

Дата поступления рукописи в редакцию: 16.01.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-1-500-505

Дата принятия рукописи в печать: 16.02.2026 г.

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,

Старший преподаватель кафедры методики преподавания методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия, e-mail: 89235731323@mail.ru

ТКАЧЕВА Татьяна Викторовна,

Доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский Государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, e-mail: tanechka.tkacheva.1961@mail.ru

ЛИСОВИК Алла Николаевна,

Доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский Государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, e-mail: lissa0407@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ОТ КОМПЕНСАТОРНОЙ ФУНКЦИИ К ДРАЙВЕРУ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье представлен комплексный междисциплинарный анализ роли физической культуры в жизни современного студенчества. Рассматривается эволюция её функций от оздоровительной к интегральной, включающей нейробиологическое, психоэмоциональное и социальное измерения. Детально проанализированы системные барьеры, ограничивающие физическую активность студентов в условиях цифровизации и высокой академической нагрузки. На основе синтеза данных спортивной физиологии, когнитивных наук, социологии образования и менеджмента здравоохранения предложена концепция трансформации университетской среды для формирования экосистемы, поддерживающей осознанную двигательную активность как ключевой компонент академического успеха и долгосрочного благополучия.

Ключевые слова: физическая культура студентов, гиподинамия, когнитивные функции, академический стресс, социальная интеграция, университетская среда, здоровьесберегающие технологии, мотивация, персонализация, экосистема здоровья.

LOZOV Alexander Alexandrovich,

Senior Lecturer, Department of Teaching Methods of Teaching Sports Disciplines and National Sports, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia,

TKACHEVA Tatyana Viktorovna,

Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Siberian State University of Science and Technology named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

LISOVIK Alla Nikolaevna,

Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Siberian State University of Science and Technology named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

PHYSICAL EDUCATION IN THE ACADEMIC ENVIRONMENT: FROM THE COMPENSATORY FUNCTION TO THE DRIVER OF A STUDENT'S INTEGRATED DEVELOPMENT

Annotation. *The article presents a comprehensive interdisciplinary analysis of the role of physical culture in the life of modern students. The evolution of its functions from health-improving to integral, including neurobiological, psychoemotional and social dimensions, is considered. System barriers limiting the physical activity of students in conditions of digitalization and high academic load were analyzed in detail. Based on the synthesis of data from sports physiology, cognitive sciences, educational sociology and health management, the concept of transforming the university environment to form an ecosystem that supports conscious motor activity as a key component of academic success and long-term well-being has been proposed.*

Key words: *physical education of students, physical inactivity, cognitive functions, academic stress, social integration, university environment, health-preserving technologies, motivation, personalization, health ecosystem.*

Эволюция отношения к телу и физическим упражнениям прошла сложный путь от синкретичного единства в античной культуре до современной инструментальной концепции. В античных гимназиях и палестрах физическое развитие было неотделимо от умственного и духовного. Аристотель рассматривал гимнастику как средство воспитания мужества и воли, необходимых для свободного гражданина полиса. В эпоху Средневековья тело стало восприниматься как источник греха, а аскеза — как путь к спасению, что привело к маргинализации физических практик, сохранившихся лишь в форме рыцарской подготовки или народных игр.

Перелом наступил в эпоху Просвещения и Нового времени с трудами Яна Амоса Коменского, Жан-Жака Руссо, Иоганна Генриха Песталоцци, которые вновь связали физическое воспитание с педагогикой, видя в нем основу для гармоничного развития. Однако индустриальная революция породила утилитарный подход: тело рабочего должно было быть выносливым и производительным, что нашло отражение в системах Фридриха Людвиг Яна и шведской гимнастике Пера Хенрика Линга, акцентирующих дисциплину и коллективное выполнение движений.

Советская система ГТО (1931) стала апофеозом этатистского подхода, подчинив физическую культуру задачам мобилизационной готовности и идеологического воспитания «нового человека». Тело здесь было инструментом государства для труда и обороны. В противовес этому, современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) ГТО, возрожденный в 2014 г., отражает тренд неолиберальной эпохи: смещение акцента на личную ответственность, здоровье как капитал и самооптимизацию. Он символизирует переход от дисциплинарной власти (формирование тела государством) к технологиям самоуправления, где индивид самостоятельно инвести-

рует в свой «телесный капитал» для повышения конкурентоспособности и качества жизни.

Современная ФК представляет собой сложноорганизованную полиструктурную систему, компоненты которой находятся в динамическом взаимодействии:

- мотивационно-ценностный компонент: Формирует внутреннюю картину здоровья, установки и смыслы, связанные с двигательной активностью. Это не только знание о пользе, но и эмоционально-образное отношение к телу, сформированное культурой, медиа и личным опытом. Кризис этого компонента — когда спорт ассоциируется только с принуждением или недостижимым идеалом, а не с удовольствием и самореализацией;
- содержательно-смысловой компонент: Конкретные виды и формы деятельности, их смысловое наполнение. Сегодня он стремительно диверсифицируется: от киберспорта (где физическая активность минимальна, но требуются высочайшие психомоторные навыки) до экстремальных видов (скалолазание, кроссфит) и практик осознанности (цигун, йога), сочетающих движение с ментальным контролем. Ключевой тренд — гибридизация и персонализация контента;
- операционно-деятельностный компонент: Методы, технологии, методики. На первый план выходят цифровые технологии: фитнес-трекеры, мобильные приложения с персональными тренировками, онлайн-платформы для йоги или кроссфита. Традиционная методика, основанная на прямом указании тренера, дополняется или заменяется data-driven подходами, где программа корректируется на основе биометрических данных;
- рефлексивно-оценочный компонент: Способность индивида оценивать свое состоя-

ние, прогресс, эффективность выбранных практик. Развивается через ведение дневников активности, анализ данных с гаджетов, консультации со специалистами. Формирует физическую грамотность — умение «читать» сигналы собственного тела и принимать осознанные решения.

Студенческий возраст в контексте физической культуры представляет собой окно уникальных возможностей и рисков. С биологической точки зрения, это период завершения созревания префронтальной коры головного мозга, отвечающей за самоконтроль, планирование и долгосрочные цели. Физическая активность в этот период способствует окончательному «дошлифовыванию» нейронных связей, повышая когнитивный резерв на всю оставшуюся жизнь. С психосоциальной позиции (по Эриксону), это стадия «идентичности vs ролевого смещения». Студент активно экспериментирует с социальными ролями, и его тело становится полем для этого эксперимента. Стилль физической активности (бодибилдинг, бег, йога, паркур) становится частью формирующегося «Я-образа» и способом коммуникации с референтными группами. Однако именно в этот период обостряются рискованные поведенческие паттерны: нерегулярное и несбалансированное питание, нарушения сна, прокрастинация, высокий уровень стресса и тревожности. Гиподинамия усугубляет эти риски, создавая порочный круг. Таким образом, ФК для студента — это не просто оздоровительная практика, а ключевой фактор успешного прохождения нормативного кризиса возраста, способствующий формированию устойчивой, ответственной и эффективной идентичности.

Современные нейронауки предоставляют убедительные доказательства того, что физическая активность — это мощный когнитивный энхансер. Механизмы воздействия носят многоуровневый характер. Аэробные упражнения повышают эластичность сосудов и стимулируют ангиогенез (образование новых капилляров) в мозге, улучшая перфузию и доставку кислорода и глюкозы — основного «топлива» для нейронов. Золотым стандартом считается стимуляция выработки нейротрофического фактора мозга (BDNF). BDNF — это белок, который поддерживает жизнеспособность существующих нейронов, стимулирует рост новых (нейрогенез в зубчатой извилине гиппокампа) и способствует формированию синаптических связей. Уровень BDNF напрямую коррелирует с объемом гиппокампа и показателями вербальной и пространственной памяти. Физическая нагрузка модулирует уровни дофамина, норадреналина и серотонина, которые критически важны

для внимания, мотивации, настроения и скорости обработки информации. МРТ-исследования показывают, что у физически активных людей наблюдается больший объем серого вещества в префронтальной коре и гиппокампе, а также более эффективная организация белого вещества (проводящих путей). Это приводит к улучшению исполнительных функций — набора высших когнитивных процессов, включающих рабочую память, когнитивную гибкость и inhibitory control (способность подавлять нерелевантные стимулы). Именно эти функции являются предиктором академической успеваемости.

В условиях хронического академического стресса, когда студент находится под постоянным давлением дедлайнов и оценок, физическая культура выполняет функцию психобиологического буфера. Короткие интенсивные нагрузки могут временно повысить кортизол, но регулярные умеренные аэробные упражнения приводят к гипореактивности оси HPA, то есть снижают выброс кортизола в ответ на психологический стресс. Это делает организм более устойчивым. Помимо эндорфинов, при нагрузке высвобождаются эндоканнабиноиды (например, анандамид), которые вызывают чувство покоя, эйфории («эйфория бегуна») и снижают болевую чувствительность. Поведенческая активация и когнитивно-поведенческий эффект: Регулярные тренировки выступают как поведенческая активация, прерывающая цикл пассивности и негативного мышления, характерный для депрессивных состояний. Достижение маленьких целей в спорте формирует поведенческий паттерн успеха, который может быть перенесен на учебную деятельность, повышая общее чувство самоэффективности (убежденности в своей способности достигать цели). Сам факт наличия тренировки в расписании создает смысловой якорь и ритм дня, что особенно важно в период сессии или при дистанционном обучении, когда границы между учебой и отдыхом размываются. Участие в физической культуре создает уникальные социальные контексты, недостижимые в чисто академической или цифровой среде. В отличие от близкого круга друзей, знакомства в спортивной секции или на групповой тренировке — это так называемые «слабые связи», которые, согласно теории, Марка Грановеттера, являются ключевыми для доступа к новой информации и возможностям. Такие связи расширяют социальный капитал студента. Командные виды спорта и особенно приключенческие активности (альпинизм, водные походы) моделируют ситуации, где необходимы взаимное доверие, четкая коммуникация и распределение ролей в условиях неопределенности и легкого стресса. Физическая актив-

ность в группе создает общее телесное переживание — усталость, усилие, радость победы. Это переживание является глубоко аналоговым и способствует эмпатии и сплочению на докогнитивном уровне, компенсируя фрагментарность онлайн-общения. Спортивные сообщества транслируют ценности дисциплины, уважения к правилам, fair play, настойчивости. Для студентов-первокурсников включение в такое сообщество может стать важным каналом аккультурации в университетскую среду.

Расписание «пары-окно-пары» разбивает день на фрагменты, не оставляя непрерывного блока времени, достаточного для поездки в спортзал, тренировки и душа. Лекционные аудитории, рассчитанные на статичное сидение в течение 1,5 часов, не учитывают естественной потребности в микродвижениях для поддержания концентрации. Даже при наличии инфраструктуры часто действует скрытая экономическая фильтрация. Абонемент в современный фитнес-клуб, специальная экипировка для занятий (например, для скалолазания) или оплата услуг тренера могут быть финансово недоступны для значительной части студентов, особенно из регионов. Бесплатные же университетские секции часто страдают от устаревшей материальной базы и перегруженности. Спортивные залы и раздевалки могут восприниматься как небезопасные или некомфортные пространства для девушек, студентов с неконвенциональной телесностью или представителей консервативных культур. Отсутствие частных зон, гендерно-нейтральных раздевалок или программ, учитывающих религиозные ограничения (например, время для молитвы), исключает целые группы из активного участия.

Внутренние (субъективные) барьеры связаны с личностными установками, психологией и сформировавшимися привычками. Студент, перегруженный умственной работой, испытывает не физическую, а ментальную усталость, которая субъективно воспринимается как неспособность к любой активности. Преодоление этого барьера требует первоначального волевого усилия, которое не подкреплено немедленным позитивным подкреплением. Синдром самозванца в спорте (Exercise Imposter Syndrome): Страх выглядеть неумелым, слабым или неловким в окружении более подготовленных людей. Особенно характерен для тех, у кого не было позитивного опыта занятий спортом в школе. Этот страх приводит к избеганию групповых форматов.

Диссонанс между «идеальным» и «реальным» телом в медиа: Реклама фитнес-индустрии и соцсети формируют образ «идеального тренирующегося» — молодого, мотивированного, с про-

грессирующими результатами. Сравнение с этим недостижимым эталоном порождает чувство неадекватности и обесценивает небольшие, но реальные личные достижения, снижая мотивацию.

В результате многолетнего сидячего обучения и досуга у многих студентов слабо развито кинестетическое чувство — осознанное восприятие положения и движения собственного тела в пространстве. Это приводит к неуверенности, скованности движений и повышенному риску травм даже при простых упражнениях, что также является демотивирующим фактором.

Требуется переход от управления спортивными услугами к проектированию целостной среды, делающей здоровый выбор легким, привлекательным и социально поддерживаемым (среда, способствующая здоровью). Элементы такой экосистемы:

- политический уровень: Принятие университетской «Хартии здоровья», где физическая активность признается ключевым приоритетом наравне с академическими достижениями. Интеграция показателей здоровья студентов (на основе анонимных опросов и объективных данных) в систему KPI факультетов и ректората;
- физический уровень: Активный дизайн кампуса: центральная лестница как доминанта, а не лифт; пешеходные и велосипедные маршруты, безопасные и эстетически привлекательные; outdoor-лектории и зоны для неформального общения с элементами для легкой активности;
- цифровой уровень: Создание университетской цифровой платформы-агрегатора, которая объединяет расписание всех спортивных мероприятий, позволяет записываться в секции, формировать команды для челленджей, получать персональные рекомендации на основе данных из университетской медицинской службы и фитнес-трекеров.

Внедрение системы персональных «спортивных тьюторов» или «навигаторов здоровья»: Это не тренеры, а консультанты, которые помогают студенту на основе входного тестирования (физического и психологического) и его личных целей («хочу лучше спать», «хочу справляться со стрессом на сессии», «хочу найти друзей») подобрать оптимальный вид активности и составить индивидуальную дорожную карту. Использование иммерсивных технологий: Виртуальная реальность для обучения сложным двигательным навыкам (например, техники плавания или горнолыжные спуски) или для проведения захватывающих групповых тренировок в любом помещении.

Дополненная реальность для создания интерактивных беговых или веломаршрутов по территории кампуса. Геймификация на основе больших данных: Создание общеуниверситетских челленджей, где факультеты соревнуются не в количестве сданных нормативов ГТО, а в совокупном улучшении объективных показателей благополучия своих студентов (среднее количество шагов, баллы за сон в трекере, снижение уровня тревожности по опросам). Награды — не грамоты, а, например, инвестиции в инфраструктуру факультета.

Внедрение коротких (5-7 минут) комплексов функциональных или дыхательных упражнений в середине длительной лекции или практического занятия для перезагрузки внимания. Обучение профессорско-преподавательского состава простым методикам таких «активных пауз». Разработка элективных междисциплинарных курсов: Например, «Нейробиология спорта и эффективности», «История тела и физических практик», «Экономика здоровья: как инвестиции в ФК влияют на карьерный доход». Это поднимает ФК до уровня серьезной академической дисциплины.

Мотивация через признание и карьерный капитал: Внедрение системы цифровых бейджей, которые студент может получить за освоение определенных компетенций (например, «Основатели спортивного сообщества», «Амбассадор здорового образа жизни») и встроить в свое цифровое портфолио. Эти бейджи должны цениться партнерами университета — потенциальными работодателями. Вместо специализированных залов для тяжелой атлетики или аэробики — трансформируемые пространства, которые с помощью мобильного оборудования за 15 минут могут быть превращены из зоны для йоги в площадку для функционального тренинга или воркаута. Это повышает эффективность использования площади. Партнерство с внешними провайдерами (краудсорсинг инфраструктуры): Университет заключает соглашения с городскими фитнес-клубами, бассейнами, скалодромами о льготном доступе для студентов по единой карте. Это расширяет выбор и снижает нагрузку на собственную инфраструктуру. Преподаватели должны получить дополнительные компетенции в области нутрициологии, основах когнитивно-поведенческой терапии для работы с мотивацией, digital-грамотности для работы с данными. Их роль смещается от инструктора, который показывает упражнение, к коучу/фасилитатору, который помогает студенту выстроить его персональную систему здоровых привычек, интегрированную в жизненный контекст.

Таким образом, расширение данных разделов демонстрирует, что превращение физической культуры из периферийной дисциплины в стержневой элемент университетской экосистемы требует не эволюционных, а радикальных, проектных решений, затрагивающих все аспекты жизни вуза — от архитектуры до корпоративной культуры и цифровой стратегии.

Список литературы:

- [1] Грановеттер, М. Сила слабых связей / М. Грановеттер // Экономическая социология. – 2009. – Т. 10, № 4. – С. 49–79.
- [2] Бабенкова, Е. А. Физическая культура и спорт в вузе: от традиционных форм к инновационным практикам / Е. А. Бабенкова, В. И. Грачев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 15–18.
- [3] Лишук, В. А. Цифровая диета: как гиподинамия и экранное время влияют на когнитивные способности студентов / В. А. Лишук // Вопросы психологии. – 2021. – № 3. – С. 78–89.
- [4] Сидоров, П. И. Академический стресс и двигательная активность: поиск баланса в образовательной среде университета / П. И. Сидоров, А. П. Мошкин // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2020. – Т. 52, № 4. – С. 23–35.
- [5] Щербаков, А. С. Мотивационные профили студентов к занятиям физической культурой: диагностика и пути коррекции / А. С. Щербаков // Педагогика и психология образования. – 2022. – № 1. – С. 112–125.
- [6] Тихомирова, Л. Ф. Нейробиологические основы влияния аэробных нагрузок на успешность обучения студентов технических специальностей / Л. Ф. Тихомирова, Д. Н. Волков // Высшее образование в России. – 2023. – Т. 32, № 2. – С. 45–57. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-2-45-57.
- [7] Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (ред. от 30.12.2022) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 24, ст. 3066.

References:

- [1] Granovetter, M. The power of weak ties/M. Granovetter//Economic sociology. – 2009. - T. 10, NO. 4. - S. 49-79.
- [2] Babenkova, E. A. Physical culture and sports at the university: from traditional forms to innovative practices/E. A. Babenkova, V. I. Grachev//Theory and practice of physical culture. – 2019. – № 5. - S. 15-18.

[3] Lishchuk, V. A. Digital diet: how physical inactivity and screen time affect the cognitive abilities of students/V. A. Lishchuk//Questions of psychology. – 2021. – № 3. – S. 78-89.

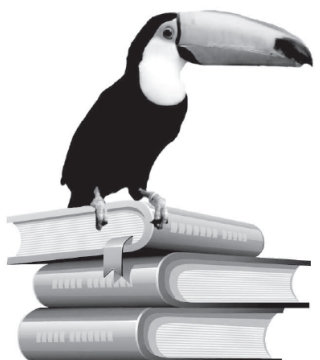
[4] Sidorov, P.I. Academic stress and motor activity: finding a balance in the educational environment of the university/P.I. Sidorov, A.P. Moshkin//Psychology of education in a multicultural space. – 2020. – T. 52, NO. 4. – S. 23-35.

[5] Shcherbakov, A. S. Motivational profiles of students to physical education: diagnostics and ways of correction/A. S. Shcherbakov//Pedagogy and psychology of education. – 2022. – № 1. – S. 112-125.

[6] Tikhomirova, L. F. Neurobiological foundations of the influence of aerobic loads on the success of training students of technical specialties/L. F. Tikhomirova, D. N. Volkov//Higher education in Russia. – 2023. – T. 32, NO. 2. – S. 45-57. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-2-45-57.

[7] On approval of the Regulation on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP): Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 No. 540 (ed. 30.12.2022) //Collection of Legislation of the Russian Federation. – 2014. – No. 24, Art. 3066.





Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru