

Научная статья

УДК 378.015.31:796.855

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2026-1-7>



## Ушу в системе физического воспитания вузов: обзор современных исследований о влиянии на здоровье студентов

**Светлана Ивановна Конькова**

*Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье анализируются преимущественно современные китайские и российские научные публикации для изучения опыта вузов по внедрению занятий ушу в учебный процесс в качестве дисциплины по физической культуре и оценивается влияние данного вида спорта на физическое и психическое здоровье студентов. Рассматриваются релевантные статьи, опубликованные в китайской базе данных CNKI и работы российских авторов из научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU. Данное исследование сфокусировано на эмпирических работах, содержащих данные педагогических исследований и анкетирования, что дает возможность сделать вывод о положительном влиянии занятий ушу на здоровье студентов и формировании устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** ушу, студенты, мотивация, физическое воспитание студентов, здоровье студентов

**Шифр специальности:** 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

**Для цитирования:** Конькова С. И. Ушу в системе физического воспитания вузов: обзор современных исследований о влиянии на здоровье студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2026. Т. 27, № 1. С. 68–74. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2026-1-7>.

Original article

## Wushu in university physical education: A review of current research on its impact on students' health

**Svetlana I. Konkova**

*Tomsk State University, Tomsk, Russia*

**Abstract.** The article primarily analyzes modern Chinese and Russian scientific publications in order to examine the universities' experience in introduction of wushu classes into the Physical Education. The paper evaluates the impact of the specified sport on students' physical and mental health. The author considers relevant materials published in the Chinese database CNKI and the works of Russian researchers from eLIBRARY.RU electronic library, focusing on empirical data from pedagogical studies and surveys. Based on the collected information, it is possible to conclude that wushu has a positive influence on the students' health and motivates them to lead a healthy lifestyle.

**Keywords:** wushu, students, motivation, physical education of students, students' health

**Code:** 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

**For citation:** Konkova S. I. Wushu in university physical education: A review of current research on its impact on students' health. *Severnoy region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2026;27(1):68–74. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2026-1-7>.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современный образ жизни студентов, характеризующийся высокими психоэмоциональными нагрузками, малоподвижным образом жизни, нерегулярным питанием и часто недостаточным сном, создает серьезные риски для здоровья молодого поколения. Ослабление иммунитета, развитие хронических заболеваний, ухудшение общего самочувствия, снижение академической успеваемости – вот лишь некоторые последствия такого образа жизни. В связи с этим формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни становится приоритетной задачей в современной образовательной среде. Ушу как комплексная система физического и духовного развития, объединяющая в себе динамические физические упражнения, практики саморегуляции и философию самосовершенствования, представляет собой перспективный и многогранный инструмент для решения этой актуальной задачи. В отличие от традиционных видов физкультуры, ушу предлагает не только физические упражнения, но и работу с внутренним психическим состоянием, что может быть особенно привлекательно для студентов, испытывающих повышенный уровень тревожности и стресса. В данном исследовании рассматривается потенциал ушу как средства повышения мотивации студентов к занятиям физической культуры в вузе, анализируются источники научной литературы авторов из Китая и России.

Цель работы – рассмотреть педагогический опыт вузов Китая и России, определить влияние занятий ушу на физическое и психическое здоровье студентов и формирование мотивации к здоровому образу жизни.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

В исследовании использовались: анализ научной литературы, изучение опыта применения ушу в образовательных учреждениях Китая и России, опыт внедрения занятий ушу в Национальном исследовательском Томском государственном университете (НИ ТГУ). В основу работы вошли китайские источники из научно-метрической базы дан-

ных CNKI (China National Knowledge Infrastructure) за период 2000–2025 гг. и российские научные статьи из РИНЦ.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Ушу – это комплексная система физического и духовного развития, зародившаяся в Китае и насчитывающая тысячелетнюю историю. Она сочетает в себе элементы боевого искусства, гимнастики, медитации и философии. Несмотря на растущую популярность ушу во всем мире, в российских вузах эта китайская гимнастика до сих пор не получила широкого распространения в качестве альтернативы традиционным занятиям физической культурой.

Опыт Китая демонстрирует высокую эффективность ушу для укрепления здоровья, развития физических и психических качеств, а также формирования гармоничной личности. Анализ научной литературы о влиянии занятий ушу на физическую подготовленность, психоэмоциональное состояние и формирование устойчивой мотивации студентов к здоровому образу жизни позволяет оценить перспективу внедрения ушу в систему физического воспитания в российских вузах.

Так, например, в исследовании Дин Цинлуна (2011) представлены результаты сравнительного педагогического эксперимента, оценивающего влияние занятий ушу и аэробикой на показатели физического здоровья студентов. Исследование подтверждает положительное влияние как ушу, так и аэробики на физическое состояние студентов. При этом в группе ушу выявлено более выраженное развитие силовых качеств и гибкости [1]. Эти данные могут стать обоснованием для интеграции ушу в учебный процесс вуза, поскольку развитие конкретных физических качеств может выступать действенным фактором усиления внутренней мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой.

Как отмечает Шань Юнлян (2023), современные студенты во время обучения сталкиваются с определенными психологическими проблемами. Занятия ушу, являющиеся обязательной дисциплиной физического воспитания в вузах

Китай, представляют собой эффективный путь приобщения молодого поколения к традиционной китайской культуре, а также укрепления физической и психической устойчивости, содействуя гармоничному развитию личности студентов [2].

Лю Хунбо (2024) отмечает позитивное воздействие ушу на эмоциональное состояние, развитие силы воли и улучшение межличностных отношений. В статье установлено, что занятия ушу помогают студентам снимать негативные эмоции, воспитывают силу воли, усиливают чувство ответственности, повышают уверенность и смелость [3].

В китайском издании «Наука ушу» автор У. Баочжун (2006) анализирует влияние занятий ушу на ключевые показатели психического здоровья студентов, такие как эмоции, уровень стресса и тревожности, а также субъективного благополучия. Результаты показывают, что «после занятий ушу у студентов значительно снижаются тревожность и другие негативные состояния (напряженность, гнев, усталость, депрессия), а также заметно повышаются энергия, позитивные эмоции и ощущение счастья» [4].

В работе «Место и роль ушу в системе физического воспитания в вузах» Чжан Маоюй обосновывает важность включения ушу в образовательный процесс, выделяя его социальную и оздоровительную ценность. Автор отмечает вклад ушу в комплексное развитие студентов, что подтверждает многогранность данного вида физической активности. «Ушу способствует комплексному развитию студентов, приносит пользу обществу и государству в виде укрепления здоровья и экономии ресурсов» [5].

Исследование Ли Бинь [6], посвященное влиянию традиционных видов ушу на физическое и психическое здоровье студентов, предоставляет ценные эмпирические данные, демонстрирующие улучшение физических показателей и снижение уровня психологического дискомфорта у обучающихся в вузе. В ходе исследования выявлены значительные различия в физических и психических показателях у испытуемых до и после экспери-

мента. В частности, улучшение параметров физического здоровья, функционального состояния и физических качеств; уменьшение проявления психосоматических симптомов, депрессии, тревожности и фобий.

Исследование Ян Бо и Ли Гуанхуэй (2023) посвящено влиянию занятий ушу на физическое и психическое здоровье студентов. Данная работа актуализирует проблему высокого уровня стресса среди современной студенческой молодежи, что негативно отражается на здоровье студентов. Авторы подчеркивают, что ушу способствует не только физическому развитию, но и улучшению психического состояния, а также отмечают позитивное влияние ушу на психоэмоциональный фон студентов [7].

Группа исследователей: Ма Вэй, У Сянцзюнь, Го Чжэньхуа, Го Шуьюань (2024) рассматривают влияние традиционных национальных видов спорта, включая ушу, на физическое состояние подростков. Их выводы о положительном влиянии традиционных практик на здоровье студентов подтверждают перспективность использования ушу в системе физического воспитания в вузе [8].

Ван Голяном (2025) исследует влияние ушу на формирование комплексных качеств школьников, рассматривая нравственное, физическое, психическое, интеллектуальное и социальное развитие. Это исследование, хотя и фокусируется на школьниках, подчеркивает многогранное воздействие ушу на личность занимающихся. Автор выделяет такие аспекты как укрепление физического здоровья, повышение стрессоустойчивости, развитие навыков командной работы, что является важными компонентами здорового образа жизни. Автор подчеркивает, что культурная и художественная составляющая ушу способствует также развитию эстетической культуры [9].

Сюн Шэняо (2006) анализирует влияние традиционного ушу на здоровье человека в контексте современного общества, где здоровье является важным условием гармоничного развития человека и природы. Автор подчеркивает оздоровительную роль ушу и его потенциал в формировании концепции

спортивного оздоровления, рассматривается его положительное влияние на физическое здоровье человека [10].

С развитием экономики и обновлением педагогических теорий проблема психического здоровья студентов становится все более актуальной. Эту тему рассматривает в своей работе Ню Течжу (2023). Он изучает влияние традиционного ушу на психическое здоровье студентов в условиях интеграции спорта и образования. В период обучения в вузе психика студентов еще не полностью сформирована. Неспособность быстро адаптироваться к ускоренному ритму жизни в вузе приводит молодых людей к тревожности, депрессии и другим негативным состояниям. Автор отмечает возрастающую актуальность проблемы психического здоровья студентов и предлагает традиционное ушу как эффективный инструмент для преодоления стресса, тревожности и депрессии. Это исследование подтверждает положительное влияние ушу на психическое состояние студентов и повышение мотивации к занятиям физической культурой в вузе [11].

Ван Лян (2025) проводит детальный анализ влияния тренировок по традиционному ушу на функциональное состояние организма. Автор рассматривает различные стороны тренировочного процесса, включая базовые упражнения, комплексы таолу, цигун и практику парной работы, их воздействие на различные системы организма. Подобные занятия способствуют развитию мышечной силы и выносливости, улучшению координации и равновесия, оказывают положительное влияние на функции сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и нервной систем. Кроме того, такие тренировки развивают силу воли, самоконтроль, стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность. Данное исследование предоставляет научное обоснование положительного влияния ушу на физическое здоровье, что является важным аргументом в пользу использования ушу для повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни [12].

В исследовании авторов из Беларуси и Китая (О. В. Максимук, Е. П. Врублевский,

В. Лин) подтверждается положительное влияние занятий ушу на здоровье студентов. В исследовании, целью которого было выявление мотивации студентов к занятиям ушу, приняли участие 30 иностранных студентов Шанхайского университета спорта. С помощью методики САН (самочувствие, активность, настроение) зафиксированы положительные изменения в их психоэмоциональном состоянии и рост мотивации к физкультурной деятельности после занятий ушу [13].

Автор И. Болян (2016) из Института Маньчжурии, исследуя распространение ушу в российских вузах, подчеркивает, что уровень развития этого вида китайской гимнастики в российских университетах остается низким. Факторами, препятствующими распространению ушу, являются недостаточная информированность об этом виде спорта и нехватка специалистов. Автор предлагает усилить рекламу ушу в российских вузах; уделять внимание культурному содержанию ушу как оздоровительной практики; создавать клубы ушу в российских университетах, закладывая основу для интернационализации этого вида физической активности. Кроме того, как подчеркивает И. Болан, «изучение ушу требует времени, и только длительные тренировки могут привести к хорошему оздоровительному эффекту». Эти факторы, по сравнению с некоторыми западными видами спорта, представляют собой определенный недостаток и являются одной из основных причин, по которой российские студенты не хотят заниматься ушу [14]. При этом автор делает акцент на оздоровительном эффекте занятий, которые развивают быстроту мышления и реакции у занимающихся, способствуя укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Для более успешного распространения ушу в университетах Китая и России необходимо целенаправленно подготавливать специалистов по ушу для работы в России. Преподавательский состав является ключевым звеном в распространении культуры ушу.

Ряд исследователей из Челябинска и Красноярска (Н. Б. Пястолова, Е. М. Кадомцева, Н. В. Стародубцева) по результатам

проведенного эксперимента также подтвердили положительное влияние занятий ушу на здоровье студентов. К сожалению, авторы не указали, какие именно средства ушу были задействованы в эксперименте, какие конкретно комплексы изучались студентами. В исследовании указывается что было проведено 10 аудиторных занятий, содержание которых основывалось на «оздоровительной гимнастике ушу». Тем не менее авторы подчеркивают положительное влияние данных занятий на дыхательную систему занимающихся [15]. Исследователи из Новосибирска (Е. В. Климова, М. А. Кузьмина) также подтверждают положительное влияние занятий ушу на дыхательную систему занимающихся. Но, как и в предыдущем исследовании, осталось неясным, какие именно комплексы ушу были предложены для экспериментальной группы студентов и за счет чего было зафиксировано улучшение работы дыхательной системы занимающихся [16].

При анализе научной литературы выявлено, что занятия ушу в российских вузах носят фрагментарный характер. После проведенных экспериментальных исследований дальнейшего развития практика занятий ушу в вузах чаще всего не получает [17].

В отличие от опыта других вузов, в Томском государственном университете (ТГУ) направление ушу развивается с 2022 г. [18] и относится к вариативной части дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». На элективные дисциплины по выбранной обучающимися специализации (вид спорта или физкультурно-оздоровительная технология) отводится 328 часов в вариативной части основной образовательной программы. Содержание элективных дисциплин направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Студенты, выбравшие занятия ушу, получают зачеты по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В ТГУ студенты как основной, так и подготовительной медицинских групп осваивают ушу-таолу стиля чанцюань, относящегося к спортивному направлению этого вида спорта. Изучение комплексов начальной подготовки – 18 и 32 формы чанцюань способствует укреплению физического и психического здоровья студентов, развитию физических качеств и гармоничному развитию мышц всего тела. Устойчивая мотивация к занятиям у студентов достигается за счет комплексного воздействия ушу, к которым относятся: улучшение физического и психического здоровья, новизна и необычность, философия ушу, многогранность, разнообразие, акцент на гармоничное развитие личности, самосовершенствование, приобщение к культурным ценностям,

Занимаясь ушу, студенты видят реальные результаты – улучшение физической формы, снижение уровня стресса, повышение концентрации внимания, памяти, координации движения, что служит дополнительной мотивацией для продолжения занятий. Связывание ушу с другими предметами и дисциплинами, например, с анатомией, физиологией, историей, культурой, позволяет студентам видеть практическое применение полученных знаний и повышает их интерес к обучению в целом.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обзор научной литературы демонстрирует положительное влияние занятий ушу на физическое и психическое здоровье студентов, повышение уровня их самодисциплины, стрессоустойчивости и мотивации к ведению здорового образа жизни. В научных статьях подчеркивается, что ушу является перспективным направлением улучшения здоровья как китайских, так и российских студентов. Однако, несмотря на все положительные стороны занятий ушу, на данный момент только Томский государственный университет внедрил вид этого спорта, в частности стиль чанцюань, в элективную дисциплину «Физическая культура и спорт».

Проведенный обзор научных источников подтверждает положительное влияние занятий

ушу на физическое и психическое здоровье студентов и открывает перспективы для развития данного вида спорта в российских вузах. Ушу – это не просто спорт, это комплексная система, включающая физические упражнения, философию, этические принципы и элементы культуры. Такая многогранность удовлетворяет разные потребности студентов как физического развития, интеллектуального познания, так и духовного роста.

Проанализированная научная литература дает возможность делать вывод о позитивном влиянии занятий ушу на физическое и психическое здоровье занимающихся.

#### Список источников

1. Ding Q.-l. The intervention study on the physical fitness condition of college students of martial arts teaching in Anshan Normal University // *Journal of Anshan Normal University*. 2011. Vol. 13, no. 2. P. 81–84.
2. Shan Y. Exploration of wushu training methods from the perspective of psychological health of college students // *Contemporary Sports Technology*. 2023. Vol. 13, no. 18. P. 135–138.
3. Lyu H. Research on the impact of martial arts teaching on students' mental health in colleges and universities // *Journal of Science and Education*. 2024. No. 1. P. 181–184.
4. Wu B.-zh. The effect of wushu exercises on psychological health for college students // *Wushu Science*. 2006. No. 4. P. 53–54.
5. Zhang M. The position and role of wushu in university physical education // *Journal of Southwest Institute for Ethnic Groups*. 2000. No. S1. P. 176–178.
6. Li B. Studies on the effects of exercise intervention of traditional martial arts on physical and mental health of female college students // *China School Physical Education (Higher Education)*. 2017. Vol. 4, no. 6. P. 80–86.
7. Yang B., Li G. The effects of wushu sports on the physical and mental health of university students // *Wushu Studies*. 2023. Vol. 8, no. 12.
8. Ma W., Wu X., Guo Sh. et al. The research progress of national traditional sports promoting adolescents' physical health // *Wushu Studies*. 2024. Vol. 9, no. 4. P. 120–123.
9. Wang G. Research on the influence of wushu education on the comprehensive quality of adolescent students // *Youth Times*. 2025. No. 8. P. 106–108.
10. Xiong Sh.-ya. An analysis on the effect of traditional wushu on human health // *Journal of Changchun University*. 2006. No. 10. P. 60–62.
11. Niu T. Exploring the impact of traditional wushu on college students' mental health in the context of the integration of sports and education // *Chinese Journal of School Health*. 2023. Vol. 44, no. 4. P. 649.

Проведенное исследование выявило интерес к занятиям ушу у студентов, но из-за ряда сложностей, таких как недостаточная информированность о пользе ушу, отсутствие квалифицированных преподавателей, затрудняется внедрение занятий ушу в физическое воспитание в вузе.

При этом ушу может стать перспективным видом физической активности, повысить интерес студентов к занятиям физической культурой, их мотивацию к ведению здорового образа жизни за счет снижения уровня стресса, повышения концентрации внимания, памяти, координации движения, приобщения к философским и культурным ценностям.

#### References

1. Ding Q.-l. The intervention study on the physical fitness condition of college students of martial arts teaching in Anshan Normal University. *Journal of Anshan Normal University*. 2011;13(2):81–84. (In Chinese).
2. Shan Y. Exploration of wushu training methods from the perspective of psychological health of college students. *Contemporary Sports Technology*. 2023;13(18):135–138. (In Chinese).
3. Lyu H. Research on the impact of martial arts teaching on students' mental health in colleges and universities. *Journal of Science and Education*. 2024;(1):181–184. (In Chinese).
4. Wu B.-zh. The effect of wushu exercises on psychological health for college students. *Wushu Science*. 2006;(4):53–54. (In Chinese).
5. Zhang M. The position and role of wushu in university physical education. *Journal of Southwest Institute for Ethnic Groups*. 2000;(S1):176–178. (In Chinese).
6. Li B. Studies on the effects of exercise intervention of traditional martial arts on physical and mental health of female college students. *China School Physical Education (Higher Education)*. 2017;4(6):80–86. (In Chinese).
7. Yang B., Li G. The effects of wushu sports on the physical and mental health of university students. *Wushu Studies*. 2023;8(12). (In Chinese).
8. Ma W., Wu X., Guo Sh. et al. The research progress of national traditional sports promoting adolescents' physical health. *Wushu Studies*. 2024;9(4):120–123. (In Chinese).
9. Wang G. Research on the influence of wushu education on the comprehensive quality of adolescent students. *Youth Times*. 2025;(8):106–108. (In Chinese).
10. Xiong Sh.-ya. An analysis on the effect of traditional wushu on human health. *Journal of Changchun University*. 2006;(10):60–62. (In Chinese).
11. Niu T. Exploring the impact of traditional wushu on college students' mental health in the context of the

12. Wang L. Analysis of the impact of traditional wushu training on physical function // *Contemporary Sports Technology*. 2025. Vol. 15, no. 15. P. 29–31.
13. Максимук О. В., Врублевский Е. П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 3. С. 40–43. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.974479>.
14. Болян И. Распространение культуры китайского ушу в российских вузах и стратегия его развития // Региональное измерение российско-китайского сотрудничества и взаимодействия в контексте экономического пояса Шелкового пути : сб. ст. XIV Междунар. науч.-практич. конф., 22 апреля 2016 г., г. Чита. Чита : Забайкальский государственный университет, 2016. С. 223–227.
15. Пястолова Н. Б., Кадомцева Е. М., Стародубцева Н. В. Цигун и ушу как эффективные восстановительные гимнастики // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2021. Т. 6, № 2. С. 108–113. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2021-16217>.
16. Климова Е. В., Кузьмина М. А. Применение системы ушу как здоровьесберегающей технологии со студентами специальной медицинской группы «Б» // *Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практич. конф., 22–23 апреля 2016 г., г. Челябинск*. Челябинск : Челябинский государственный университет, 2016. С. 122–125.
17. Макаров А. В., Мищенко Н. В., Михайлов С. Л. Оздоровительная гимнастика ушу и умственная работоспособность студентов // *Advanced Science*. 2017. № 1.
18. Шилько Т. А., Конькова С. И., Радаева С. В. Педагогическая технология применения физкультурно-оздоровительных средств в условиях освоения студентами элективного курса по ушу // *Теория и практика физической культуры*. 2024. № 9. С. 58–60.
12. Wang L. Analysis of the impact of traditional wushu training on physical function. *Chinese Journal of School Health*. 2023;44(4):649. (In Chinese).
12. Wang L. Analysis of the impact of traditional wushu training on physical function. *Contemporary Sports Technology*. 2025;15(15):29–31. (In Chinese).
13. Maksimuk O. V., Vrublevskiy E. P., Lin W. Students' motivation to study Chinese recreational gymnastics classes wushu. *Physical Education of Students*. 2014;(3):40–43. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.974479>. (In Russ.).
14. Yi B. Propagation of Chinese wushu culture in Russian universities and the strategy of its development. In: *Proceedings of the 14th International Research-to-Practice Conference "Regionalnoe izmerenie rossiysko-kitayskogo sotrudnichestva i vzaimodeystviya v kontekste Ekonomicheskogo poyasa Shelkovogo puti"*, April 22, 2016, Chita. Chita: Transbaikal State University; 2016. p. 223–227. (In Chinese).
15. Pyastolova N. B., Kadomtseva E. M., Starodubtseva N. V. Qigong and wushu as effective eastern health-improving gymnastics. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*. 2021;6(2):108–113. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2021-16217>. (In Russ.).
16. Klimova E. V., Kuzmina M. A. Primenenie sistemy ushu kak zdorovesberegayushchey tekhnologii so studentami spetsialnoy meditsinskoy gruppy "B". In: *Proceedings of the All-Russian Research-to-Practice Conference "Aktualnye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kultury, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire"*, April 22–23, 2016, Chelyabinsk. Chelyabinsk: Chelyabinsk State University; 2016. p. 122–125. (In Russ.).
17. Makarov A. V., Mishchenko N. V., Mikhailov S. L. Ozdorovitel'naya gimnastika ushu i umstvennaya rabotosposobnost studentov. *Advanced Science*. 2017;(1). (In Russ.).
18. Shilko T. A., Konkova S. I., Radaeva S. V. Pedagogical technology of the use of physical and recreational tools in the conditions of acquisition by students of the elective course. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2024;(9):58–60. (In Russ.).

#### Информация об авторе

**С. И. Конькова** – старший преподаватель;  
swetakon@yandex.ru

#### About the author

**S. I. Konkova** – Senior Lecturer;  
swetakon@yandex.ru