. Федосеева подчеркивает, что самостоятельная работа в период обучения в вузе – это своеобразная модель будущей профессиональной деятельности студента, но без педагогической поддержки руководителя, оценивающего действие и результат решения производственной задачи работника [9]. Дисциплина «Физическая культура и спорт» – специфический предмет. Речь идет о том, чтобы за период обучения в вузе уровень физического здоровья и физической подготовленности остались на прежнем уровне. Сохранение этого условия обеспечит эффективное освоение профессиональных компетенций и сделает выпускника вуза конкурентоспособным специалистом на рынке труда.

Исследования, проведенные К. А. Тарасевич и В. А. Пеговым, подтверждают, что собственные умозаключения по сохранению здоровья делаются молодыми людьми на основании информации из Интернета [10]. Студенты не могут логически и критически мыслить, делать выводы и анализировать информацию. Этому нужно обучать!

Результаты анкетирования [10] показали, что 100 % студентов четвертого и 88 % первого курса используют Интернет три раза в день. 71 % четверокурсников и 58 % первокурсников общаются в социальных сетях. Примечательно, что проблема сохранения здоровья им всем была интересна. Они хотели бы просматривать видеоблоги преподавателей вуза. Исследования показали, что это желание лишь декларативно. Все студенты без исключения

доверяют информации в Интернете и неспособны критически воспринимать, анализировать и обобщать уже имеющиеся поверхностные знания. Они не склонны к поиску (тем более трансформации), использованию уже имеющихся знаний по физической культуре, хотя базовый уровень ими был получен в школе, семье, спортивных клубах и вузе. Это для них остается проблемой!

В настоящее время можно констатировать наличие следующих противоречий в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

между возможностью изменения объема учебных часов, комплектованием учебных групп и отсутствием научных разработок о содержании и организации дисциплины «Физическая культура и спорт»;

между потенциалом процесса самостоятельной подготовки и отсутствием новых методов, методик и моделей, обучающих и мотивирующих студентов на самостоятельную физическую активность.

Цель исследования: разработать процесс самостоятельной подготовки студентов (с использованием последовательных педагогических этапов), способствующий поддержанию здоровья и обеспечивающий эффективность освоения профессиональных компетенций.

Задачи исследования:

дополнить содержание учебного процесса последовательными педагогическими этапами обучения самостоятельной подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

опытным путем определить влияние предложенных последовательных педагогических этапов самостоятельной подготовки на мыслительные процессы (объем и концентрацию внимания, объем долговременной памяти, распределение и переключение внимания).

Для поддержания мотивации студентов к лекциям по дисциплине «Физическая культура и спорт» мы разработали новое содержание и организацию этого курса.

Цель современных лекционных занятий – обучение анализу и синтезу информации, полученной через Интернет, а также разработке теоретических тестов и двигательных задач.

Трансформация знаний, разработка теоретических тестов и двигательных задач, а также различные проблемные вопросы в содержании информационного «поля» позволили выявить образовательные точки, вокруг которых было сформировано содержание лекций. Время проведения современной лекции – 30 минут. Это чуть больше 30 % традиционного лекционного занятия, которое обычно длится 90 минут. Около 70 % учебного времени преподаватель обучает студентов методике разработки теоретических тестов и двигательных задач, моделированию собственной программы физического развития, научному проектированию процесса самостоятельной подготовки. Рассмотрим структуру «новой» лекции.

Обычно на лекционных занятиях студенты располагаются в аудитории по интересам в малых группах (по 5–6 человек), что создает условия для диспута, дающего возможность коллективно определить истину. Это позволяет совместно работать над созданием теоретического теста или двигательной задачи. Дополняются (изменяются) вопросы либо ответы к теоретическому тесту или двигательной задаче. Содержание текста теоретического теста или двигательной задачи анализируется, трансформируется. Коллективное мышление позволяет найти область применения информации. Под контролем преподавателя отбирается информация и после этого создается текст теоретического теста или двигательной задачи. К нему подбираются вопросы, которые подтверждают или опровергают информацию.

Цель методики разработки теоретических тестов и двигательных задач – подбор информации из Интернета по заданной преподавателем проблеме в виде короткого сообщения и разработка вопросов либо ответов.

Представляем методику разработки теоретических заданий и двигательных задач:

преподаватель определяет вопрос или двигательную задачу (до 400 знаков), ключевые слова проблемного вопроса либо двигательной задачи (до 10 слов);

студенты размещают ключевые слова проблемного вопроса либо двигательной задачи в поисковую строку для получения информации в Интернете; затем самостоятельно выбирают информацию, представляющую личный интерес, разрабатывают теоретические тесты, решают двигательные задачи, предлагая варианты вопросов либо ответов. Двигательная задача может быть реализована во время отдыха, между выполнением физических упражнений на практическом занятии.

Ситуационное задание или проблемный вопрос определяет преподаватель.

Цель ситуационных заданий – получение дополнительной информации на практических занятиях, которая «привязана» к выполнению физических упражнений или технических заданий здесь и сейчас и практически может быть использована в процессе самостоятельной подготовки. Информацию по содержанию решения проблемы студент выбирает самостоятельно с учетом своих интересов.

Анализ продуктов рассматриваемой деятельности студентов (анализ содержания теоретических тестов и двигательных задач онлайн) позволил определить «информационное поле», вызывающее интерес у обучающихся. Мы сформировали тематику современных лекционных занятий и добавили в организацию элементы диспута и батл-дискуссии [11]. Задачей последней является проверка и закрепление имеющихся знаний. Из учебных групп образуется несколько команд. Из двух команд преподаватель или студенты предлагают по одному студенту, учитывая желание самого студента. В ситуационную задачу участников входит «либо по очереди приводить факты, доводы, аргументы в пользу защищаемой ими позиции, либо перечислять их

(кто больше) по вопросам пройденного материала» [11, с. 185]. Так создается формат дискуссии, где можно аргументировать точку зрения или опровергать.

Интересен способ подбора и коррекции проблемных вопросов (содержания) «новых» лекций. По рейтингу проблемных вопросов разрабатывается курс «новых» лекций.

В результате анкетирования, проведенного нами в период онлайн-обучения, определено, что студентов интересуют следующие проблемные вопросы:

влияние физических упражнений на память, мыслительные процессы и работоспособность;

время для засыпания, механизм процесса засыпания, дыхательные упражнения;

процесс самостоятельной подготовки и управление здоровьем;

адаптация организма и ее роль в студенческом труде;

самоконтроль и самоанализ;

индивидуальные методики, позволяющие определить уровень физической подготовленности, физического здоровья, оценка адаптационного потенциала системы кровообращения;

аэробный тренинг;

механизм функциональных процессов, происходящих в организме;

эндорфины;

травмы в спорте, профилактика и возможность предотвращения травмоопасных ситуаций;

питание в вузе.

В результате проведенного эксперимента определено, что главное в организации и содержании современного лекционного занятия – «найти и построить» единое образовательное поле. Эта цель, по нашему мнению, отличает предложенную форму обучения от традиционных лекций. Новая структура современных лекционных занятий дисциплины «Физическая

© Рыбачук Н. А., Голубева А. С., 2023

культура и спорт» обеспечивает центральное положение педагога, способного держать аудиторию в позитивном эмоциональном ключе достаточно длительное время, чтобы создать условия для формирования способности студента получать новые знания в современной интерпретации, лично участвовать в процессе и работать интенсивно.

Нами разработан алгоритм индивидуальных долгосрочных заданий, которые, как представляется, могут быть альтернативой реферативной работе. Возможность длительного срока подготовки к выполнению задания позволяет определить индивидуальный метод, методику или смоделировать собственную программу физического развития.

Индивидуальные задания длительного по времени плана выполнения вызывают у студентов интерес к изучению самого себя на основе наук о человеке как биологической и социальной системе. Эти задания имеют следующие функции: познавательную, рефлексивную, мотивационную, развивающую.

Индивидуальные долгосрочные задания могут быть выполнены в течение 30 минут. Интересно, что долгосрочное задание позволяет продумать проблему, по которой студент хочет получить информацию. Далее следует целевая установка. Студент анализирует, интересна эта проблема или нет, ставит задачи для выполнения цели, предлагает варианты выполнения этих заданий, сам выстраивает методики и модели собственного физического развития. Проект должен иметь доказательную базу его успешности или быть опровергнут. Это уже научно-исследовательская деятельность молодого человека, который понимает, что успех его трудовой деятельности зависит от его здоровья.

В педагогическом эксперименте, который проводился с сентября 2020 по май 2021 года на спортивной базе Кубанского государственного университета, участвовали 100 студентов факультета химии и высоких технологий. Для определения влияния предложенной методики обучения самостоятельной подготовке на психические показатели мы исследовали концентрацию

© Рыбачук Н. А., Голубева А. С., 2023

внимания студентов по тесту Шульте, объем долговременной памяти и распределение и переключение внимания по тесту Шульте-Платонова.

В экспериментальной группе концентрация внимания (тест Шульте) до эксперимента – $41,8 \pm 2,01$ ($t = 2,01$; $p < 0,05$); после – $36,1 \pm 2,0$; ($t = 2,01$; $p < 0,05$); объем долговременной памяти до эксперимента – $37,9 \pm 2,1$; после $44,0 \pm 2,2$ ($t = 2,0$; $p < 0,05$), распределение и переключение внимания (тест Шульте-Платонова) до эксперимента – $138,1 \pm 4,5$; после – $125,2 \pm 4,0$; ($t = 2,14$; $p < 0,05$). Психические показатели к концу эксперимента достоверно улучшились.

В контрольной группе концентрация внимания до эксперимента – $40,6 \pm 2,12$; после – $42,2 \pm 2,0$ ($t = 0,54$; $p > 0,05$). Объем долговременной памяти до эксперимента – $38,1 \pm 2,4$; после – $42,4 \pm 2,3$; ($t = 1,29$; $p > 0,05$). Распределение и переключение внимания до эксперимента – $137,0 \pm 4,7$; после – $130,0 \pm 4,1$ ($t = 1,12$; $p > 0,05$). В контрольной группе психические показатели остались на прежнем уровне.

Исследования показали, что последовательность педагогических этапов обучения самостоятельной подготовке оказывает позитивное влияние на:

- мыслительные процессы;
- объем и концентрацию внимания;
- объем долговременной памяти;
- распределение и переключение внимания.

Таким образом, нами представлена последовательность педагогических этапов самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Ее составляющие: методика решения теоретических тестов и двигательных задач; организация и содержание современных лекционных занятий; алгоритм действий по решению ситуационных заданий (практико-ориентированных); алгоритм индивидуальных долгосрочных заданий, которые могут быть альтернативой реферативной работе.

Собственный педагогический опыт и анализ научной литературы позволяет выделить трудности в реализации процесса физического воспитания в высшей школе и организации обучения самостоятельной подготовке:

отсутствие аудиторного фонда для проведения лекционных занятий;

недостаток компьютерной техники;

неиспользование в учебном процессе интерактивных методов обучения, мотивирующих студентов к деятельности и способствующих мотивации к самостоятельной подготовке;

отсутствие информации о затратах времени на выполнение домашних работ по учебным дисциплинам;

отсутствие потребности в знании о влиянии физических упражнений на самоорганизацию и успех обучения;

отсутствие умений обобщать информацию учебных заданий, аргументировать свои утверждения и делать выводы;

немотивированность к самостоятельной подготовке;

отсутствие документов планирования, организации, содержания этого вида деятельности.

Основными формами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями можно считать:

изучение учебной, научной и методической литературы;

подготовку к теоретическим и практическим занятиям;

разработку научно-исследовательских проектов (по проблеме содержания и организации студенческого труда и отдыха);

подготовку научных докладов и статей для участия в общеуниверситетских научных конференциях;

физические упражнения в режиме трудового дня;

подготовку к проведению массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, а также участие в них.

Таким образом, предложенные инновационные подходы к организации и содержанию дисциплины «Физическая культура и спорт» создают педагогические условия для мотивации студентов к процессу самостоятельной подготовки, что позволяет сохранить уровень физического здоровья и физической подготовленности и обеспечивает успешное освоение профессиональных компетенций.

Список источников

1. Ивахненко Г. А. История исследования здоровья студентов в России: социологический анализ // Социология медицины. 2021. Т. 20. № 1. С. 21–28.
2. Крамской С. И., Амельченко И. А. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 163–165.
3. Грачев А. С., Гавришова Е. В., Третьяков А. А. Взаимосвязь показателей функциональной тренированности и физической подготовленности студентов с мотивами занятия спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 68–72.
4. Соколов В. В. Метод оценки уровня валеологического сознания обучающихся // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 138–141.
5. Косогова А. С., Калинина Н. В. Высшее образование в аспекте глобализации: выбор стратегий // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical review. 2019. № 4 (26). С. 60–67.
6. Мирошниченко И. Н. Развитие самостоятельности студентов в современном образовательном процессе в вузе: педагогические подходы // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 06 (47). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/razvitie-samostoyatelnosti-studentov-v-sovremennom-obrazovatelnom-protssesse-v-vuze-pedagogicheskie-podkhody.html>.

Педагогические исследования. 2023. Вып. 2. С. 88–104.
Pedagogical Research. 2023. Vol. 2. P. 88–104.

7. Веряскина А. Н. Организация самостоятельной работы студентов вуза: этапы, принципы, формы // Инновационное развитие науки и образования: сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 2 частях / Отв. ред. Г. В. Гуляев. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. С. 209–212.

8. Солостина Т. А., Соловьева М. В. Теоретические аспекты формирования человеческого потенциала студента высшего учебного заведения // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). 2019. № 5 (62). С. 44–46.

9. Федосеева Л. А. Теоретические основы организации самостоятельной работы студентов образовательных организаций // Гуманитарные научные исследования. 2021. № 8. URL: <https://human.snauka.ru/2021/08/46754>.

10. Тарасевич К. А., Пегов В. А. Противоречивость интернета в формировании представления о здоровом образе жизни у молодого поколения // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 141–143.

11. Лукиянец Н. Ф., Цирульников Н. Н., Метелицкий В. В., Попов Е. О. Инновационные приемы для формирования мотивации к образованию // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 183–187.

References

1. Ivakhnenko G. A. The history of student health research in Russia: a sociological analysis. *Sociologiya mediciny = Sociology of Medicine*. 2021;(20(1)):21-28. (In Russ.).

2. Kramskoy S. I., Amelchenko I. A. Physical education and sports: innovative directions and a constructive approach. *Kultura fizicheskaya i zdorovie = Physical Culture and Health*. 2019;(2(70)):163-165. (In Russ.).

3. Grachev A. S., Gavrishova E. V., Tretyakov A. A. Interrelation of indicators of functional training and physical readiness of students with motives for going in for

Педагогические исследования. 2023. Вып. 2. С. 88–104.

Pedagogical Research. 2023. Vol. 2. P. 88–104.

sports. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta = Scientific notes of Lesgaft University*. 2018;(11(165)):68-72. (In Russ.).

4. Sokolov V. V. Method for assessing the level of valeological consciousness of students. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorovie = Physical Culture, Sports and Health*. 2017;(30):138-141. (In Russ.).

5. Kosogova A. S., Kalinina N. V. Higher Education in the Aspect of Globalization: Choice of Strategies. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie = Pedagogical Review*. 2019;(4(26)):60-67. (In Russ.).

6. Miroshnichenko I. N. Development of students' independence in the modern educational process at the university: pedagogical approaches. *Mir pedagogiki i psikhologii: mezhdunarodnyi nauchno-prakticheskii zhurnal = World of Pedagogy and Psychology: International Scientific and Practical Journal*. 2020;(06(47)). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/razvitie-samostoyatelnosti-studentov-v-sovremennom-obrazovatelnom-protsesse-v-vuze-pedagogicheskie-podkhody.html> 06 (47)). (In Russ.).

7. Veryaskina A. N. Organization of independent work of university students: stages, principles, forms. Innovative development of science and education: collection of articles of the 2nd International Scientific and Practical Conference: in 2 parts. 2018. P. 209-212. (In Russ.).

8. Solostina T. A., Solovieva M. V. Theoretical aspects of forming the human potential of a student of a higher educational institution. *Evraziiskii Soyuz Uchenykh (ESU) = Eurasian Union of Scientists (ESU)*. 2019;(5(62)):44-46. (In Russ.).

9. Fedoseeva L. A. Theoretical foundations of organizing independent work of students of educational organizations. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya = Humanitarian Scientific Research*. 2021;(8). URL: <https://human.snauka.ru/2021/08/46754>. (In Russ.).

10. Tarasevich K. A., Pegov V. A. The controversy of the Internet in shaping the idea of a healthy lifestyle among the younger generation. *Uchenye zapiski*

Педагогические исследования. 2023. Вып. 2. С. 88–104.

Pedagogical Research. 2023. Vol. 2. P. 88–104.

universiteta imeni P.F. Lesgaft = Scientific notes of Lesgaft University.
2018;(11(165)):141-143. (In Russ.).

11. Lukiyants N. F., Tsirulnikov N. N., Metelitsky V. V., Popov E. O. Innovative techniques for the formation of motivation for education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft = Scientific notes of Lesgaft University.* 2018;(11(165)):183-187. (In Russ.).

Информация об авторах

Н. А. Рыбачук – доктор педагогических наук, профессор; профессор кафедры физического воспитания;

А. С. Голубева – старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Information about the authors

Nataliya A. Rybachuk – Doctor of Science in Pedagogics, Professor of the Chair of Physical Education;

Alexandra S. Golubeva – Senior Lecturer of the Chair of Physical Education.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 6.03.2023; одобрена после рецензирования 29.03.2023; принята к публикации 10.05.2023.

The article was published 6.03.2023; approved after reviewing 29.03.2023; accepted for publication 10.05.2023.