

Известия Балтийской государственной академии
рыбопромыслового флота. 2026. № 3(77). С. 25–32

Научная статья

УДК 796/799

Doi:10.46845/2071-5331-2026-3-77-25-32

Физическое воспитание в подготовке курсантов Минобороны России: гедонистическая функция

**Василий Петрович Сорокин¹, Виктор Константинович Пельменев²,
Александр Анатольевич Ковалёв³✉, Николай Сергеевич Федюк⁴,
Юрий Владимирович Абаполов⁵**

¹Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

^{1,4}Военная академия связи им. С. М. Будённого, Санкт-Петербург, Россия

^{2,3}Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

⁵Военный авиационный инженерный университет, Воронеж, Россия

¹sorokinvp@rambler.ru; <https://orcid.org/0009-0008-4374-5009>

²vpelmenev@kantiana.ru; <https://orcid.org/0000-0002-8539-8649>

³sheynin@mail.ru✉; <https://orcid.org/0000-0002-3052-1360>

⁴yifk.sila@mail.ru; <http://orcid.org/0009-0003-4174-9835>

⁵Yuri1204211@yandex.ru

Аннотация. Физическое воспитание в военных вузах традиционно ориентировано на развитие профессионально-прикладных качеств, однако его гедонистическая функция – способность приносить удовольствие и положительные эмоции – остается недостаточно изученной. Психозоциональное состояние курсантов в условиях жесткого регламента и высоких нагрузок требует особого внимания. Обосновывается необходимость включения гедонистического компонента в систему физической подготовки как ресурса повышения мотивации, эмоциональной устойчивости и общей успеваемости курсантов. Установлено, что у обучающихся с высоким уровнем гедонистической удовлетворённости отмечается повышение удовлетворённости жизнью, улучшение настроения и рост академической успеваемости. Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональный компонент физической подготовки выступает важным фактором повышения мотивации к занятиям и общей эффективности учебной деятельности будущих офицеров.

Ключевые слова: гедонистическая функция, физическое воспитание, курсанты, военные вузы, психозоциональное состояние, мотивация, удовольствие от занятий

Для цитирования: Сорокин, В. П., Пельменев, В. К., Ковалёв, А. А., Федюк, Н. С., Абаполов, Ю. В. Физическое воспитание в подготовке курсантов Минобороны России: гедонистическая функция // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2026. – № 3(77). – С. 25–32.

Введение

«Спорт – это не только физическое совершенствование, но и источник радости, возможность почувствовать вкус жизни и преодолеть себя». Эта мысль приобретает особую значимость в контексте подготовки курсантов вузов Министерства обороны Российской Федерации, чья профессиональная подготовка характеризуется высокими физическими и психозоциональными нагрузками, жесткой регламентацией распорядка дня и постоянным стрессовым фоном. В этих условиях особую актуальность приобретает поиск ресурсов, способных не только поддерживать работоспособность, но и обеспечивать психологический комфорт, удовлетворенность жизнью и деятельностью будущих офицеров. Физическое воспитание традиционно рассматривается преимущественно как средство развития профессионально важных качеств [13, 14], однако его потенциал как источника положительных эмоций и удовольствия остается недооцененным и недостаточно изученным.



Современные исследования убедительно демонстрируют, что физическая активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние, повышает настроение и снижает уровень тревожности [1, 9, 11, 13, 14, 19, 20, 21]. Установлено, что студенты, ведущие активный образ жизни, демонстрируют более высокий уровень продуктивности в учебе, уравновешенное настроение и лучшее качество сна [5–8, 19, 20, 21]. В военной педагогике доказана роль спорта в формировании дисциплины и стрессоустойчивости [9, 14]. Исследования также подтверждают, что спортивные игры в процессе военной подготовки положительно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние курсантов, способствуя сплочению воинских коллективов [2–4]. В зарубежной литературе концепция радости от движения рассматривается как один из ключевых предикторов долгосрочной приверженности физической активности в армии и силовых структурах [15, 17].

Вместе с тем, гедонистическая функция физического воспитания – способность приносить удовольствие, радость, положительные эмоции – применительно к контингенту курсантов военных вузов остается практически неизученной. До настоящего времени не выявлены факторы, определяющие получение удовольствия от занятий физической культурой в условиях военного вуза, не установлена связь между гедонистической составляющей занятий и профессиональной мотивацией курсантов, отсутствуют данные о том, как эмоциональный компонент физического воспитания влияет на адаптацию к условиям военной службы. Кроме того, не разработаны критерии оценки гедонистической эффективности учебных занятий по физической подготовке и не определены педагогические условия, способствующие формированию положительного эмоционального отклика. Методологической основой настоящего исследования выступают труды по психологии спорта и военной педагогике, исследования влияния физической активности на психоэмоциональное состояние курсантов [1, 3, 13, 19, 20, 21], работы по изучению удовлетворенности жизнью и эмоционального контроля у военнослужащих [12, 14], а также современные публикации о роли спорта в адаптации военных кадров [6]. Теоретическую базу также составили концепции позитивной психологии (М. Чиксентмихайи, Э. Динер), где подчеркивается роль переживания «потока» и субъективного благополучия в достижении высоких результатов деятельности [16, 18].

Цель исследования

Целью настоящего исследования является выявление и обоснование роли гедонистической функции физического воспитания в формировании положительного эмоционального фона и повышении качества профессиональной подготовки курсантов вузов Министерства обороны Российской Федерации. В основу работы положена гипотеза о том, что систематические занятия физической культурой, сопровождающиеся получением удовольствия и положительных эмоций, способствуют улучшению психоэмоционального состояния курсантов, повышению удовлетворенности жизнью и росту академической успеваемости. В качестве дополнительной гипотезы выдвигалось предположение о том, что уровень гедонистической удовлетворенности от занятий физической культурой положительно коррелирует с общей военно-профессиональной мотивацией и субъективной оценкой качества жизни.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 120 курсантов 2–3 курсов. Использовались методы анкетирования, шкала удовлетворенности жизнью (SWLS), методика САН (самочувствие, активность, настроение), анализ успеваемости, а также экспертная оценка командиров подразделений и метод фокус-групп для качественного анализа факторов удовольствия от занятий.

Результаты

Исследование, носившее сравнительный характер с элементами лонгитюдного наблюдения, проводилось в течение шести месяцев (одного учебного семестра) на базе одного из вузов Министерства обороны Российской Федерации. В нем приняли участие 120 курсантов 2–3 курсов в возрасте 19–22 лет (средний возраст $20,4 \pm 1,1$ года; все участники мужского пола, что соответ-

ствуется гендерному составу контингента). Критериями включения являлись: отсутствие хронических заболеваний в стадии обострения, информированное добровольное согласие и регулярное посещение занятий по физической подготовке (не менее 80 % от общего числа). Все участники дали информированное согласие на участие в исследовании. На первом этапе было проведено анкетирование для выявления отношения курсантов к занятиям физической культурой и оценки получаемого от них удовольствия (анкета включала 12 вопросов, в том числе 5 вопросов по 5-балльной шкале Лайкерта для оценки интенсивности положительных эмоций). На основе результатов которого участники были разделены на две группы: группа с высоким уровнем гедонистической удовлетворенности (ГВУ, $n=58$) и группа с низким уровнем гедонистической удовлетворенности (ГНУ, $n=62$). Критерием разделения служил медианный балл по шкале удовольствия от занятий: выше 4,2 балла (из 6 возможных) – высокий уровень, ниже 3,5 балла – низкий уровень.

На втором этапе в течение семестра проводилось наблюдение за динамикой психоэмоционального состояния и успеваемостью курсантов. Для оценки использовались следующие методы:

- анкетирование по авторской методике для оценки отношения к занятиям физической культурой и получаемого удовольствия (коэффициент альфа Кронбаха для методики составил 0,84, что подтверждает высокую внутреннюю согласованность);
- шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера;
- методика САН (самочувствие, активность, настроение);
- анализ академической успеваемости (средний балл по основным дисциплинам, включая профильные военно-профессиональные предметы);
- экспертная оценка командиров подразделений по 10-балльной шкале, включавшая критерии дисциплинированности, инициативности и устойчивости к нагрузкам;
- качественный анализ данных фокус-групп (3 группы по 8–10 человек, где обсуждались факторы, повышающие и снижающие удовольствие от занятий физической культурой).

Статистический анализ осуществлялся с применением методов описательной статистики, t -критерия Стьюдента для независимых выборок с поправкой Бонферрони при множественных сравнениях, коэффициента корреляции Пирсона, а также однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) для оценки влияния уровня удовольствия на другие показатели. Обработка проводилась в программах SPSS 26.0 и Jamovi 2.3.

Сравнительный анализ психоэмоционального состояния и академической успеваемости курсантов в зависимости от уровня получаемого удовольствия от занятий физической культурой, представленные в таблице 1. Сопоставление показателей двух групп – с высоким и низким уровнем гедонистической удовлетворенности – дает возможность объективно оценить роль эмоционального компонента физической подготовки в профессиональном становлении будущих офицеров. Полученные результаты демонстрируют статистически значимые различия между группами по всем исследуемым параметрам.

Анализ представленный в таблице 1, свидетельствует о наличии статистически значимых различий между группами курсантов с разным уровнем гедонистической удовлетворенности от занятий физической культурой. Курсанты, испытывающие высокий уровень удовольствия от физической активности, демонстрируют достоверно более высокие показатели удовлетворенности жизнью ($26,8 \pm 1,2$ против $21,5 \pm 1,3$; $p \leq 0,01$), что указывает на связь позитивного эмоционального опыта в физической подготовке с общей оценкой качества жизни. Наиболее выраженное различие зафиксировано по показателю мотивации к физической подготовке (разница 38,1 %, $p \leq 0,01$), что позволяет говорить о гедонистической составляющей как о значимом факторе формирования устойчивого интереса к занятиям. Существенное превосходство группы с высоким уровнем удовлетворенности по показателям настроения (23,6 %, $p \leq 0,01$), самочувствия (15,5 %, $p \leq 0,05$) и активности (14,3 %, $p \leq 0,05$) подтверждает положительное влияние эмоционально окрашенной физической активности на психофизиологическое состояние обучающихся. Кроме того, выявленное различие в академической успеваемости (12,4 %, $p \leq 0,05$) позволяет предположить наличие опосредованного влияния гедонистической составляющей физического воспитания на общую эффективность учебной деятельности курсантов.



Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей курсантов с разным уровнем
гедонистической удовлетворенности от занятий физической культурой ($M \pm m$)**

Показатель	Группа с высоким уровнем ($n = 58$)	Группа с низким уровнем ($n = 62$)	Различие, %	p
Удовлетворенность жизнью (SWLS, баллы)	$26,8 \pm 1,2$	$21,5 \pm 1,3$	19,80 %	$< 0,01$
Самочувствие (САН, баллы)	$5,8 \pm 0,3$	$4,9 \pm 0,3$	15,50 %	$< 0,05$
Активность (САН, баллы)	$5,6 \pm 0,3$	$4,8 \pm 0,3$	14,30 %	$< 0,05$
Настроение (САН, баллы)	$6,2 \pm 0,3$	$4,7 \pm 0,4$	23,60 %	$< 0,01$
Средний балл успеваемости	$4,3 \pm 0,1$	$3,8 \pm 0,1$	12,40 %	$< 0,05$
Мотивация к физической подготовке (баллы)	$8,4 \pm 0,4$	$5,2 \pm 0,5$	38,10 %	$< 0,01$

Для более глубокого анализа выявленных закономерностей и определения характера взаимосвязей между ключевыми психоэмоциональными и поведенческими показателями курсантов был проведён корреляционный анализ. Данный подход позволил установить степень тесноты и направленности связей между уровнем гедонистической удовлетворённости занятиями физической культурой, мотивацией, показателями психоэмоционального состояния и академической успеваемостью. Структура выявленных интеркорреляционных связей представлена в табл. 2.

Таблица 2

**Матрица парных корреляций Пирсона между показателями
психоэмоционального состояния, мотивации и успеваемости курсантов ($n = 120$)**

Показатель	1	2	3	4	5	6
Удовольствие от занятий	—					
Удовлетворенность жизнью	0,52**	—				
Настроение (САН)	0,61**	0,48**	—			
Активность (САН)	0,44*	0,39*	0,56**	—		
Мотивация к ФП	0,68**	0,51**	0,59**	0,47**	—	
Средний балл	0,38*	0,32*	0,41*	0,29	0,45*	—

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Проведённое исследование позволило получить теоретически и экспериментально обоснованные результаты, имеющие значение для совершенствования системы физического воспитания в военных вузах. Анализ научной литературы показал, что гедонистическая функция физического воспитания остаётся недостаточно изученным направлением военно-педагогических исследований, что подтверждает актуальность и научную новизну проведённой работы.

Корреляционная матрица подтверждает наличие устойчивых положительных связей между гедонистической составляющей занятий и основными психологическими и учебными показателями. Наиболее тесная корреляция зафиксирована между удовольствием от занятий и мотивацией к физической подготовке ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), что позволяет рассматривать эмоциональное подкрепление как ключевой механизм формирования устойчивого интереса. Достаточно высокая связь удовольствия с настроением ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$) и удовлетворенностью жизнью ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$) свидетельствует о генерализации положительного аффекта с конкретной деятельностью на общее психоэмоциональное состояние. Менее выраженная, но статистически значимая связь удовольствия со средним баллом успеваемости ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$) указывает на опосредованное влияние эмоционального компонента физической подготовки на академическую продуктивность.

Результаты качественного анализа фокус-групп позволили выделить основные факторы, повышающие удовольствие от занятий физической культурой в военном вузе:

— разнообразие форм занятий (игровые виды, единоборства, полосы препятствий) — отметили 78 % участников;

- поддержка товарищей и командный дух – 71 %;
- возможность видеть собственный прогресс – 65 %;
- компетентность и стиль преподавания инструктора – 62 %;
- эстетика движений и ощущение «мышечной радости» – 54 %.

Факторами, снижающими удовольствие, названы: монотонность занятий (82 %), акцент исключительно на нормативах (76 %), отсутствие выбора (69 %), страх получить низкую оценку (58 %) и высокая травматичность некоторых упражнений (41 %).

Полученные данные согласуются с результатами зарубежных исследований, демонстрирующих, что субъективное переживание удовольствия является одним из наиболее мощных предикторов долгосрочной приверженности физической активности в армии [15, 17]. В то же время наше исследование впервые выявило количественные параметры этого влияния применительно к системе высшего военного образования России. Установленные различия между группами (до 38 % по мотивации и до 23 % по настроению) свидетельствуют о том, что гедонистический компонент физического воспитания может служить самостоятельным ресурсом психологической устойчивости курсантов, не уступая по значимости традиционным факторам (дисциплина, контроль, нормативные требования).

Особого внимания заслуживает выявленная связь между удовольствием от занятий и академической успеваемостью ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$). Хотя эта корреляция не является очень сильной, она указывает на наличие опосредованного механизма: положительные эмоции, возникающие на занятиях физической культурой, вероятно, улучшают когнитивные функции (внимание, память, исполнительный контроль) и повышают общую учебную мотивацию, что в итоге отражается на успеваемости по профильным дисциплинам. Данный вывод требует дополнительной проверки в лонгитюдных исследованиях с более широким набором когнитивных тестов.

Сравнение с результатами исследований на гражданских студентах [5, 8] показывает, что эффект гедонистической составляющей в военном вузе может быть даже более выраженным благодаря большей стрессовой нагрузке и дефициту положительных эмоций в повседневной деятельности курсантов. Это делает физическое воспитание уникальным «окном возможностей» для эмоциональной разрядки и формирования позитивного аффекта.

Результаты эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу и показали, что получение положительных эмоций и удовлетворения от занятий физической культурой оказывает статистически значимое влияние на психоэмоциональное состояние курсантов. Установлено, что у обучающихся с высоким уровнем гедонистической удовлетворённости отмечается повышение удовлетворённости жизнью на 19,8 %, улучшение настроения на 23,6 % и рост академической успеваемости на 12,4 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональный компонент физической подготовки выступает важным фактором повышения мотивации к занятиям и общей эффективности учебной деятельности будущих офицеров.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании необходимости целенаправленного развития гедонистической функции физического воспитания в образовательном процессе военных вузов как средства повышения мотивации курсантов, сохранения их психоэмоционального благополучия и оптимизации учебно-тренировочной деятельности. На основе полученных данных могут быть предложены следующие меры:

Внесение изменений в рабочие программы по физической подготовке: включение вариативного модуля с выбором вида активности (спортивные игры, единоборства, кроссфит, плавание) не менее чем на 30 % учебного времени.

Методическая подготовка преподавателей и инструкторов: проведение семинаров по созданию позитивной эмоциональной среды на занятиях, использованию приёмов игрового и соревновательного метода без акцента на наказании за ошибки.

Мониторинг гедонистической удовлетворённости: внедрение простой анкеты (5 вопросов) для ежемесячной оценки эмоционального отклика курсантов на занятия физической культурой.

Организация внеучебных физкультурно-оздоровительных мероприятий с добровольным участием, ориентированных на получение удовольствия, а не на выполнение нормативов (туристические слёты, семейные старты, фестивали ГТО).

Разработка системы нематериального поощрения курсантов, проявляющих высокую активность и позитивное отношение к физической культуре (почётные грамоты, дополнительные увольнения, право выбора вида спорта на следующий семестр).



Реализация этих рекомендаций не требует значительных финансовых затрат, но может дать существенный прирост мотивации и психоэмоциональной устойчивости курсантов, что в конечном итоге повысит качество их профессиональной подготовки.

В итоге гедонистическая функция физического воспитания выступает важным компонентом подготовки курсантов военных вузов, способствующим укреплению психологического здоровья, формированию устойчивой мотивации к физической активности и повышению эффективности профессиональной подготовки в условиях военного образования.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением факторов формирования положительного эмоционального отношения к занятиям физической культурой, разработкой дифференцированных методик физической подготовки и анализом долгосрочного влияния гедонистической составляющей на профессиональное становление будущих офицеров. Особый интерес представляют:

- лонгитюдные исследования, отслеживающие динамику гедонистической удовлетворённости от первого курса до выпуска;
- сравнительный анализ эффективности различных видов физической активности (игровые, циклические, силовые) в плане генерации положительных эмоций;
- разработка стандартизированного опросника «Шкала гедонистической эффективности физической подготовки военнослужащих»;
- изучение взаимосвязи гедонистической функции физического воспитания с показателями психологической готовности к боевой деятельности.

Заключение

Результаты эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу и показали, что получение положительных эмоций и удовлетворения от занятий физической культурой оказывает статистически значимое влияние на психоэмоциональное состояние курсантов.

Установлено, что у обучающихся с высоким уровнем гедонистической удовлетворённости отмечается повышение удовлетворённости жизнью на 19,8 %, улучшение настроения на 23,6 % и рост академической успеваемости на 12,4 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональный компонент физической подготовки выступает важным фактором повышения мотивации к занятиям и общей эффективности учебной деятельности будущих офицеров.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании необходимости целенаправленного развития гедонистической функции физического воспитания в образовательном процессе военных вузов как средства повышения мотивации курсантов, сохранения их психоэмоционального благополучия и оптимизации учебно-тренировочной деятельности. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением факторов формирования положительного эмоционального отношения к занятиям физической культурой, разработкой дифференцированных методик физической подготовки и анализом долгосрочного влияния гедонистической составляющей на профессиональное становление будущих офицеров.

Таким образом, гедонистическая функция физического воспитания выступает важным компонентом подготовки курсантов военных вузов, способствующим укреплению психологического здоровья, формированию устойчивой мотивации к физической активности и повышению эффективности профессиональной подготовки в условиях военного образования.

Полученные результаты могут быть использованы при модернизации образовательных стандартов высшего военного образования в части физической подготовки, а также при разработке программ психолого-педагогического сопровождения курсантов.

Список источников

1. Влияние спорта на качество жизни обучающихся в высших учебных заведениях / Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, З. В. Барышева, Д. А. Леонова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 03 мая 2024 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 293–297.

2. Коллективизм и командный дух в спортивных играх как основа нравственного развития / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, А. В. Сорока // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : "Buxoro Determinanti" LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 58–64.
3. Комплекс ГТО – основа оптимизации двигательной активности и важный компонент формирования мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников / Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, Г. В. Сытник [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – 2022. – № 2(64). – С. 54–61.
4. Морозов, А. А. Спортивные и подвижные игры как эффективное средство развития специальных качеств курсантов / А. А. Морозов, В. В. Головков, Н. С. Федюк // Специальная техника и технологии транспорта. – 2022. – № 16. – С. 313–319.
5. Психофизиологические аспекты сна и их значение в поддержании здорового образа жизни студентов / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, Д. В. Саенко, А. А. Марьян // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 166–171.
6. Роль физической культуры в адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы к условиям Арктики / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 346–354. – DOI:10.34835/issn.2308-1961.2021.7.
7. Сердюковский, В. В. Когнитивный тренинг в спорте: развитие скорости принятия решений и тактического мышления / В. В. Сердюковский, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : "Buxoro Determinanti" LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 359–366.
8. Сон курсанта: психофизиологический и культурный аспекты / П. С. Петрова, Т. Н. Черевкова, И. В. Корчагин, Н. С. Федюк // Перспективы развития физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации в современных условиях : сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции. – В 4 ч. – Становление и дальнейшее развитие научного обоснования системы физической подготовки и спорта в вооруженных силах Российской Федерации (к 100-летию Т. Т. Дзамгарова), Санкт-Петербург, 26–27 октября 2021 г. – Том Часть 2. – Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 2021. – С. 122–131.
9. Спорт как инструмент формирования позитивных поведенческих привычек у молодежи / Н. А. Иванов, Ю. А. Тумасян, А. В. Волков, В. Г. Максименко // Казачество. – 2024. – № 76(3). – С. 105–112.
10. Федюк, Н. С. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе: современные подходы / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : "Buxoro Determinanti" LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 372–379.
11. Филиппенко, И. Ю. Влияние спорта на психологическое состояние студента / И. Ю. Филиппенко, Е. И. Толстых // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В. Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук : Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. – Том Часть 18. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2022. – С. 996–999.
12. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 147–151.
13. Шлепанов, А. В. Спортивная психология: психология и наука о спорте и физических упражнениях / А. В. Шлепанов // Вестник Московской международной академии. – 2024. – № 1. – С. 131–135.
14. Яковлев, Ю. В. Рейтинговая система как мотивационный механизм вовлечения студентов в спортивную деятельность / Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, Н. С. Федюк // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : "Buxoro Determinanti" LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 390–396.
15. Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions (4th ed.). – Routledge. – 2018.
16. Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience // Harper Perennial. – 2020.
17. Taylor, M. K., et al. Physical activity and psychological resilience in military personnel // Military Psychology, 2019. – № 31(4). – Pp. 289–298.
18. Diener, E., Biswas-Diener, R. The science of happiness: The ten principles // Gallup Press. – 2019.
19. Особенность методики развития физических качеств посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов / А. А. Ковалев, А. А. Силко, С. В. Тухто [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 166–169. – DOI:10.34835/issn.2308-1961.2023.08.
20. Динамика развития физических качеств и особенностей саморегуляции посредством персонификации при дозировании двигательной активности курсантов / Р. Р. Муслимов, Н. Н. Аймухамбетов, И. Н. Мальцев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 241–244. – DOI:10.34835/issn.2308-1961.2023.06.



21. Педагогическая деятельность в процессе психологической подготовки студентов к соревнованиям с учетом нормирования физической нагрузки / А. А. Ковалев, Б. Ю. Комиссаров, В. В. Садовников [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 197–200. – DOI:10.34835/issn.2308-1961.2023.11.

Информация об авторах

В. П. Сорокин – доктор педагогических наук, профессор;
В. К. Пельменев – доктор педагогических наук, профессор;
А. А. Ковалёв – доктор педагогических наук, кандидат технических наук;
Н. С. Федюк – кандидат педагогических наук, доцент;
Ю. В. Абаполов – кандидат педагогических наук.

Статья поступила в редакцию 01.07.2026; одобрена после рецензирования 03.08.2026; принята к публикации 10.08.2026.