



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»

<https://mhs-journal.ru>

2025, № 4 / 2025, Iss. 4 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 37.015.3; 37.091.3; 37.091.33; 796.071.4

## Психологические и педагогические технологии мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях цифровизации образования

<sup>1</sup> Корелина Е.В., <sup>1</sup> Мельникова А.В., <sup>1</sup> Суворова Е.А., <sup>1</sup> Йованович Предраг, <sup>1</sup> Прохорова О.В.,  
<sup>1</sup> Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

**Аннотация:** в статье рассматриваются современные психологические и педагогические технологии, направленные на повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях стремительной цифровизации образования. Важным аспектом исследования является анализ множества факторов, которые влияют на уровень физической активности молодежи. К ним относятся влияние социальных сетей, доступность спортивных объектов, а также общая культура здоровья в обществе. С учетом растущей роли цифровых технологий в жизни студентов, авторы подчеркивают необходимость использования инновационных подходов для стимулирования интереса к здоровому образу жизни. Они предлагают методические рекомендации, которые акцентируют внимание на значимости интеграции физических нагрузок в повседневную жизнь студентов, что может значительно повысить их мотивацию.

В статье также приводится подробный статистический анализ физической активности студентов, основанный на данных исследований Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Министерства здравоохранения Российской Федерации. Эти данные позволяют выявить основные тенденции и проблемы, с которыми сталкивается молодежь в вопросах физической активности, включая низкую физическую активность, низкий уровень вовлеченности в занятия спортом и недостаточное внимание к собственному здоровью. Кроме того, рассматриваются успешные кейсы внедрения цифровых технологий в учебный процесс, такие как программы геймификации, которые делают занятия более увлекательными и интерактивными. Использование мобильных приложений для отслеживания физической активности способствует саморегуляции и повышению ответственности студентов за собственное здоровье.

Таким образом, статья подчеркивает важность комплексного подхода к формированию активной жизненной позиции у обучающихся, ориентированного на использование современных технологий и методов, что может привести к улучшению общего уровня физической активности и здоровья студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, цифровизация, образование, здоровье студентов, онлайн-обучение, геймификация

**Для цитирования:** Корелина Е.В., Мельникова А.В., Суворова Е.А., Йованович Предраг, Прохорова О.В. Психологические и педагогические технологии мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях цифровизации образования // Modern Humanities Success. 2025. № 4. С. 111 – 117.

Поступила в редакцию: 4 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 1 марта 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

\*\*\*

## Psychological and pedagogical technologies for student motivation in physical education under the digitalization of education

<sup>1</sup> Korelina E.V., <sup>1</sup> Melnikova A.V., <sup>1</sup> Suvorova E.A., <sup>1</sup> Jovanović Predrag, <sup>1</sup> Prokhorova O.V.,  
<sup>1</sup> Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin

**Abstract:** the article examines modern psychological and pedagogical technologies aimed at increasing students' motivation for physical education in the context of rapid digitalization of education. An important aspect of the study is the analysis of various factors influencing the level of physical activity among young people. These factors include the impact of social networks, the availability of sports facilities, and the overall health culture in society. Given the growing role of digital tech-

nologies in students' lives, the authors emphasize the need for innovative approaches to stimulate interest in a healthy lifestyle. They propose methodological recommendations highlighting the importance of integrating physical activity into students' daily lives, which can significantly enhance their motivation.

The article also presents a detailed statistical analysis of students' physical activity based on research data from the World Health Organization (WHO) and the Ministry of Health of the Russian Federation. These data help identify key trends and challenges young people face regarding physical activity, including low levels of exercise, poor engagement in sports, and insufficient attention to personal health. Additionally, successful cases of implementing digital technologies in the educational process are discussed, such as gamification programs that make physical education more engaging and interactive. The use of mobile applications for tracking physical activity promotes self-regulation and increases students' responsibility for their own health.

Thus, the article highlights the importance of a comprehensive approach to shaping an active lifestyle among students, focusing on the use of modern technologies and methods, which can lead to an overall improvement in students' physical activity levels and health.

**Keywords:** motivation, physical education, digitalization, education, student health, online learning, gamification

**For citation:** Korelina E.V., Melnikova A.V., Suvorova E.A., Jovanović Predrag, Prokhorova O.V. Psychological and pedagogical technologies for student motivation in physical education under the digitalization of education. Modern Humanities Success. 2025. 4. P. 111 – 117.

The article was submitted: January 4, 2025; Approved after reviewing: March 1, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

### Введение

Современное общество сталкивается с проблемой снижения уровня физической активности молодежи, что обусловлено развитием цифровых технологий и увеличением времени, проводимого за компьютерами и мобильными устройствами. Согласно данным ВОЗ, более 80 % подростков в возрасте 11-17 лет во всем мире не соблюдают рекомендуемый уровень физической активности [1, 2]. В России ситуация аналогична и по данным Минздрава РФ, около 60 % студентов испытывают недостаток движения, что приводит к увеличению числа заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ожирения [3]. В связи с этим возрастает необходимость поиска эффективных педагогических и психологических технологий, направленных на повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Цифровизация образования привела к изменению образа жизни студентов, увеличению доли дистанционного обучения, что способствовало снижению двигательной активности. Исследования, проведенные в российских вузах, показывают, что после перехода на онлайн-обучение уровень физической активности студентов снизился на 30 % [4, 5]. Основными причинами этого являются:

- Сокращение организованных занятий физической культурой;
- увеличение времени, проводимого перед экраном компьютера;
- снижение мотивации к самостоятельным тренировкам.

Статистический анализ физической активности студентов по данным исследования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (2021), показал, что около 45 % студентов, обучающихся в дистанционном формате, занимаются физической активностью менее 2 раз в неделю, тогда как среди студентов очной формы обучения этот показатель составляет 20 % [6]. Также выявлено, что средняя продолжительность ежедневной активности (ходьба, упражнения) у студентов снизилась с 80 минут (до пандемии) до 50 минут в 2021-2022 годах [7].

Цель данной статьи – выявить наиболее эффективные психологические и педагогические технологии, способствующие повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях цифровизации образования.

### Материалы и методы исследований

В основу статьи положены результаты систематического обзора научной литературы, посвященной вопросам цифровизации образования и мотивации студентов к физической активности. По ключевым словам – «цифровые технологии в физическом воспитании», «мотивация студентов к занятиям спортом» – было отобрано 75 статей в электронной библиотеке E-Library и базе Scopus за 2018–2024 гг.

### Результаты и обсуждения

#### *Психологические аспекты мотивации к физической активности*

Основными психологическими факторами, определяющими уровень мотивации к физической активности, являются:

- Внутренняя мотивация (интерес к занятиям, удовольствие от физических упражнений);
- внешняя мотивация (поощрения, социальное одобрение);
- самооценка и уверенность в своих физических возможностях;
- психологические барьеры (страх неудачи, лень, отсутствие привычки к регулярным занятиям).

Каждый из этих факторов играет ключевую роль в формировании мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой. Рассмотрим их более подробно.

Внутренняя мотивация является наиболее устойчивой и долгосрочной формой мотивации, так как она возникает из-за личного интереса и удовольствия, которое человек получает от выполнения физических упражнений. Когда студенты занимаются физической активностью по своей инициативе, стремясь к личным достижениям или удовлетворению, их вовлеченность в процесс значительно возрастает. Это также способствует повышению их уровня счастья и самооценки. Исследования показывают, что люди, имеющие внутреннюю мотивацию, с большей вероятностью продолжают тренировки в долгосрочной перспективе, даже в условиях ограниченного внешнего воздействия [8].

Однако, даже при высоком уровне внутренней мотивации, влияние внешней мотивации не следует недооценивать. Социальное одобрение, поддержка со стороны окружающих, а также внешние поощрения (например, награды за достижения) могут значительно усилить мотивацию студентов. Внешняя мотивация служит как дополнительный стимул, который может активизировать усилия студентов, особенно на начальных этапах занятий, когда внутренний интерес еще не полностью сформировался. Для некоторых студентов именно внешнее признание их усилий становится решающим фактором для продолжения тренировки.

Самооценка и уверенность в своих физических возможностях также играют важную роль в мотивации. Люди с высокой самооценкой более склонны к физической активности, так как они уверены в своей способности достигать целей и преодолевать трудности. Важно отметить, что уверенность в себе можно развивать через последовательные, постепенные успехи, которые укрепляют веру в собственные силы. Если студент чувствует, что его физическая активность приносит результаты и успехи, его мотивация к занятиям возрастает. Напротив, низкая самооценка и сомнения в собственных силах могут снизить мотивацию и привести к отказу от регулярных занятий.

Психологические барьеры, такие как страх неудачи, лень и отсутствие привычки к регулярным занятиям, могут значительно снизить уровень мотивации и препятствовать началу занятий. Страх неудачи часто возникает у студентов, которые не имеют опыта в спортивных упражнениях или которые ранее сталкивались с трудностями в процессе тренировок. Для преодоления этих барьеров важно использовать поддерживающие и поощрительные методики, которые способствуют повышению уверенности и ощущению успеха у студентов. Разработка программ с постепенным увеличением нагрузки и вниманием к индивидуальным особенностям студентов помогает преодолеть эти психологические препятствия и способствует устойчивой мотивации.

Таким образом, для повышения уровня мотивации студентов к физической активности необходимо учитывать не только внешние и внутренние стимулы, но и работать с психологическими барьерами. Составление персонализированных программ тренировок и создание поддерживающей, безопасной и положительной атмосферы в образовательном процессе позволяет студентам преодолеть возможные препятствия и существенно повысить их вовлеченность в занятия физической культурой.

#### *Педагогические технологии повышения мотивации*

Современные педагогические технологии, способствующие вовлечению студентов в занятия физической культурой, включают:

- Геймификацию (внедрение игровых элементов в процесс тренировок). Исследования показывают, что использование игровых механик повышает мотивацию студентов на 40 % [9];
- Использование цифровых платформ и мобильных приложений для отслеживания физической активности (например, MyFitnessPal, Strava, Google Fit) [10];
- Интерактивные формы обучения (онлайн-челленджи, видеотренировки) [11]. Например, программа «Здоровый вуз» успешно внедрена в нескольких российских университетах и привела к увеличению физической активности студентов на 15 % [12, 13];
- Развитие социальных аспектов физической культуры (командные виды спорта, групповые тренировки);
- Персонализированные тренировочные программы с учетом индивидуальных потребностей студентов.

Анализ педагогических технологий показывает, что они не только влияют на повышение мотивации студентов, но и способствуют улучшению их

физической активности и вовлеченности в процесс обучения. Геймификация, например, включает элементы соревновательности, наград и достижений, что повышает интерес студентов и делает занятия более увлекательными и значимыми. Исследования подтверждают, что использование игровых механик способствует развитию лидерских качеств, командной работы и социальных навыков, что является важной составляющей успешного учебного процесса. Также важно, что геймификация стимулирует студентов на регулярные занятия физической культурой, так как достижения в играх могут мотивировать продолжать тренировки.

Цифровые платформы и мобильные приложения играют важную роль в поддержании интереса студентов к занятиям. Они предоставляют удобные инструменты для отслеживания прогресса, установления целей и анализа результатов, что позволяет студентам видеть свои достижения и улучшения. Это способствует созданию положительных установок и уверенности в собственных силах. Мобильные приложения, как MyFitnessPal или Strava, становятся не только источником данных, но и мотивируют студентов соревноваться и обмениваться результатами, что способствует улучшению их физической активности. Также использование мобильных приложений дает возможность поддержания постоянной связи с тренерами или преподавателями, что помогает в индивидуальном подходе и корректировке тренировочного процесса.

Интерактивные формы обучения, такие как онлайн-челленджи и видеотренировки, становятся все более популярными среди студентов, особенно в условиях удаленного обучения. Эти подходы позволяют организовать учебный процесс, который не ограничивается традиционными занятиями и позволяет студентам продолжать тренировки вне зависимости от места нахождения. Программы, как "Здоровый вуз", основанные на интерактивных методах, интегрируют физическую активность с онлайн-образованием, что помогает вовлечь студентов в процесс и повышать их мотивацию через различные цифровые задачи и активности. Такие подходы становятся особенно актуальными в условиях современной цифровизации образования.

Развитие социальных аспектов физической культуры также имеет большое значение для повышения мотивации студентов. Командные виды спорта и групповые тренировки способствуют формированию сообщества и укрепляют связи между студентами. Они создают атмосферу поддержки и сотрудничества, что делает занятия бо-

лее привлекательными и способствует устойчивой мотивации. Студенты, вовлеченные в командные виды спорта, не только повышают уровень своей физической активности, но и развивают важные социальные навыки, такие как командная работа, лидерство и способность работать в коллективе.

Персонализированные тренировочные программы, ориентированные на индивидуальные потребности и физическую подготовку студентов, являются важным элементом для успешной мотивации. Эти программы позволяют учесть уровень физической подготовки, цели и предпочтения каждого студента, что делает тренировки более эффективными и соответствующими потребностям учащихся. Индивидуализированный подход помогает создать оптимальные условия для самореализации студентов и достижения ими спортивных целей, что, в свою очередь, повышает их мотивацию.

Таким образом, использование педагогических технологий для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой является неотъемлемой частью современного образовательного процесса. Эти технологии способствуют не только увеличению физической активности, но и развитию социальных и личностных навыков, что делает их не только эффективным, но и многофункциональным инструментом.

#### *Практическое внедрение технологий в образовательный процесс*

Внедрение цифровых технологий в процесс преподавания физической культуры может значительно повысить мотивацию студентов. Использование мобильных приложений, таких как шагомеры, фитнес-трекеры и программы для контроля физических нагрузок, способствует формированию привычки к регулярным занятиям. Применение таких технологий помогает студентам отслеживать свои достижения в реальном времени, что дает возможность объективно оценить прогресс и поддерживает мотивацию. Отслеживание своей физической активности через мобильные приложения предоставляет студентам информацию о их результатах, что повышает осознание собственных достижений и, в свою очередь, способствует укреплению интереса к занятиям.

Кроме того, создание рейтингов активности среди студентов стимулирует соревновательный дух и повышает вовлеченность. Элементы соревнования, такие как публичные доски лидеров, могут мотивировать студентов стремиться к лучшим результатам, создавая атмосферу позитивного соперничества. Например, экспериментальное исследование показало, что студенты, участвующие в рейтинговых соревнованиях по шагам, увеличи-

ли свою активность на 22 % [14]. Этот подход не только развивает физическую активность, но и способствует формированию социальной вовлеченности среди студентов, что делает занятия более увлекательными и осознанными.

Другие успешные примеры включают внедрение виртуальных тренеров и образовательных курсов по ЗОЖ, разработанных на основе искусственного интеллекта, что позволило повысить приверженность студентов к занятиям физической активностью на 18 % [15]. Виртуальные тренеры помогают студентам выстраивать индивидуальные планы тренировок, учитывая их физическую подготовленность и цели, что повышает эффективность тренировочного процесса. Использование таких технологий дает возможность получать персонализированные рекомендации и корректировать программу в зависимости от прогресса, что увеличивает удовлетворение от процесса и способствует его регулярности.

Еще одной важной составляющей цифровизации образовательного процесса является интеграция онлайн-курсов и видеотренировок, которые позволяют студентам заниматься физической культурой в удобное время и в комфортной для них обстановке. Дистанционные тренировки с элементами геймификации (например, выполнение заданий с начислением очков или достижений) также способствуют вовлечению и интересу студентов. Возможность выбирать форму занятий в зависимости от личных предпочтений и уровня подготовки делает процесс более доступным и гибким. Это особенно важно для студентов, которые, например, по причине плотного учебного расписания не могут посещать физкультурные занятия в традиционном формате.

Кроме того, использование цифровых платформ для общения и обратной связи с тренерами или преподавателями позволяет создать атмосферу поддержки и мотивации. Студенты могут задать вопросы, поделиться результатами и получить рекомендации по улучшению своей физической активности. Такой интерактивный подход способствует формированию более тесного взаимодействия между преподавателями и студентами, что укрепляет связь между теоретическими знаниями и практическими занятиями.

Таким образом, внедрение цифровых технологий в образовательный процесс не только улучшает качество и доступность занятий физической культурой, но и значительно повышает мотивацию студентов. С использованием таких технологий учащиеся становятся более вовлеченными в про-

цесс, что способствует улучшению их физической активности и формированию здоровых привычек, которые могут стать основой для их будущего здорового образа жизни.

### Выводы

Цифровизация образования и снижение физической активности молодежи требуют разработки новых подходов к мотивации студентов к занятиям физической культурой. Современные технологии предоставляют уникальные возможности для вовлечения студентов в активную физическую деятельность, что особенно важно в условиях цифровизации образовательного процесса. Комплексное применение психологических и педагогических технологий, включая геймификацию, цифровые платформы и интерактивные методы, может существенно повысить уровень физической активности и способствовать формированию здорового образа жизни у студентов.

Кроме того, важным аспектом является персонализированный подход к обучению, который позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов и разрабатывать для них адаптированные программы физической активности. Это увеличивает заинтересованность студентов, а также помогает преодолевать психологические барьеры, такие как страх неудачи и низкая самооценка.

Будущее физического воспитания в вузах связано с интеграцией цифровых решений и персонализированного подхода к обучению. Развитие технологий, таких как мобильные приложения для отслеживания физической активности, виртуальные тренеры и геймификация, дает возможность значительно повысить эффективность занятий физической культурой. Применение этих инструментов способствует развитию не только физической активности студентов, но и их социальной вовлеченности, формированию здоровых привычек и укреплению их психологической устойчивости.

Важно отметить, что внедрение цифровых технологий в образовательный процесс не только улучшает качество физического воспитания, но и создает возможности для более гибкой и доступной образовательной среды, что способствует привлечению большего числа студентов к занятиям физической культурой. В дальнейшем необходимо продолжать исследование и внедрение новых технологий, что позволит создать более эффективные и мотивирующие условия для студентов, а также решать актуальные проблемы, связанные с низким уровнем физической активности молодежи.

### Список источников

1. В ВОЗ заявили, что более 80 % подростков ведут недостаточно подвижный образ жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/7176407>
2. Всемирная организация здравоохранения. Данные о физической активности молодежи [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int>
3. Макарова Е.Д., Пискотина О.А., Мазгонова В.А., Ушакова И.А. Физическая активность студентов // Молодой ученый. 2023. № 22 (469). С. 496 – 498. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/469/103547/> (дата обращения: 21.11.2024)
4. Головина Е.А., Гуренко Ю.В., Соболева Л.Л. и др. Физическая активность студентов в период дистанционного обучения // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2021. № 4 (58). С. 187 – 192.
5. Костов Ф.Ф., Угрюмов А.С., Яковлев Г.А. Дистанционные занятия физической культуры в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 78 – 80.
6. Сохин А.С., Майорова Л.В. Физическая активность студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма в условиях дистанционного обучения // Молодой ученый. 2021. № 30 (372). С. 118 – 123.
7. Николаев А.Ю., Логинов С.И., Салахов И.М. Оценка физической активности и малоподвижного поведения студентов в период самоизоляции в связи с пандемией COVID-19 // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6 (2). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2022-2/nikolaev2022>
8. Fitness For Life. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fitness-forlife.com/>
9. Перфильева П.А. Геймификация в образовании: мотивационные аспекты и эффективность // Молодой ученый. 2025. № 7 (558). С. 114 – 116.
10. Мартыщенко С.О. Актуальность онлайн фитнес-приложений в России // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2023. Vol. 4-2 (79). С. 219 – 24.
11. Iskajyan A.H. Psychological Impact of Dangerous Online Challenges on Adolescents: A Case Study // Lurian Journal. 2024. Vol. 5. No. 2. P. 59 – 66.
12. Shen X. Healthy lifestyle competencies for technical university students // Bulletin of Bashkir State Medical University. 2024. No. S3. P. 300 – 304.
13. Ваулин В.И., Филончик Н.И., Сингеев С.А. Формирования здорового образа жизни молодежи в условиях вуза // Физическое воспитание молодежи и студенческий спорт в современном обществе: проблемы и перспективы развития, подготовка спортивного резерва: Сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции, проводимой на базе Межрегионального открытого социального института, Йошкар-Ола, 15 ноября 2024 года. Йошкар-Ола: АНО ВО Межрегиональный открытый социальный институт, 2024. С. 32 – 39.
14. Осипов А.Ю., Дворкина Е.М., Шубин Д.А. Спортивный рейтинг как фактор увеличения числа студентов, активно занимающихся спортом // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2014. Т. 14. № 1. С. 108 – 112.
15. Wang Y., Wang X. Artificial intelligence in physical education: comprehensive review and future teacher training strategies // Front. Public Health, 08 November 2024. Sec. Public Health Education and Promotion Volume 12-2024. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484848>

### References

1. WHO stated that more than 80% of adolescents do not lead an active lifestyle [Electronic resource]. Access mode: <https://tass.ru/obschestvo/7176407>
2. World Health Organization. Data on physical activity of young people [Electronic resource]. Access mode: <https://www.who.int>
3. Makarova E.D., Piskotina O.A., Mazgonova V.A., Ushakova I.A. Physical activity of students. Young scientist. 2023. No. 22 (469). P. 496 – 498. [Electronic resource]. Access mode: <https://moluch.ru/archive/469/103547/> (date of access: 21.11.2024)
4. Golovina E.A., Gurenko Yu.V., Soboleva L.L. and others. Physical activity of students during distance learning. Bulletin of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences. 2021. No. 4 (58). P. 187 – 192.

5. Kostov F.F., Ugryumov A.S., Yakovlev G.A. Distance physical education classes at the university in comparison with the traditional form of education. Theory and practice of physical education. 2022. No. 9. P. 78 – 80.
6. Sokhin A.S., Mayorova L.V. Physical activity of students of the Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism in the context of distance learning. Young scientist. 2021. No. 30 (372). P. 118 – 123.
7. Nikolaev A.Yu., Loginov S.I., Salakhov I.M. Assessment of physical activity and sedentary behavior of students during the period of self-isolation due to the COVID-19 pandemic. Modern issues of biomedicine. 2022. Vol. 6 (2). [Electronic resource]. Access mode: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2022-2/nikolaev2022>
8. Fitness For Life. [Electronic resource]. Access mode: <https://fitness-forlife.com/>
9. Perfil'eva P.A. Gamification in education: motivational aspects and effectiveness. Young scientist. 2025. No. 7 (558). P. 114 – 116.
10. Martyshchenko S.O. Relevance of online fitness applications in Russia. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2023. Vol. 4-2 (79). P. 219 – 24.
11. Iskajyan A.H. Psychological Impact of Dangerous Online Challenges on Adolescents: A Case Study. Lurian Journal. 2024. Vol. 5. No. 2. P. 59 – 66.
12. Shen X. Healthy lifestyle competencies for technical university students. Bulletin of Bashkir State Medical University. 2024. No. S3. P. 300 – 304.
13. Vaulin V.I., Filonchik N.I., Singeev S.A. Formation of a healthy lifestyle of young people in a university setting. Physical education of youth and student sports in modern society: problems and prospects for development, training of a sports reserve: Collection of articles based on the materials of the II All-Russian scientific and practical conference held at the Interregional Open Social Institute, Yoshkar-Ola, November 15, 2024. Yoshkar-Ola: ANO VO Interregional Open Social Institute, 2024. P. 32 – 39.
14. Osipov A.Yu., Dvorkina E.M., Shubin D.A. Sports rating as a factor in increasing the number of students actively involved in sports. Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, Healthcare, Physical Education. 2014. Vol. 14. No. 1. P. 108 – 112.
15. Wang Y., Wang X. Artificial intelligence in physical education: comprehensive review and future teacher training strategies. Front. Public Health, 08 November 2024. Sec. Public Health Education and Promotion Volume 12-2024. [Electronic resource]. Access mode: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484848>

### Информация об авторах

Корелина Е.В., старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, [e.v.korelina@urfu.ru](mailto:e.v.korelina@urfu.ru)

Мельникова А.В., старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, [av.melnikova@urfu.ru](mailto:av.melnikova@urfu.ru)

Суворова Е.А., старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, [e.a.suvorova@urfu.ru](mailto:e.a.suvorova@urfu.ru)

Йованович Предраг, старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, [pre-drag.iovanovich@urfu.ru](mailto:pre-drag.iovanovich@urfu.ru)

Прохорова О.В., старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, [o.v.prokhorova@urfu.ru](mailto:o.v.prokhorova@urfu.ru)

© Корелина Е.В., Мельникова А.В., Суворова Е.А., Йованович Предраг, Прохорова О.В., 2025