



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ STREET WORKOUT: РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МОДУЛЯ

¹Карасева Е. Н. ORCID ID 0000-0003-4803-5539,
²Чернышева Е. Н. ORCID ID 0000-0003-0424-1533,
¹Батуркина Г. В. ORCID ID 0000-0003-2806-5562,
¹Карташова Е. В. ORCID ID 0009-0001-5941-4537

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Елецкий государственный университет имени А. И. Бунина», Елец, Российская Федерация,
e-mail: protektorius@mail.ru;

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
Великие Луки, Российская Федерация

В условиях учреждения высшего образования принципиально назрел вопрос целевых установок современного поколения студентов в отношении сохранения здоровья и повышения двигательной активности, что и актуализирует настоящее исследование. В статье представлены результаты апробации программы, направленной на формирование здоровьесберегающего поведения студентов вуза на основе интеграции модуля street workout в образовательный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт». Цель исследования – разработать и обосновать программу формирования здоровьесберегающего поведения студентов посредством интеграции модуля street workout в вариативную часть учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт». Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» в ходе которого применялись методы: теоретические (анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и здоровьесбережения, моделирование образовательного модуля); эмпирические (педагогическое анкетирование, определяющее сформированность ценностно-мотивационных установок, имеющих направленность на здоровьесбережение, и предпочтений в видах двигательной активности; педагогический эксперимент (предполагал констатирующий, формирующий и контрольный этапы с участием обучающихся педагогических направлений подготовки (основной медицинской группы здоровья); педагогическое тестирование (осуществлялась оценка результатов физической подготовленности); и математико-статистические методы исследования. Анализ результатов анкетирования стал предпосылкой для разработки модуля street workout с последующим включением его в рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по программе бакалавриата, целевые ориентиры которого направлены на внедрение нерегламентированных видов активности и их трансформацию в образовательный процесс. Определены разделы программы (организационно-методический, учебно-методический, информационный и материально-технический). Полученные результаты демонстрировали положительное влияние занятий на физическую подготовленность обучающихся, что подтверждает целесообразность интеграции элементов программы в образовательный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов различных направлений подготовки и может использоваться как самостоятельный модуль или быть дополнением к традиционным средствам общей физической подготовки.

Ключевые слова: двигательная активность, студенческая молодежь, здоровьесберегающее поведение, модуль street workout, образовательный процесс

FORMATION OF HEALTH-PRESERVING BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS THROUGH STREET WORKOUT: DEVELOPMENT AND TESTING OF A MODULE

¹Karaseva E. N. ORCID ID 0000-0003-4803-5539,
²Chernysheva E. N. ORCID ID 0000-0003-0424-1533,
¹Baturkina G. V. ORCID ID 0000-0003-2806-5562,
¹Kartashova E. V. ORCID ID 0009-0001-5941-4537

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Bunin
“Yelets State University”, Yelets, Russian Federation, e-mail: protektorius@mail.ru;

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
“State Agricultural Academy of Velikie Luki”, Velikiye Luki, Russian Federation

In the context of higher education institutions, the issue of the target settings of the modern generation of students in relation to maintaining health and increasing physical activity is fundamentally relevant, which makes this study important. The article presents the results of the testing of a program aimed at forming healthy-saving behavior among university students by integrating the “street workout” module into the educational process of the

“Physical Culture and Sports” discipline. The purpose of the study is to develop and justify a program for forming healthy-saving behavior among students by integrating the “street workout” module into the variable part of the “Physical Culture and Sports” curriculum. The research was conducted on the basis of the I. A. Bunin Yelets State University, during which the following methods were used: theoretical (analysis of scientific and methodological literature, regulatory documents in the field of physical culture and health savings, modeling of the educational module); empirical (pedagogical questionnaire – determining the formation of value-motivational attitudes having a focus health conservation and preferences in types of motor activity; pedagogical experiment – involved ascertaining, forming and control stages with the participation of students in pedagogical areas of training (the main medical health group); pedagogical testing – assessed the results of physical fitness) and mathematical and statistical research methods. The analysis of the survey results became a prerequisite for the development of the module “Street workout”, with its subsequent inclusion in the working program of the discipline “Physical culture and sports” for students of the bachelor’s program, the targets of which are aimed at the introduction of non-regulated types of activity and their transformation into the educational process. The sections of the program (organizational and methodological, educational and methodological, informational and material and technical) are determined. The obtained results demonstrated a positive impact of the classes on the physical fitness of the student population, which confirms the feasibility of integrating the elements of the program into the educational process of the discipline “Physical Education and Sports” for students of various fields of study and can be used as an independent module or as an addition to traditional means of general physical training.

Keywords: physical activity, student youth, health-preserving behavior, street workout module, educational process

Введение

В условиях стремительной модернизации и цифровизации жизни современного человека формирование здоровьесберегающего поведения является необходимым жизненным ресурсом для ведения полноценной деятельности и предоставляет возможность успешной реализации личности, соответствующей запросам российского общества. Решение проблемы здорового образа жизни становится неотъемлемой основой формирования работоспособного общества: этот вектор определен государством как стратегический приоритет в области здоровьесбережения и закреплен в ключевых законодательных документах, среди которых Указ президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая реализуется программными проектами федерального, регионального и муниципального уровня. В таком правительственном документе, как Стратегия развития физической культуры и спорта, указывается на то, что целевым аспектом политики является формирование на государственном уровне приоритетов, способствующих созданию условий, позволяющих российским гражданам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом [1, 2]. В условиях учреждения высшего образования ведение здорового образа жизни в среде студенческой молодежи имеет немаловажное значение и взаимосвязано со спецификой образовательного процесса и предстоящей профессиональной деятельностью.

Научная разработанность проблемы здоровьесбережения опирается на иссле-

дования, касающиеся механизмов формирования здоровья и диагностики его показателей [3, 4]. На этой базе развивались основополагающие теории поведения человека в отношении укрепления и сохранения здоровья, где существенный вклад внесен в изучение ценностно-мотивационных, педагогических и психофизических аспектов [5, 6]. Вопросы методического обеспечения образовательного процесса, выступающие основой при организации видов активности через призму здоровьесбережения, подробно раскрыты в работах, посвященных модернизации физического воспитания [7, 8]. Вместе с тем научно обоснована значимость здоровьесберегающего поведения непосредственно средствами физкультурно-спортивной деятельности [9, 10]. Исследователи отмечают, что в процессе получения высшего образования важно, чтобы у студентов сформировалась готовность самостоятельно трансформировать реализуемые стратегии здоровьесбережения и предпочитаемые виды активности в гармоничную форму самореализации [11].

Однако анализ степени изученности проблемы выявляет определенную ограниченность существующих подходов. Несмотря на многочисленность и результативность исследований, посвященных проблемам жизненной активности современного студента в контексте задач здоровьесбережения, интегрированные технологические разработки развивающего образа жизнедеятельности практически отсутствуют, так как большинство предложенных двигательных моделей ориентированы на традиционную систему физического воспитания с жестко регламентированными упражнениями. В то же время потенциал современных нерегламентированных видов активности (street workout) для трансформации ценностных установок студентов в условиях

конкретного образовательного учреждения остается недостаточно изученным. Не сложилось целостного представления о том, как интегрировать такие формы активности в рабочую программу бакалавров для эффективного формирования здоровьесберегающего поведения.

Таким образом, выявлено противоречие между объективной потребностью в модернизации содержательного компонента физического воспитания и недостаточной методической разработанностью путей внедрения нерегламентированных видов двигательной активности в образовательный процесс вуза. Разрешение установленного противоречия нами рассматривается с позиции создания специализированного программно-методического модуля, который сочетает академические стандарты физической подготовки с возможностью самостоятельного конструирования процесса здоровьесбережения. Это положение определяет научную новизну исследования, которая заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании *street workout* как педагогически структурированного модуля, направленного на формирование здоровьесберегающего поведения, его интеграцию в образовательную среду учреждения высшего образования.

Цель исследования – разработать и обосновать программу формирования здоровьесберегающего поведения студентов посредством интеграции модуля *street workout* в вариативную часть учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

Материалы и методы исследования

Исследование выполнено на базе ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» (ЕГУ им. И. А. Бунина) в три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный) в течение 2024–2025 учебного года.

На констатирующем этапе исследования приняли участие студенты очной формы обучения (возраст: 18–24 года; объем выборки: $n = 40$) направления подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование (профиль: физическая культура); 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: физическая культура, основы безопасности и защиты Родины); 49.03.01 Физическая культура (профиль: спортивная подготовка и адаптивная физическая культура).

В исследовании использован комплекс взаимодополняющих методов:

– теоретических (анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых документов (ФГОС ВО 3++, Указ пре-

зидента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года), моделирование образовательного модуля);

– эмпирических: педагогическое анкетирование применялось для диагностики уровня сформированности здоровьесберегающего поведения и выявления предпочтений в видах двигательной активности. Анкетирование проводилось на основе разработанного авторами опросника, состоящего из 18 вопросов, сгруппированных по четырем шкалам: когнитивный компонент – 5 вопросов, связанных со знаниями основ здорового образа жизни, техники безопасности и биомеханики упражнений; мотивационно-ценностный компонент – предполагал 5 вопросов, направленных на изучение установок на сохранение здоровья, внутренней и внешней мотивации к активным занятиям оздоровительной направленности; поведенческий компонент – 5 вопросов, имеющих направленность на изучение частоты и регулярности самостоятельных занятий, предпочтений к регламентированным или нерегламентированным формам активности; рефлексивно-оценочный компонент включал 3 вопроса, связанных с умением осуществлять самоконтроль, проводить самодиагностику уровня физической подготовки, анализировать и обобщать достигнутый результат. Ответы оценивались по 5-балльной шкале Лайкерта;

– педагогическое тестирование применялось для оценки физической подготовленности студентов, осуществлялось с помощью контрольных упражнений (подъем туловища в сед из положения лежа на спине за 1 мин (раз), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз), подтягивание в висе на высокой перекладине (раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)).

На основании полученных результатов педагогического тестирования и анкетирования респонденты основной медицинской группы здоровья были распределены на две идентичные группы по половой принадлежности (мужчины) и исходному уровню физической подготовленности ($p > 0,05$ по *t*-критерию Стьюдента): контрольную (КГ, $n = 20$) и экспериментальную (ЭГ, $n = 20$);

– педагогический эксперимент. На формирующем этапе исследования занятия в экспериментальной группе проводились по учебной программе «Физическая культура и спорт» с включением модуля *street*

workout в вариативную часть дисциплины «Физическая культура и спорт»; контрольная группа осуществляла работу по стандарту учебной программы «Физическая культура и спорт». Учебная программа утверждена кафедрой физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И. А. Бунина и ориентирована на студентов 1-го и 2-го года обучения (объем: 18 академических часов в рамках семестрового цикла, 2 занятия в неделю, продолжительность – 90 мин);

– методы математической статистики. Для обработки фактических результатов исследования была использована программа Excel из стандартного пакета Microsoft Office. Рассчитывались значения: среднее арифметическое (M) и среднее квадратическое отклонение (σ). Оценка взаимосвязи между компонентами здоровьесберегающего поведения проведена на основе t -критерия ранговой корреляции Спирмена. Для оценки достоверности групповых различий между исходными и итоговыми показателями физической подготовленности применялся t -критерий Стьюдента. Различия считались значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Эффективность системы здоровьесбережения в условиях учреждения высшего образования обеспечивается образовательной компетенцией (УК-7), в которой отражена единая идея защиты здоровья студента. Построение образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в этом направлении является основополагающим как в аудиторной, так и во внеаудиторной формах занятий и сопряжено с результативностью формирования здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи. В нашем исследовании здоровьесберегающее поведение рассматривается как устойчивый стереотип поведения, который направлен на сохранение здоровья и улучшения его показателей через призму знаний, умений и навыков самоконтроля, саморегуляции и ценностного отношения к здоровью [12].

Следует отметить, что особое значение в структуре здоровьесбережения приобретает двигательная активность как многокомпонентный феномен, включающий мотивационную основу с побудительной силой, адекватные условия деятельности, требования к личностным и психофизическим ресурсам, а также способность мобилизовать функцио-

нальные резервы организма для достижения жизненно важных целей [13, 14].

Результаты педагогического анкетирования указывают на то, что среди студентов ($n = 40$):

– высокий уровень (диапазон 4,0–5,0 баллов) сформированности здоровьесберегающего поведения продемонстрировали 23,6 %, что характеризует их как ведущих активный образ жизни, проявляющих интерес и самостоятельность в постановке вопросов относительно здоровьесбережения, обладающих сформированными двигательными компетенциями, стремящихся к самосовершенствованию и самореализации, интересующихся современными видами двигательной активности и занимающихся в спортивных секциях. Эта категория студентов согласна с утверждением, что здоровье имеет первостепенное значение для личностного роста в условиях современного ритма жизни и изменения социальных ориентиров;

– средний уровень (диапазон баллов 2,5–3,9) сформированности установлен у 45,2 % студентов с выраженной двигательной активностью. К ценностям здоровьесбережения они относятся формально, при этом демонстрируют средний уровень физической подготовленности: регулярно участвуют в спортивных мероприятиях университета, однако не осознают их вклад в формирование здорового образа жизни;

– низкий уровень (диапазон баллов 1,0–2,4) сформированности определен у 31,2 % студентов, ведущих пассивный образ жизни, имеющих несформированное отношение к жизни и не уделяющих время для заботы о сохранении здоровья. Польза физической нагрузки для организма недооценивается, отдается предпочтение видам активности, не требующим физической подготовки, фиксируется низкий уровень двигательной активности.

Следует отметить, что студенты с высоким и средним уровнями сформированности здоровьесберегающего поведения значительно чаще ($p < 0,05$) отдают предпочтение нерегламентированным, самостоятельно конструируемым формам двигательной активности (воркаут – 76,5 %, функциональный тренинг – 62,9 %). Обладатели низкого уровня предпочитают в основном традиционные виды двигательной активности «по учебному расписанию» (или пропускают занятия без уважительной причины), при этом не отрицают возможность использования средств воркаута с позиции повышения уровня своей физической подготовленности (15,0 %).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между компонентами здоровьесберегающего поведения (n = 40)

Компоненты	Когнитивный	Мотивационный	Поведенческий	Рефлексивно-оценочный
Когнитивный	1,00			
Мотивационный	0,42*	1,00		
Поведенческий	0,38*	0,51**	1,00	
Рефлексивно-оценочный	0,35*	0,47**	0,78	1,00

Примечание: *p < 0,05; **p < 0,01, жирным шрифтом выделена сильная связь (r ≥ 0,7). Составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования

С помощью корреляционного анализа по критерию Спирмена установлена сильная связь между поведенческим и рефлексивно-оценочным компонентами (r = 0,78, p < 0,05), что указывает на то, что регулярная практика двигательной активности сопровождается развитием навыков самоанализа и самоконтроля. Это подтверждает педагогическую целесообразность использования street workout – вида двигательной активности, требующего осознанного отношения к выполнению физической нагрузки и рефлексии результатов (табл. 1).

Результаты педагогического анкетирования стали предпосылкой для разработки программы здоровьесберегающего поведения студентов средствами street workout или модуля с последующим включением его в уже существующие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Целевые ориентиры программы сформулированы в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ (компетенция УК-7) и направлены:

- на внедрение современных нерегламентированных видов активности в образовательную среду и их популяризацию среди студентов;
- на трансформацию ценностных установок с акцентом на ведение здорового образа жизни посредством нетрадиционных подходов, ориентированных на содержательные виды досуга;
- на формирование позитивной культуры уличного досуга как пространства для физического самосовершенствования и самореализации.

Для системной реализации указанных целевых ориентиров программа структурирована следующими взаимодополняющими разделами: организационно-методическим, учебно-методическим, информационным и материально-техническим обеспечением образовательного процесса. Их интеграция обеспечивает педагогически выверенный переход от стихийного увлечения уличны-

ми тренировками к устойчивому здоровьесберегающему поведению в рамках образовательного процесса (табл. 2).

Реализация разработанного модуля опирается на систему взаимосвязанных педагогических элементов, обеспечивающих его воспроизводимость, безопасность и педагогическую целесообразность. Структурно-содержательное наполнение программы здоровьесберегающего поведения включает:

- *принципы*: целостности образовательного процесса как условия гармонизации физического и психического компонентов здоровья, преемственности содержания и технологий на разных этапах обучения, свободы личности при выборе ценностных ориентиров и конструировании собственного здоровьесберегающего опыта, вариативно-личностной организации учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и целостно-смысловой направленности, обеспечивающей осмысленность каждого элемента программы, через призму личностного отношения к здоровью; принцип прогрессии силовой нагрузки [8, 16];

- *методы*: общепедагогические и специальные, определяющиеся активностью (повторный, интервальный, регламентированного упражнения, соревновательный);

- *средства*: силовые упражнения и их здоровьесберегающая направленность (табл. 3), видеозапись двигательных заданий;

- *педагогические условия*: создание информационно насыщенной образовательной среды, реализация инноваций в образовательном процессе, варьирование содержательной части занятия с учетом индивидуальной подготовленности;

- *контроль*: контрольные упражнения – подъем туловища в сед из положения лежа на спине за 1 мин (раз), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз), подтягивание в висе на высокой перекладине (раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см).

Таблица 2

Характеристика разделов программы формирования здоровьесберегающего поведения студентов средствами модуля street workout

Раздел программы	Компоненты разделов программы	Содержание	Инструменты реализации
Организа- ционно- методиче- ский	Интеграция	Модуль введен в практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»	Рабочая программа, календарно-тематическое планирование
	Объем	18 академических часов, 2 занятия в неделю по 90 мин	Рабочая программа
	Группировка	Распределение обучающихся на подгруппы с учетом уровня физической подготовленности	Результат физической подготовленности (контрольные упражнения: подъем туловища в сед, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание в висе на перекладине, наклон вперед)
	Контроль безопасности	Инструктаж по технике безопасности занятий на уличных тренажерах; дневник самоконтроля	Журнал инструктажа по технике безопасности, шаблон дневника самоконтроля
	Формы занятий	Комбинированные (теоретические и практические), групповые и самостоятельные занятия на оборудованных университетских спортивных площадках	Расписание учебных занятий; методические рекомендации
Учебно- методиче- ский	Принцип прогрессии	Предпочтение на силовые нагрузки, приоритет – здоровьесберегающая техника (нейтральное положение позвоночника, контроль дыхания, отсутствие осевой перегрузки)	Инструкционные карты-схемы; видео-демонстрации
	Методические пособия	Карты-схемы выполнения упражнений с акцентом на типичные ошибки	Печатные; электронные пособия
	Практический аспект	Комплексы физических упражнений силовой направленности; методические указания; спортивные мероприятия; планы индивидуальных занятий	Комплексы силовых упражнений; сценарии спортивных мероприятий
Информа- ционный	Тематический аспект	«Биомеханика упражнений»; «Профилактика травм»; «Восстановление»	Лекционные материалы; презентации
	Педагогический аспект	Методика обучения базовым упражнениям с учетом возраста и подготовленности	Методическое пособие для преподавателя
	Цифровая среда	Мобильные приложения для трекинга активности; доступ к видео-библиотеке через QR-коды на учебные издания	Ссылки на приложения; QR-коды
Материаль- но-техни- ческий	Оборудование	Университетские воркаут-площадки, ГТО площадки; переносные турники; двойные скамейки; комплект инструментов для подготовки мест занятий	Акт приемки оборудования; график обслуживания оборудования
	Инвентарь	Секундомеры; пульсометры или смартфоны; фитнес-браслеты (для мониторинга нагрузки); маты гимнастические; утяжелители	Ведомость оснащения учебных занятий
	Лабораторное оборудование	Весы (Picoo Mini ProV2); тонометр автоматический; мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)	Паспорта оборудования; инструкции по применению
	Технические средства	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Схема подключения; регламент использования

Примечание: составлена авторами на основе источников [12, 15].

Таблица 3

Силовые упражнения street workout здоровьесберегающей направленности

Вариант выполнения	Ключевые акценты техники (здоровьесбережение)	Типичные ошибки (риск травм)
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») (толкательная группа)</i>		
сгибание и разгибание рук от высокой опоры (брусья, гимнастическая скамья)	локти под углом 45° к корпусу; мышцы брюшного пресса напряжены; полная амплитуда без боли в плечевых суставах	подвисание таза (риск травмы поясницы); разведение локтей в стороны
Двигательная нагрузка: <i>начальный уровень</i> : 2–3 подхода × 8–12 повторений, интервал отдыха 60–90 с. <i>Прогрессия</i> : снижение высоты опоры, классические отжимания с отягощением. <i>Частота</i> : 2–3 раза в неделю. <i>Контроль</i> : темп 2 с – 1 с – 2 с (опускание – пауза – подъем), без задержки дыхания		
<i>Подтягивание в висе на перекладине (тянущая группа)</i>		
армейские подтягивания (низкая перекладина, тело под углом)	сведение лопаток в верхней точке; плавный подъем без рывков; контролируемое опускание	запрокидывание головы; инерционное раскачивание тела (киппинг)
Двигательная нагрузка: <i>начальный уровень</i> : 3 подхода × 6–10 повторений, интервал отдыха 90 с. <i>Прогрессия</i> : увеличение угла наклона тела; подтягивания с резиновым жгутом. <i>Частота</i> : 2 раза в неделю (с интервалом 48 ч). <i>Контроль</i> : фокус на эксцентрической фазе (3–4 с – опускания)		
<i>Планка (статическая нагрузка)</i>		
классическая планка на предплечьях (30–60 с)	тело в одну линию; взгляд в пол (шея нейтральна); дыхание равномерное	подъем таза вверх («домик»); чрезмерный прогиб в пояснице
Двигательная нагрузка: <i>начальный уровень</i> : 3 подхода × 20–30 с, интервал отдыха 45–60 с. <i>Прогрессия</i> : увеличение времени до 60–90 с, усложнение – планка с поднятой рукой / ногой, боковая планка. <i>Частота</i> : ежедневно или через день в составе заключительной части занятия. <i>Контроль</i> : использование таймера, видео-самоконтроль техники		
<i>Приседания</i>		
приседания с собственным весом (допускается держание за опору)	колени не выходят за проекцию носка стопы (индивидуально); спина прямая; вес тела на всю стопу	сведение коленей внутрь (вальгус); отрыв пяток от опоры (пола)
Двигательная нагрузка: <i>начальный уровень</i> : 3 подхода × 12–15 повторений, интервал отдыха 60 с. <i>Прогрессия</i> : приседания с паузой (с резиной или гантелями), приседания на одной ноге («пистолетик» с опорой). <i>Частота</i> : 2–3 раза в неделю. <i>Контроль</i> : выполнение перед зеркалом; использование видеоанализа; акцент на глубину без боли в коленях		
<i>Стретчинг (восстановление)</i>		
вис на перекладине (пассивный), растяжка грудных мышц	полное расслабление мышц спины; глубокое диафрагмальное дыхание, продолжительность 30–60 с на группу	резкое спрыгивание после выполнения вися; пружинящие быстрые движения в растяжке
Двигательная нагрузка: 2–4 упражнения на группу мышц, удержание 30–45 с, 1–2 подхода на позицию без болевых проявлений. <i>Прогрессия</i> : увеличение времени удержания; добавление динамического стрейчинга в разминку, ПНФ-методики (методики проприоцептивной нейромышечной фасилитации) (с партнером). <i>Частота</i> : после каждой силовой нагрузки и отдельно 2–3 раза в неделю по 10–15 мин. <i>Контроль</i> : шкала субъективного ощущения растяжения (3–4 из 10), синхронизация с дыханием		
<i>Прогрессия нагрузки</i>		
Недели 1–2: освоение техники, минимальный объем нагрузки; недели 3–4: увеличение количества повторений на 10–15 %; недели 5–6: добавление одного подхода или усложнение варианта; недели 7–8: контрольное тестирование + коррекция нагрузки. Нагрузка корректируется с учетом индекса физической подготовленности (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре, приседания за 1 мин, подъем туловища в сед из положения лежа на спине за 1 мин, подтягивание в висе на перекладине)		
<i>Самостоятельная работа</i>		
Мобильное приложение / дневник для фиксации выполненной нагрузки, показателей двигательной подготовленности и физического состояния, фотоотчеты и анализ техники выполнения упражнений		
<i>Интеграция в учебную дисциплину «Физическая культура и спорт»</i>		
Интеграция модуля с использованием упражнений здоровьесберегающей направленности не требует изменения базового расписания дисциплины, а реализуется за счет перераспределения содержательного компонента вариативной части (18 академических часов в семестр) с учетом требований ФГОС ВО 3++ (компетенция УК-7) и локальных нормативных актов вуза по организации физкультурно-оздоровительной работы		

Примечание: составлена авторами на основе источников [7, 8].

Таблица 4

Динамика показателей физической подготовленности студентов (n = 40)

Контрольные упражнения	Группа	Результаты исследования		Прирост показателя	Достоверность различий	
		Исходные данные	Итоговые данные		t	p
		M ± σ	M ± σ	ед. изм.		
Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	КГ	15,2 ± 1,1	16,0 ± 1,2	0,8	1,33	> 0,05
	ЭГ	14,8 ± 1,2	19,5 ± 1,3	4,7	6,45	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	КГ	45,5 ± 2,1	46,4 ± 2,0	0,9	2,23	> 0,05
	ЭГ	44,2 ± 2,3	49,4 ± 2,5	5,2	8,94	< 0,05
Подъем туловища в сед из положения лежа на спине за 1 мин, раз	КГ	53,0 ± 4,9	56,3 ± 5,1	3,3	3,30	> 0,05
	ЭГ	52,8 ± 5,4	60,2 ± 5,8	7,4	8,05	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	КГ	7,1 ± 2,9	7,9 ± 3,0	0,8	1,35	> 0,05
	ЭК	6,8 ± 3,2	12,2 ± 3,4	5,4	3,64	< 0,05

Примечание: составлена авторами на основе полученных данных в ходе исследования.

На исходном этапе формирующего эксперимента нами проведена оценка показателей физической подготовленности (табл. 4), по результатам которой студенты основной медицинской группы здоровья были распределены на идентичные группы по половой принадлежности (мужчины), возрасту (18–24 года) и уровню физической подготовленности: контрольная (n = 20) и экспериментальная (n = 20), что подтверждается отсутствием статистически значимых различий по результатам независимого t-критерия Стьюдента. Кроме этого, студенты в письменной форме подтвердили свое согласие на участие в экспериментальной части исследования.

Экспериментальное обоснование педагогического воздействия на основе упражнений street workout объективно подтверждается результатами оценки физической подготовленности в соревновательных условиях, которые позволяют получить информацию, характеризующую наличие положительных качественных изменений следующего порядка: показатели участников экспериментальной группы имели более высокие значения по отношению к контрольной группе (p < 0,05) в развитии силовых качеств верхнего плечевого пояса: подтягивание в висе на высокой перекладине (среднегрупповой прирост составил в ЭГ – 4,7 раза; в КГ – 0,8 раз) и сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях (в ЭГ – 5,2 раза и КГ – 0,9 раз); силы мышц брюшного пресса (в ЭГ – 7,4 раза и КГ – 3,3 раза) и развитии гибкости (в ЭГ – 5,4 раза и КГ – 0,8 раз). Полученные изменения соответствуют биомеханической специфике воркаута, где упражнения направлены на развитие относительной силы и мышечной выносливости.

Полученные данные подтверждают педагогическую и практическую целесообразность интеграции разработанной программы в образовательный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт» по различным направлениям подготовки как самостоятельный вариативный модуль или в качестве дополнения к традиционным средствам общей физической подготовки. Вместе с тем для повышения репрезентативности и оценки долгосрочной устойчивости формируемых привычек необходимы дальнейшие исследования с расширением объема выборки, включением обучающихся с учетом гендерных особенностей и дополнительных факторов, влияющих на эффективность образовательного процесса (материально-техническое обеспечение, исходный уровень мотивации, индивидуальные особенности адаптации к нагрузке).

Заключение

Подводя итог, отметим, что инновационная направленность здоровьесберегающей деятельности в современном образовательном пространстве заключается в переориентировке традиционных форм на формы, развивающие потенциал студентов. В работе цель исследования достигнута: разработана и экспериментально обоснована программа формирования здоровьесберегающего поведения студентов вуза посредством интеграции модуля street workout в вариативную часть учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

Научная новизна подтверждена теоретическим и эмпирическим обоснованием street workout как педагогически структурированного средства здоровьесбережения. Эффективность программы обеспечивается

ее содержательными разделами (организационно-методический, учебно-методический, информационный и материально-технический), включает стандартизированные алгоритмы обучения, протоколы безопасности и цифровые инструменты самоконтроля, закрывая методологический пробел во внедрении нерегламентированных видов активности в вузовский образовательный процесс.

Достоверность результатов подтверждена методами математической статистики: прирост показателей силовой выносливости в экспериментальной группе статистически значимо превысил показатели контрольной группы. Сильная корреляция поведенческого и рефлексивно-оценочного компонентов экспериментально подтвердила педагогический механизм трансформации интереса к уличным тренировкам в устойчивое здоровьесберегающее поведение.

Практическая значимость работы заключается в готовности программы к масштабированию: модуль может внедряться как самостоятельный учебный блок (18 академических часов) или как дополнение к традиционным средствам общей физической подготовки без изменения базового расписания и дополнительного финансирования.

Ограничения исследования (выборка $n = 40$, только студенты-мужчины основной медицинской группы, краткосрочный формирующий этап) определяют перспективы дальнейшей работы: необходимы мультицентровые и лонгитюдные исследования с расширением выборки по полу и направлениям подготовки, а также включение объективных физиологических маркеров здоровья для оценки долгосрочной устойчивости формируемых привычек.

Список литературы

1. Воротилкина И. М., Баженова Н. Г., Баженов Р. И. Современные тренды здорового образа жизни студентов // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13. № 4. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50378603> (дата обращения: 11.03.2026). DOI: 10.15862/59scsk422.
2. Барболин А. А., Куликова Л. Г., Тырина М. П. Содержание социальной компетентности педагога как фактор успешности профессионального развития // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 1. С. 46. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32455> (дата обращения: 11.03.2026). DOI: 10.17513/spno.32455.
3. Харисов И. Д., Ненашева А. В., Аминов А. С., Цеслица М. З., Мушкетер Р. К. Оценка показателей уровня физической подготовленности студентов, занимающихся пауэрлифтингом и стрит воркаутом // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т. 17. № 1. С. 67–78. DOI: 10.14529/hsm170107.
4. Ковальчук О. В., Лазуренко Н. В., Нифонтова В. А. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения // Nomothetika: Философия. Социология. Право. 2021. Т. 46. № 3. С. 461–473. EDN: PKMAVO. DOI: 10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473.
5. Голубева О. А., Дерябин А. В., Кринова О. И., Четкина Д. А., Тальзов С. Н. Подходы к системе изучения и повышения мотивации студентов технического вуза к двигательной активности // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10. № 4. С. 98–104. DOI: 10.47475/2500-0365-2025-10-4-98-104. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=82876434> (дата обращения: 11.03.2026).
6. Коробченко А. И., Лыженкова Р. С., Голубчиков Г. М., Арпентьева М. Р. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в контексте стратегий жизненной активности // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 1 (49). С. 61–72. DOI: 10.34822/2312-377x-2022-1-61-72. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48542764> (дата обращения: 11.03.2026).
7. Латушкина Е. Н., Степанова О. Н., Шевелева А. Ю. Программа самостоятельных занятий двигательной активностью «воркаут» с лицами трудоспособного возраста // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 3 (45). С. 41–49. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54744619> (дата обращения: 11.03.2026). EDN: PIBHMJ.
8. Кочура А. С., Матушанский Г. У. Разработка структурно-функциональной модели формирования здоровьесберегающей компетенции студентов вуза // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 11–1. С. 150–155. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38903> (дата обращения: 11.03.2026). DOI: 10.17513/snt.38903.
9. Паршина Н. А., Тимошин В. В., Шуняева Е. А., Бакулин С. В. Формирование здоровьесберегающего поведения студентов педагогического вуза // Современные наукоемкие технологии. 2023. № 12–2. С. 307–311. DOI: 10.17513/snt.39899. EDN: YZXJVU.
10. Юламанова Г. М., Сундетов М. А., Данилов А. В., Данилов Е. В. Формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся средствами внеурочной физкультурно-спортивной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20. № 3. С. 289–294. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=83067149> (дата обращения: 11.03.2026). EDN: SYLBHQ.
11. Королев А. С., Ларченко А. А., Андреева Ю. Ю., Бурцев Д. С. Педагогические условия формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (238). С. 48–53. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=75202941> (дата обращения: 11.03.2026). EDN: WPOGCO.
12. Аварханов М. А. Технология формирования здоровьесберегающего поведения студентов в процессе физического воспитания в вузе // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2017. № 2. С. 258–264. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29408169> (дата обращения: 11.03.2026). DOI: 10.18384/2310-7219-2017-2-258-264.
13. Карасева Е. Н., Чернышева Е. Н., Карташова Е. В., Прокофьев И. Е. Перспективы внедрения мобильных устройств в организацию самостоятельных занятий физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20. № 2. С. 253–258. DOI: 10.24412/2588-0225-2025-20-2-253-258.
14. Братухина А. А. Интерес к воркауту как виду спорта среди студенческой молодежи // Ratio et Natura. 2021. № 1 (3). С. 88–89. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47331346> (дата обращения: 13.03.2026). EDN: SQUGCS.
15. Фазлеева Е. В., Шалавина А. С., Васенков Н. В., Мартынов О. П., Фазлеев А. Н. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49986639> (дата обращения: 13.03.2026). EDN: SCZANZ.
16. Дутова И. В., Борисова В. В. Физическая культура в структуре образа жизни студентов: результаты социологического исследования // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 7 (245). С. 54–61. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-54-61. EDN: UNQRBB.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

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

Финансирование: Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования.

Financing: The research was performed without external funding.