

© Е.В. Мирзоева

Научная статья
УДК 378

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК РЕСУРС
ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

Е.В. Мирзоева

Мирзоева Елена Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета спортивного менеджмента педагогики и психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия.
fem@kgufkst.ru

Аннотация. Обеспечение здоровой и комфортной жизни своему населению является одной из приоритетных задач любого государства. Именно здоровые во всех смыслах слова граждане обеспечивают стабильное функционирование и развитие общества. Сфера образования – один из основных инструментов формирования здоровой нации. Одной из ключевых дисциплин учебной программы вуза, непосредственно отвечающей за здоровье студентов, является физическая культура. В статье представлен обзор возможностей повысить эффективность учебного процесса в вузе в рамках дисциплины «Физическая культура» за счет дополнительной квалификации педагогического состава. Автор указывает на тот факт, что на данный момент значимость и потенциал физкультуры сильно недооцениваются. При этом, с учетом дополнительных надстроек, уроки физкультуры могут иметь стратегически важное значение в процессе формирования всесторонне развитой личности студентов и будущих рабочих кадров нашей страны. Подчеркивается, что физическая культура не должна ограничиваться лишь физическим воспитанием студентов, но может также способствовать их интеллектуальному, морально-нравственному, духовному и психологическому развитию. Прошедшие курсы дополнительного профессионального образования педагоги могут эффективнее воздействовать на сознание учащихся, активнее вовлекать их в спортивную деятельность, способствовать автономности в следовании принципам ЗОЖ, а также являться наставниками и инфлюэнсерами для своих подопечных.

Ключевые слова: физическая культура, дополнительное профессиональное образование, компетенции, воспитание, развитие, здоровье.

Библиографическая ссылка: Мирзоева Е.В. Дополнительное профессиональное образование как ресурс повышения качества работы преподавателей физической культуры в вузе // ЦИТИСЭ. 2024. № 4. С. 631-639.

Research Full Article

UDC 378

**ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION AS A RESOURCE FOR IMPROVING
THE QUALITY OF WORK OF PHYSICAL EDUCATION
TEACHERS AT THE UNIVERSITY**

E.V. Mirzoeva

Elena V. Mirzoeva,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Sports Management, Pedagogy and Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russian Federation.
fem@kgufkst.ru

Abstract. *Ensuring a healthy and comfortable life for its population is one of the priorities of any state. It is citizens who are healthy in every sense of the word that ensure the stable functioning and development of society. Education is one of the main tools for building a healthy nation. One of the key disciplines of the university's curriculum, which is directly responsible for the health of students, is physical education. The article provides an overview of the possibilities to improve the effectiveness of the educational process at the university within the framework of the discipline "Physical Culture" due to the additional qualifications of the teaching staff. The author points out that at the moment the importance and potential of physical education are greatly underestimated. At the same time, taking into account the additional add-ons, physical education lessons can be strategically important in the process of forming a well-rounded personality of students and future workers in our country. It is emphasized that physical education should not be limited only to the physical training of students, but can also contribute to their intellectual, moral, spiritual and psychological development. Teachers who have completed additional professional education courses can more effectively influence the consciousness of their students, more actively involve them in sports activities, promote autonomy in following the principles of healthy lifestyle, and also act as mentors and influencers for their audience.*

Keywords: *physical education, teaching methods, competencies, education, team building, health.*

For citation: *Mirzoeva E.V. Additional professional education as a resource for improving the quality of work of physical education teachers at the university. CITISE, 2024, no. 4, pp. 631-639.*

Введение.

Физическое и психологическое здоровье граждан является одной из первостепенных задач любого цивилизованного общества, так как именно население испокон веков является основой и образующей силой государства. Чем выше показатели здоровья общества, тем надежнее и продуктивнее его жизнедеятельность как единого организма, тем значительнее его шансы на адаптацию к меняющимся условиям и, как следствие, выживанию. При этом, выживание – это не просто пафосная метафора. В условиях современных геополитических реалий можно однозначно утверждать, что наше общество как раз таки находится перед

лицом множества экзистенциальных вызовов. В данном историческом моменте нашей истории государство должно всеми возможными способами повышать здоровье и выносливость нации, каждого отдельно взятого гражданина. Эта задача становится еще более важной с учетом демографической ситуации в нашем обществе.

Сфера образования – один из эффективных инструментов решения данной стратегической задачи. Таким образом, каждая преподаваемая в учебных заведениях дисциплина обязательно должна иметь одной из целей качественное развитие личности в доступных ей аспектах. Физическая культура не исключение. Напротив, эта дисциплина должна быть признана одной из основополагающих в рамках реализации стратегических экзистенциальных задач нашего общества [4]. Помочь сделать занятия физкультурой более продуктивными может повышение квалификации преподавателей за счет дополнительного профессионального образования.

Методология исследования.

В исследовании применялись анализ и обобщение данных специальной литературы, начиная с истоков изучения методологии физической культуры и заканчивая современными изысканиями Поповой А.А. [10], Скобликовой Т.В. [13], а также методы сопоставления теории и практики, индукции и дедукции. В основе концептуальных подходов к проблеме исследования лежит профессиональный опыт автора.

Авторские концептуальные подходы к решению проблемы.

Целью данной статьи является исследование возможностей более широкой интерпретации роли преподавателя физической культуры в процессе формирования всесторонне развитой личности студента вуза в соответствии с современными запросами и требованиями общества, а также предложение адекватных направлений повышения уровня компетентности педагогического состава за счет дополнительного профессионального образования.

Задачами исследования являются следующие:

- определение текущих формальных требований к подготовке преподавателей физической культуры в вузе;
- краткий обзор текущего фактического статуса преподавания физической культуры в вузе;
- анализ возможного дополнительного функционала уроков физической культуры и рекомендации по его реализации средствами дополнительного профессионального образования.

Обсуждение результатов исследования.

Анализируя ФГОС ВО (3+++) различных направлений подготовки, включая физическую культуру, можно выделить следующий перечень ключевых компетенций, которые должны сформировать выпускники вуза по результатам освоения своих учебных программ:

- критическое мышление,
- креативность,
- коммуникабельность,
- кооперация,
- социально-эмоциональный интеллект,
- саморегулирование (в том числе здоровьесбережение).

К числу общепрофессиональных компетенций будущего преподавателя физической культуры относятся:

- планирование,
- спортивный отбор,
- обучение и развитие,

- воспитание,
- обеспечение безопасности,
- профилактика допинга,
- контроль и анализ,
- профессиональное взаимодействие,
- научные исследования,
- правовые основы профессиональной деятельности,
- организационно-методическое обеспечение,
- материально-техническое обеспечение [11].

Набор универсальных и общепрофессиональных компетенций обширен, но все ли они находят свое отражение в практической реализации? К сожалению, следует констатировать, что далеко не все аспекты преподавания физической культуры в вузе на данный момент раскрыты в должной мере и соответствуют текущим запросам общества [3]. Более того, роль дисциплины во многом недооценивается и сводится исключительно к физическим нагрузкам. Подход к обучению, развитию и воспитанию студентов носит зачастую формальный характер.

Далее рассмотрим возможности повышения эффективности преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе и приведения ее в соответствие с современными стратегическими задачами общества за счет ресурсов дополнительного профессионального образования.

Начнем обзор с уже существующих курсов дополнительного профессионального образования, которые доступны для преподавателей физической культуры и, по мнению автора, должны стать неотъемлемой частью профессионального портфолио, но не являются обязательными и, как следствие, пользуются низким спросом среди специалистов.

1. Психологическое сопровождение тренерской деятельности.

Данный курс в большей степени направлен на обучение навыкам формирования команды, тимбилдинг, и управления внутри коллектива по модели «лидер-команда». Без сомнения, психология командного взаимодействия должна быть освоена каждым преподавателем физической культуры, так как спорт – это в большей степени командное взаимодействие ради единого результата. От качественного взаимодействия всей команды зависит победа или поражение всех ее членов. Если смотреть шире, командный формат взаимоотношений переходит с человеком по мере его взросления от одного жизненного этапа к другому. Например, в школе команда – это класс, в вузе – учебная группа или целый поток, далее – рабочий коллектив и, в некотором смысле, собственная семья. Таким образом, крайне важно на уроках физкультуры не просто ставить студентов в команды, но и объяснять им важность сотрудничества и взаимной поддержки. С точки зрения глубинной стратегической ценности физкультуры, заявленной выше, можно предположить, что навыки командной работы и формирование командного духа позволят выпускникам в будущем легче и охотнее вступать в рабочие коллективы, а также прочно укрепит в их сознании идею сопричастности к судьбе своего народа и страны.

Помимо командной психологии имеет смысл сфокусировать внимание преподавателей физкультуры и на индивидуальных психологических особенностях развития личности каждого учащегося в отдельности. На данный момент спецификация учащихся происходит преимущественно на основе их физических показателей с целью распределения по группам здоровья. В связи с этим, видится необходимым дополнительно обучать преподавателей физкультуры профильным аспектам психологии личности.

Студенческая молодежь попадает в группу риска развития стресса и депрессии. Среди причин развития стресса у студентов можно выделить низкую физическую активность, высокий уровень психоэмоционального напряжения в процессе занятий и особенно во время

сессий, отсутствие навыков по коррекции возникающих стрессовых состояний [12]. Обладая навыками психологической помощи, преподаватели физкультуры могут эффективно сочетать физическую нагрузку и терапевтическое воздействие на студентов, помогая им снять стресс и тем самым предотвратить развитие других сопутствующих заболеваний. Особенно эффективными занятия физкультурой могут стать, если их ставить в сетку расписания рационально – между наиболее наукоемкими дисциплинами, а также в период сессии. С помощью умения находить подход к каждому студенту преподаватель физкультуры может подобрать и порекомендовать персональные здоровьесберегающие методики и подходы.

2. Нутрициология и спортивная диетология.

Исследование, проведенное в 2022 году, показало, что распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов вузов составила 17,0% и 4,2% соответственно [7]. Студенты вузов особенно подвержены нездоровым привычкам в еде. Согласно представленным результатам более ранних исследований, большинство студентов университетов потребляют большое количество жиров, добавленного сахара и незначительное количество фруктов и овощей [5].

Причин, по которым студенты неправильно питаются, множество. В первую очередь, это часто отсутствующее у них чувство ответственности за себя и свою жизнь, а также неумение видеть будущую перспективу своих поступков и поведения в настоящем. Кроме того, не способствует здоровому питанию и образ студенческой жизни в целом. Большие учебные нагрузки, короткие перемены между занятиями, в купе с отсутствием навыков эффективного планирование своего времени, – все это приводит к тому, что студенты зачастую ограничиваются быстрыми перекусами фастфудом или вовсе пропускают приемы пищи. Не нужно быть профильным специалистом, чтобы понимать, к каким последствиям может привести такой образ жизни.

Хотя цифры по избыточной массе тела и ожирению среди студентов не столь велики, этот показатель постоянно растет. Большее опасение вызывает статистика по взрослому населению, часть которого привыкла к нездоровому питанию именно в студенческие годы. Национальное исследование, проведенное среди взрослого населения РФ в 2020-2022 годах, выявило, что распространенность избыточной массы тела составила 44,0% и 33,7%, ожирения - 30,0% и 39,5% среди мужчин и женщин соответственно [2].

Все эти факты указывают на необходимость дополнительно обучать преподавателей физкультуры новейшим подходам к диетологии и нутрициологии. Правильное питание вместе с адекватными физическими тренировками может (и должно) иметь огромный эффект на формирование здоровой нации [15].

3. Адаптивная физкультура.

Говоря о важности воспитания здорового поколения людей, не стоит забывать и о необходимости обеспечить полноценную социализацию людям с ограниченными возможностями. При этом речь идет не только о корректировке физиологического развития, но и о психологической поддержке, социальной адаптации и реабилитации [8]. Качественная адаптивная физкультура в вузе как часть общеобразовательной программы позволит также помочь учащимся избежать более серьезных проблем со здоровьем в будущем.

4. Реклама и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта.

Данное направление дополнительного профессионального образования имеет косвенное отношение к преподаванию физкультуры в вузе. Однако, это не делает его менее перспективным. Главной пользой от подобных курсов должно стать умение педагогов продвигать идеи важности здорового образа жизни в массы, в том числе и в студенческой среде. Качественная реклама – это не просто пропаганда, но еще и искусство помочь целевой аудитории принимать осознанные и добровольные решения, двигаясь в верном направлении.

На сегодняшний момент многие студенты воспринимают занятия физкультурой как «обязаловку», чем они по факту и являются. Если же студенты начнут осознавать всю возможную пользу, которую могут им дать занятия спортом, все те преимущества, которые они получают в будущем, уделяя должное внимание своему здоровью и развитию, эффективность физической культуры возрастет в разы [14].

Далее попробуем обосновать необходимость введения новых курсов повышения квалификации, которые, на наш взгляд, должны стать неотъемлемой частью качественной подготовки педагогических кадров в сфере физической культуры в вузе.

1. Основы патриотического воспитания.

Несмотря на современную геополитическую обстановку в мире, многие студенты отечественных вузов всерьез рассматривают возможность после окончания обучения уехать из страны и работать за рубежом. При этом страна не только фактически теряет инвестированные в их образование средства, но, что более важно, рискует лишиться квалифицированных кадров, нехватка которых уже давно ощущается в нашем обществе. Чтобы предотвратить «отток умов» из страны, необходимо воспитывать в учащих любовь к Родине и чувство единения со своим народом. Со своей стороны, для этих целей преподаватели физкультуры могут опираться на историю великих спортивных побед наших соотечественников, приводить в пример современных знаковых фигур спорта. Кроме того, видится возможным в рамках физической подготовки студентов организовывать пешие туристические походы в живописные места нашей страны, чтобы наглядно показать учащимся, насколько велика и прекрасна наша Родина.

2. Основы менторства и коучинга.

Вероятно, за годы учебы в вузе у каждого студента были такие преподаватели, которые импонировали им не только как специалисты в своей профессиональной области, но и за счет личностных качеств и характера. С такими преподавателями приятно общаться не только на научные темы, но и обсуждать повседневность. Иногда студенты настолько проникаются доверием, что могут спрашивать совета или делиться личными переживаниями. Целенаправленное обучение преподавателей физкультуры менторству и коучингу позволит им стать если и не кумирами своих подопечных, то, по крайней мере, помощниками и наставниками молодежи. Физическая культура, будучи во многом командным и групповым видом деятельности, по своей сути предрасположена к активному наставничеству. При этом не следует преуменьшать роль плодотворного воспитательного воздействия на каждого студента индивидуально.

3. Иностранные языки.

Мода на иностранные языки постоянно претерпевает изменения, обусловленные геополитическими факторами. Однако, при этом необходимость международного общения остается. В этом смысле, лидерство, безусловно, принадлежит английскому языку.

Как известно из методики преподавания иностранных языков, в процессе освоения нового языка важен не столько объем уделяемого этому времени, сколько регулярность занятий. Таким образом, если не рассматривать возможность временного пребывания в стране изучаемого языка, идеальным способом его быстрого и качественного освоения является максимальное погружение в атмосферу иноязычного общения. Речь идет о том, чтобы вывести практику иностранного языка за пределы соответствующей специальной дисциплины и распространить ее на другие предметы учебной программы. Одним из них может стать физкультура, когда весь процесс тренировок и взаимодействия студентов с преподавателем проходит на иностранном языке. Конечно, больший уклон при этом будет делаться на спортивную тематику, однако работа в команде позволит достичь первостепенные цели полного погружения и отработки ключевых коммуникативных навыков.

Помимо непосредственно тренировок, интеграции иностранного языка может поспособствовать огромное количество иноязычных мультимедийных материалов, посвященных спорту, знакомство с которыми можно сделать частью учебной программы.

4. ЗОЖ.

Важность следования принципам здорового образа жизни невозможно переоценить [1]. Поэтому, на наш взгляд, имеет смысл распространить элементы ЗОЖ на физкультуру. Одним из аргументов в пользу этого предложения является то, что преподаватели физической культуры в ходе занятий имеют возможность адекватно оценить физиологические характеристики студентов и, тем самым, предложить им более актуальные подходы к ЗОЖ. Кроме того, спорт и физические нагрузки априори являются важнейшей составляющей ЗОЖ.

Интеграция принципов ЗОЖ в физическую культуру и другие дисциплины позволит студентам достичь полного понимания и принятия важности сознательного саморазвития и в итоге будет способствовать автономности их следования этим принципам [6]. Согласно исследованиям, студенты, занимающиеся самостоятельно физическими упражнениями в пределах трёх часов в неделю, включая утреннюю гимнастику, имеют, как правило, и более высокий уровень академической успеваемости. У них выше и устойчивее уровень общей работоспособности на основных этапах учебного процесса [9].

Заключение.

На основании перечисленных выше возможных направлений дополнительного повышения профессиональной квалификации преподавателей физической культуры можно сделать вывод об огромном потенциале данной дисциплины и о ее стратегически важной роли в общем процессе формирования полноценно и всесторонне развитой личности студента. Помимо чисто физического развития, с помощью дополнительных надстроек к квалификации педагогов, дисциплина может включать в себя существенную интеллектуальную и воспитательную составляющие, что в сумме дает здорового, мыслящего и патриотичного гражданина.

Список источников:

1. Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Направления формирования у современной молодежи мотивации к сбережению здоровья // Современные наукоемкие технологии. 2024. № 1. С. 108-112. URL: <https://www.elibrary.ru/zfpzuy>
2. Баланова Ю.А. [и др.] Ожирение в Российской популяции в период пандемии COVID-19 и факторы, с ним ассоциированные. Данные исследования эссе-РФ3 // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2023. Т. 22, № S8. С. 80-91. URL: <https://www.elibrary.ru/sbunig>
3. Виноградов П.А. [и др.] Спортивная наука России: от застоя к развитию? // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 24-27. URL: <https://www.elibrary.ru/wcwexr>
4. Выдрин М.В. Физическая культура личности и общества // Культура физической и здоровья. 2005. № 1. С. 23-27. URL: <https://www.elibrary.ru/kjbouz>
5. Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Современный подход к учебному процессу в вузе по дисциплине "Физическая культура" // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2019. № 4(36). С. 155-160. URL: <https://www.elibrary.ru/xgkdfg>
6. Лыженкова Р.С. К вопросу о самостоятельности студентов в сфере здоровьесбережения // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 80-2. С. 204-206. URL: <https://www.elibrary.ru/mvaiye>
7. Менгист Г.А., Саввина Н.В. Пищевое поведение студентов вузов: взаимосвязь с возрастом, индексом массы тела, психологическим дистрессом и социальной поддержкой

// Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. 2024. № 1. С. 5-10. URL: <https://www.elibrary.ru/kpbwew>

8. Мокеева Л.А. Адаптивная физическая культура и спорт в вопросе социализации и реабилитации инвалидов (на примере Самарской области) // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1(6). С. 31-34. URL: <https://www.elibrary.ru/ytyymz>

9. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - Москва: Издательство Академия, 2013. - 256 с. URL: <https://www.elibrary.ru/wmjiaad>

10. Попова А.А. Спортивно-педагогический менеджмент: Монография / А. А. Попова, С. Д. Неверкович, А. Ф. Попова. Том Часть 2. - Москва: Российская академия образования, 2023. - 252 с. URL: <https://www.elibrary.ru/epkjhl>

11. Портал федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (Дата обращения: 10.11.2024)

12. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Досов С.В., Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6. С. 131-135. URL: <https://www.elibrary.ru/hsrjhb>

13. Скобликова Т.В. Физическая культура личности студента в структуре индивидуального социального опыта / Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева, В. Ю. Андреева. – Курск: Университетская книга, 2023. - 120 с. URL: <https://www.elibrary.ru/eetzwb>

14. Якимов А.Ю. Факторы формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Социальная политика и социология. 2024. Т. 23, № 2 (151). С. 119-126. URL: <https://www.elibrary.ru/gblbwk>

15. Murphy J. Nutrition knowledge and dietary intake of hurlers // International Journal of Sports Science and Coaching. 2020. Vol. 16(3). DOI: [10.1177/1747954120972841](https://doi.org/10.1177/1747954120972841)

References:

1. Ahmetvalieva M.G., Konjaeva M.A. Directions of formation of motivation for saving health among modern youth. *Modern High-Tech Technology*, 2024, no. 1, pp. 108-112. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/zfpzuy>

2. Balanova Ju.A. et al. Obesity in the Russian population during the COVID-19 pandemic and related factors. Essay research data-RF3. *Cardiovascular Therapy and Prevention*, 2023, vol. 22, no. S8, pp. 80-91. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/sbunig>

3. Vinogradov P.A. et al. Sports Science of Russia: from stagnation to development? *Theory and Practice of Physical Culture*, 1998, no. 7, pp. 24-27. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/wcwexr>

4. Vydrin M.V. Physical culture of the individual and society *Physical Culture and Health*, 2005, no. 1, pp. 23-27. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/kjbouz>

5. Lopatin N.A., Shul'gin A.I. A modern approach to the educational process at the university in the discipline "Physical culture". *Professional Education in Russia and Abroad*, 2019, no. 4(36), pp. 155-160. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/xgkdfg>

6. Lyzhenkova R.S. On the issue of students' independence in the field of health care. *Problems of Modern Teacher Education*, 2023, no. 80-2, pp. 204-206. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/mvaiye>

7. Mengist G.A., Savvina N.V. Eating behavior of university students: relationship with age, body mass index, psychological distress and social support. *Bulletin of the National Research Institute of Public Health named after N.A. Semashko*, 2024, no. 1, pp. 5-10. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/kpbwew>

8. Mokeeva L.A., Savel'eva O.V., Galkin A.A. Adaptive physical culture and sport in the issue of socialization and rehabilitation of the disabled (using the example of the Samara region)

OlymPlus Humanitarian version, 2018, no. 1(6), pp. 31-34. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/ytyymz>

9. Nazarova E.N., Zhilov Ju.D. *The basics of a healthy lifestyle*. Moscow, Akademija Publ, 2013. 256 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/wmjiaad>

10. Popova A.A., Neverkovich S.D., Popova A.F. *Sports and educational management*. Monograph. Moscow, Russian Academy of Education Publ., 2023. 252 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/epkjhl>

11. *Portal of federal state educational standards of higher education*. Available at: <https://www.fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (accessed 10 November 2024)

12. Beljaeva Ju.N., Shemetova G.N., Dosov S.V. Psychological profile of student youth: stress level and possibilities of its correction *Modern Scientific Technologies*, 2019, no. 6, pp. 131-135. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/hsrjhb>

13. Skoblikova T.V., Skripleva E.V., Andreeva V.Ju. *Physical culture of the student's personality in the structure of individual social experience*. Kursk, University book Publ., 2023. 120 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/eetzwb>

14. Yakimov A.Yu. Factors in the Formation of a Healthy Lifestyle Among Student Youth. *Social Policy and Sociology*, 2024, vol. 23, no. 2 (151), pp. 119-126. (In Russian). <https://www.elibrary.ru/gblbwk>

15. Murphy J. Nutrition knowledge and dietary intake of hurlers. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2020, vol. 16(3). (In Russian). DOI: [10.1177/1747954120972841](https://doi.org/10.1177/1747954120972841)

Submitted: 24 November 2024

Accepted: 24 December 2024

Published: 25 December 2024

