

## СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ НАЦИИ

### SPORTS-ORIENTED EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS AS AN INTEGRAL PART OF THE FORMATION OF A HEALTHY NATION

**A. Surkov  
O. Antipov  
V. Lutsyuk**

*Summary:* Sports-oriented education in Russian education is developing not only in a professional direction but is also being proactively integrated into non-core universities to improve students' individual and public health indicators, increase their motivation to engage in sports, and form the habit of leading an active lifestyle on an ongoing basis. These trends are related to the fact that physical education classes provided in higher schools do not fully satisfy the state guidelines for improving the physical development of students. The SMART model, which is entirely focused on the competent setting of clear goals that play a key role in motivation and achieving high results, will help students to motivate themselves to play sports more intensively than was previously accepted in non-core universities. This approach is based on four principles: specificity, measurability, achievability, relevance, and time frame. The above-mentioned discipline in higher education institutions is mainly a collective activity, which, in the context of the SMART model, involves social recognition and interaction with like-minded people, which is a powerful support in achieving goals and maintaining motivation to make physical education and sports an integral part of the life of every Russian citizen.

*Keywords:* sports-oriented education, SMART model, university, higher education, sport - the norm of life, healthy nation, setting goals.

**Сурков Александр Михайлович**

кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина  
surkov.1954@bk.ru

**Антипов Олег Владимирович**

кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина  
antipov\_ov@bk.ru

**Луцук Владимир Евгеньевич**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина  
lustyk@mail.ru

*Аннотация:* Спортивно-ориентированное воспитание в российском образовании развивается не только в профессиональном направлении, но и инициативно интегрируется в непрофильные вузы с целью улучшить показатели индивидуального и общественного здоровья обучающихся, повысить их уровень мотивации к занятиям спортом, а также сформировать привычку ведения активного образа жизни на постоянной основе. Данные тенденции связаны с тем, что занятия по физической культуре, предусмотренные в высших школах, не удовлетворяют в полной мере государственные установки улучшать физическое развитие обучающихся. Сформировать в студентах мотивацию заниматься спортом более интенсивно, чем ранее это было принято в непрофильных вузах, поможет SMART-модель, всецело ориентированная на грамотную постановку четких целей, которые играют ключевую роль в мотивации и достижение высоких результатов. В основе данного подхода заложено четыре принципа: конкретика, измеримость, достижимость, релевантность и временные рамки. Вышеобозначенная дисциплина в высших учебных заведениях – это преимущественно коллективная деятельность, которая в контексте SMART-модели предполагает социальное признание и взаимодействие с единомышленниками, что является мощной поддержкой при достижении целей и сохранении мотивации сделать физическую культуру и спорт своей неотъемлемой частью жизни каждого гражданина России.

*Ключевые слова:* спортивно-ориентированное воспитание, SMART-модель, вуз, высшее образование, спорт – норма жизни, здоровая нация, установка целей.

### Введение

Спорт для россиян становится неотъемлемой частью жизни, приверженность к данным традициям начинается с образовательных учреждений. Данные тенденции обусловлены Распоряжением Правительства Российской Федерации «Об утверждении межотраслевой программы развития студенческого спорта на период до 2030 года» [6] и федеральным

проектом «Спорт – норма жизни», согласно которым важно способствовать повышению мотивации и формированию у обучающихся «потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом» [10, с. 5]. Для реализации социального заказа такой сферы, как физкультура и спорт, важно давать возможность делать свободный выбор вида двигательной деятельности и принимать во внимание цели обучающихся и педагогического состава вузов.

**Материалы и методы** основаны на системном подходе и включают анализ, синтез и систематизацию материала, аналитику и обработку статистических данных.

### Результаты и обсуждение

Сегодня все больше высших учебных заведений заменяют традиционные формы физического воспитания студентов спортивными – 07 апреля 2025 г. Государственная Дума РФ приняла закон, предусматривающий профессиональную спортивную подготовку, а также физкультурно-оздоровительные услуги по месту проживания [9], благодаря чему у обучающихся есть возможность продолжать заниматься спортом после окончания вуза. Т.о. появилась четко обозначенная траектория становления их спортивного образа жизни, благодаря чему к октябрю 2023 г. уже более 50% россиян (от 1600 респондентов) занимается спортом не реже раза в неделю. По данным Всероссийского центра исследования общественного мнения 2023 г. (далее – ВЦИОМ), представлены данные, свидетельствующие о регулярности занятий физической культурой среди молодежи (см. рисунок 1):

Исходя из результатов исследований Т.М. Кравчук, С.А. Байбел, О.О. Сластиной, А.И. Коваленко (*Kravchuk, Bybel, Slastina, Kovalenko 2020*), многочисленные опросы студентов различных высших учебных заведений о том, каким видам спорта они хотели бы отдать предпочтение, показывают, что большинство юношей стремятся заниматься общей физической подготовкой, а девушки – аэробикой и фитнесом [12, р. 10].

Минобрнауки России в 2020 г. осветило следующий перечень студенческих видов спорта, которые больше всего мотивируют быть «быстрее, выше, сильнее»: авто-

спорт (Тверской государственный технический университет и Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет им. С.М. Кирова), академическая гребля (Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина), альпинизм (Дагестанский государственный университет), воздухоплавательный спорт (Донской государственный технический университет), чирлидинг (Московский авиационный институт), пауэрлифтинг Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова», каратэ и такие виды японских единоборств, как кобудо, «Синто мусо-рю дзёдо (техника боя тростью / палкой) и Мугай-рю иай хёдо (техника выхватывания меча и фехтования мечом)» [1] (Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина), а также народные игры и национальные виды спорта в Республике Саха (Якутия, Северо-Восточный федеральный университет) [1].

По данным ВЦИОМ, в 2023 г. наиболее импонируемые видами спорта в России стали (согласно ответам 1600 респондентов) [8] следующие: (а) бег, ходьба и легкая атлетика (37% – 592 чел.) [8], которые в вузах предпочитают преподавать в 15% случаев [5, с. 407]; (б) фитнес (комплексные занятия физкультурой) (31% – 496 чел.) [8], предпочтение которому отдают 7% студентов [5, с. 407]; (в) силовые тренировки, тяжелая атлетика (18% – 288 чел.) [8]; (г) лечебная физкультура (ЛФК) (17% – 272 чел.) [8]; (д) плавание (15% – 240 чел.) [8], которое предпочитают включать в программу высшего образования в 8% случаев [5, с. 407]; (е) футбол (7% – 112 чел.) [8]; (ж) зарядка (4% – 64 чел.) [8]; (з) волейбол (3% – 48 чел.) [8] – по данным 2018 г. [3, с. 48] и 2024 г. это наиболее популярный вид спорта в вузах (20%) [5, с. 407]; (и) велосипед (3% – 48 чел.); (к) боевые искусства / борьба (3% – 48 чел.) – примерно такой же процент обучающихся занимается ими в

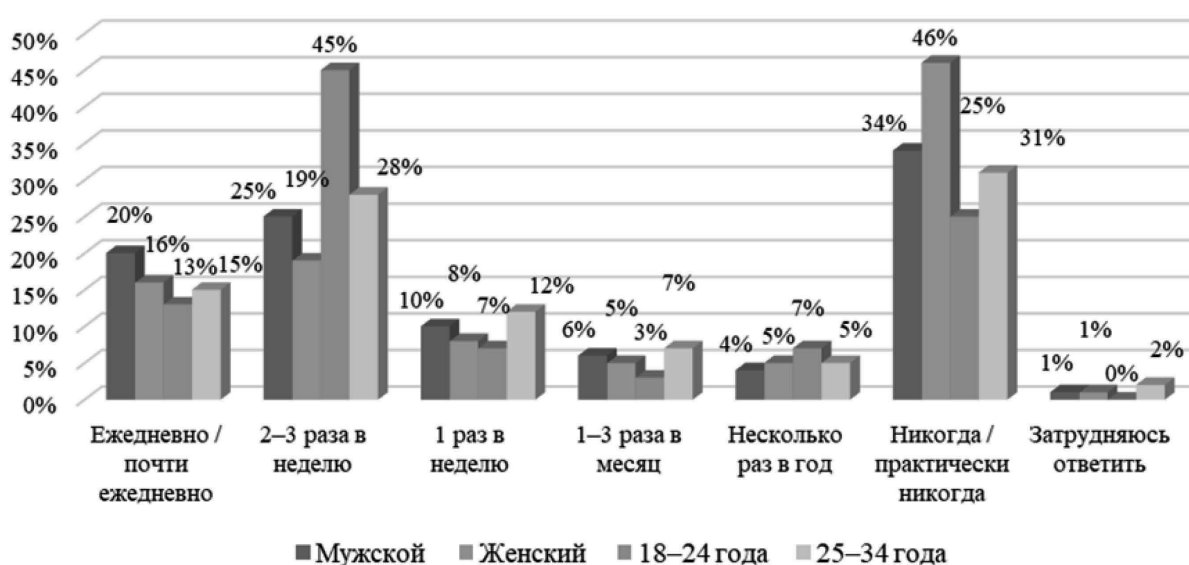


Рис. 1. Частота занятий физической культурой и спортом лицами от 18 до 34-х лет (рисунок наш, данные ВЦИОМ за октябрь 2023 г.) [8])

непрофильном вузе (4%) [5, с. 407]; (л) пешие прогулки (3% – 48 чел.); (м) теннис (2% – 32 чел.); (н) йога (2% – 32 чел.) [8].

При этом за последние 17 лет (с 2006 г.) выросла популярность бега на 15%, силовых тренировок на 12%, ЛФК на 4%, плавания на 3%, также добавились такие виды спорта, которые ранее (в 2006 и в 2016 гг.) не озвучивались респондентами в принципе, как: зарядка, велосипед, пешие прогулки, йога, бадминтон (1%) и танцы (1%). Однако существенно снизилась популярность: футбола (с 16% до 7%) [8] – хотя в вузах он занимает вторую позицию в рейтинге наиболее часто встречаемых видов спорта в образовательных программах в 2018 г. [3, с. 48] и в 2024 г. – в 14% случаев в мини-варианте [5, с. 407], волейбола (с 9% до 3%), тенниса (с 5% до 2%), хоккея (с 3% до 1%), лыж (с 5% в 2013 г. до 1% в 2023 г., соответственно) и баскетбола (с 5% до 1%) [8], который, согласно исследованиям И.В. Жуковой и В.А. Ильина (2018), является вторым по популярности видом спорта в высших школах [3, с. 48], а исходя из работы А.А. Парфенова и А.И. Ананьевой (2024), доля студентов, занимающихся им, составляет 18% [5, с. 407]. Более того, в институтах и университетах часто можно встретить настольный теннис (11%), греблю (2%) и киберспорт (1%) [5, с. 407], в то время как респонденты ВЦИОМ не упоминают их в принципе [8].

Вышеперечисленные статистические данные свидетельствуют о том, что те виды спорта, которые предлагаются в высших учебных заведениях, существенно разнятся с теми, которым отдает предпочтение молодежь, в результате чего снижается мотивация студентов заниматься физической культурой и спортом при получении профессионального образования неспортивного профиля.

Согласно исследованиям Т.С. Казаковцевой и С.Л. Михайлова (2015), спортивно-ориентированное воспитание – это «педагогический подход, который удовлетворяет физкультурные интересы и потребности молодежи в процессе освоения ценностей физической культуры» [4].

Улучшить эффективность и компетенции обучающихся в физической культуре и спорте поможет SMART-модель, которая как обучающимся, так и преподавателям способна обеспечить более высокую мотивацию и вовлеченность в процесс обучения, ориентирует на конкретные задачи, при этом требует «развития критического мышления, творческих способностей и навыков межличностного общения» [7, с. 50]. Как подчеркивают К. Браун, К. Леонард, М. Артур-Келли (*Brown, Leonard, Arthur-Kelly 2016*), постановка релевантных целей является эффективной стратегией обеспечения обучения и играет ключевую роль в мотивации [11, р. 2].

Изначально концепция SMART-целей использова-

лась в бизнесе и долгое время применялась в рамках критических рефлексивных практик (при анализе педагогического опыта) во время проведения дискуссий и семинаров. Согласно данной концепции, по мнению ученых (*Doran 1981; Locke & Latham; Chamberling 2011; MacLeod 2012, Brown, Leonard, Arthur-Kelly*), цели гораздо более практико-ориентированы, чем самоцели [11, р. 2].

В соответствии с аббревиатурой, каждая цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, актуальной и иметь четкий дедлайн. Цели обучения, сформулированные в соответствии с вышеперечисленными характеристиками, легче достижимы [13, р. 3], помогают развивать самодисциплину, снижают уровень стресса, улучшают организационные навыки и умение планировать, позволяют систематически давать объективную оценку прогресса каждого обучающегося. Между тем цель должна быть сформулирована четко и содержательно, связана с потребностями студентов и направлена на обучение аудитории, а также определять шаги для ее достижения в установленные сроки (см. рисунок 2):

SMART – это не только аббревиатура, но и понятие, которое переводится с английского языка как «умный». Солидарно с Э. Микель, М. Монгийо, М. Солер, Д. Дюран (*Miquel, Monguillot, Soler, Duran 2024*), спортивно-ориентированные цели, сформулированные преподавателями, должны быть контекстуализированы и соответствовать нескольким характеристикам (учитывать интересы студентов, принимать во внимание их индивидуальные потребности, быть сосредоточенными на воспитании спортивной культуры личности; реализовывать программу обучения с уклоном на формирование навыков ведения здорового образа жизни); при этом SMART-цели дефинируют как интеллектуальные [13, р. 3].

Исходя из исследований З.М. Внуковой, М.А. Бородин (2022), в основе спортивно-ориентированного воспитания должна быть психологическая подготовка, способствующая формированию и воспитанию характера, силы воли [1, с. 49/256], целеустремленности, мотивации, планирования и преодоления препятствий – данные качества лежат в основе здоровья нации и помогают выстраивать вектор становления каждой личности в контексте осознания собственных потребностей и выполнения релевантных действий для их реализации.

Под влиянием систематических занятий целевым спортом у студентов формируются такие важные качества, как гибкость, сила, скорость, выносливость, координация, внимание, реакция, мышление. Обучающиеся благодаря интенсивным и регулярным физическим нагрузкам становятся достаточно активными, соблюдают режим дня, у них появляется уверенность в себе и сво-





Рис. 2. Спортивно-ориентированное воспитание обучающихся вузов сквозь призму SMART-стратегии (рисунок наш)

их способностях [12, р. 17], что наиболее оптимально реализуемо благодаря спортивно-ориентированному воспитанию.

Физическая культура в данном ракурсе формирует в человеке навыки ставить цель, преодолевать препятствия, достигать более высокого уровня собственных умений обучающимся, закаляет характер. Между тем методы спортивной тренировки базируются на трех концептах: мотивация, саморегуляция и когнитивные процессы (постановка цели быть здоровым, регулярно заниматься каким-либо спортом и вести подвижный образ жизни, что требует от человека активного мышления и анализа, в результате чего он просчитывает свои возможности, риски и ресурсы).

## Выводы

Выводы: основной упор законодательной системы Российской Федерации и программы физической культуры высших школ делается на формировании в обучающихся традиции регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, не прерывая ее даже после окончания вуза. Данный аспект достижим при интеграции в процесс обучения SMART-модели, в основе которой постановка четкой цели – ее реализация должна базироваться на пяти основополагающих принципах, концентрирующих внимание участников образовательной деятельности на внесении конкретики в каждое занятие, измеримости, достижимости, организации для этого релевантных действий, а также соблюдении сроков дедлайна.

## ЛИТЕРАТУРА

- Быстрее, выше, сильнее: студенческий спорт в вузах // Минобрнауки России. Статья от 18.08.2025. URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/21440/> (дата обращения: 23.10.2025).
- Внукова З.М., Бородин М.А. Методы спортивной тренировки: характеристика, задачи и цели // Наука-2020. 2022. №6 (60). С. 45–50.
- Жукова И.В., Ильин В.А. Роль командных видов спорта в физическом воспитании студентов в непрофильных вузах // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №4. С. 47–49.
- Казаковцева Т.С., Михайлов С.Л. (2015) Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20765> (дата обращения: 21.10.2025).
- Парфенов А.А. Ананьева И.В. Тенденции развития современных видов спорта в высших учебных заведениях России // Молодой ученый. 2024. № 46 (545). С. 406–408.
- Распоряжение Правительства РФ от 10.04.2025 №881-р «Об утверждении межотраслевой программы развития студенческого спорта на период до 2030 года и план мероприятий по ее реализации».
- Сергеева А.М. Метод SMART, как стратегия целеполагания в образовательном процессе // Проблемы науки. 2024. №6 (87). С. 47–50.
- Спорт для всех // ВЦИОМ. Статья от 16.10.2023. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 22.10.2025).

9. Федеральный закон от 07.04.2025 №65-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
10. Федеральный проект «Спорт - норма жизни». Официальный сайт Министерства спорта России. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/gosprogramma/fed-proect-sngn/> (дата обращения: 22.10.2025).
11. 1Brown C., Leonard C., Arthur-Kelly M. (2016) Writing SMARTER goals for professional learning and improving classroom practices // *Reflective Practice* 17(5):1-15. <https://doi.org/10.1080/14623943.2016.1187120>.
12. Kravchuk T.M., Bybel S.A., Slastina O.O., Kovalenko A.I. (2020) Methods of teaching gymnastic exercises to students engaged in sports aerobics // *Health sport rehabilitation* 6(3):9-18. <https://doi.org/10.34142/HSR.2020.06.03.01>.
13. Miquel E., Monguillot M., Soler M., Duran D. (2024) Reciprocal peer observation: a mechanism to identify professional learning goals // *Education Inquiry*. <https://doi.org/10.1080/20004508.2024.2370116>.
14. Антипов О.В. Физическое воспитание, ориентированное на приоритет здоровья, в условиях дистанционного обучения в аграрном вузе / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, М.С. Лукова // *Право, история, педагогика и современность : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции*, Пенза, 30–31 января 2023 года / Под редакцией А.В. Яшина, А.А. Грачева, Н.И. Свечникова. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 11–15.
15. Гежа Р.В. Реализация физического воспитания студентов, ориентированного на приоритет здоровья / Р.В. Гежа, О.В. Антипов, Ю.Л. Першин // *Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 2-й Научно-практической конференции*, Москва, 23 июня 2023 года / Под общей редакцией С.В. Позябина, Л.А. Гнездиловой. – Москва: Сельскохозяйственные технологии, 2023. – С. 613–614.
16. Антипов О.В. Формирование личности студента при помощи игровых видов спорта (на примере футбола) / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // *Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки*. – 2021. – № 3. – С. 32–37.
17. Першин Ю.Л. Воспитание личности посредством занятий в секции спортивных единоборств в зооветеринарном вузе / Ю.Л. Першин, Л.А. Нюкрсне, Р.В. Гежа // *Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции*, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. – С. 572–573.
18. Антипов О.В. Студенческий спортивный клуб как современная форма организации спортивно-массовой работы в вузе / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, Л.А. Нюкрсне // *Образование России и актуальные вопросы современной науки : Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции*, Пенза, 22–23 мая 2023 года / Под научной редакцией П.А. Гагаева, Е.П. Белозерцева. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 42–46.
19. Гежа Р.В. Мотивационно-ценностное отношение студентов к своему здоровью и физической культуре / Р.В. Гежа, С.В. Комин, М.В. Куликова // *Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции*, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. – С. 563–564.
20. Штукин Н.Н. Роль здоровьесберегающих технологий в непрофильном вузе / Н.Н. Штукин, Р.В. Гежа, С.В. Комин // *Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции*, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. – С. 583–584.

© Сурков Александр Михайлович (surkov.1954@bk.ru), Антипов Олег Владимирович (antipov\_ov@bk.ru),

Луцук Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»