



УДК 377.3.016:796.86

DOI: 10.24412/2782-6597-2026-115-6-18

**А. В. Ашхотов**

Московский городской педагогический университет,

Москва, Российская Федерация

E-mail: ashkhotovav@mgpu.ru

## **Спochан как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов среднего профессионального образования**

**Аннотация.** В работе рассматривается актуальная проблема, связанная со снижением уровня физической подготовленности и недостаточной мотивацией к занятиям физической культурой среди студентов среднего профессионального образования (СПО). В качестве инновационного решения предлагается внедрение в образовательный процесс спочана (спорт чанбара) как эффективного средства физического воспитания. Представлен всесторонний анализ особенностей спочана, разработаны модели его интеграции в образовательный процесс СПО, определены необходимые условия для успешной реализации программы и сформулированы ожидаемые результаты.

**Цель** статьи заключается в обосновании потенциала спочана как действенного инструмента, способного не только повысить физическую подготовленность студентов СПО, но и сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, в рамках исследования предложены практические модели внедрения спочана в систему физического воспитания в учреждениях СПО.

**Методология и методы:** в ходе исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов. Проведен углубленный анализ научно-методической литературы, посвященной проблемам физического воспитания в системе СПО. Изучена история возникновения, эволюция правил и особенностей спочана как спортивной дисциплины. Осуществлено обобщение практического опыта внедрения спочана в различные образовательные учреждения. Проведена систематизация данных о формах организации занятий спочаном и разработаны критерии оценки эффективности его применения в образовательном процессе.

*Основные результаты исследования:* выявлены ключевые проблемы, препятствующие эффективному физическому воспитанию в системе СПО: низкая физическая подготовка студентов, слабое ценностное отношение к здоровью и преобладание внешней мотивации. Предлагается интеграция спочана как инновационной спортивной дисциплины, обладающей травмобезопасностью, доступностью, инклюзивностью и увлекательным форматом. Модели интеграции предусматривают учебные занятия, внеурочную деятельность и массовые мероприятия. Условия реализации: материально-техническое обеспечение, подготовка педагогов и включение спочана в учебный план. Показатели эффективности: посещаемость, участие в соревнованиях, динамика сдачи нормативов, удовлетворенность студентов и изменение ценностных установок.

*Научная новизна:* впервые проведена систематизация данных о применении спочана в системе СПО. Разработаны комплексные модели, позволяющие интегрировать спочан в образовательный процесс СПО. Обоснован интегративный потенциал спочана как средства, способствующего физическому, психоэмоциональному и социальному развитию студентов.

*Практическая значимость:* предложен инновационный инструмент модернизации занятий по физической культуре в учреждениях СПО. Представлены конкретные формы организации занятий спочаном, включающие в себя учебные, внеурочные и массовые мероприятия. Даны подробные рекомендации по материально-техническому и кадровому обеспечению программы. Обоснованы критерии оценки эффективности внедрения спочана в образовательный процесс.

*Ключевые слова:* среднее профессиональное образование, физическое воспитание, мотивация студентов, спочан, спорт чанбара, травмобезопасность, инклюзивность, игровой формат, интеграция в учебный процесс, здоровый образ жизни.

UDC 377.3.016:796.86

DOI: 10.24412/2782-6597-2026-115-6-18

**A. V. Ashkhotov**

Moscow City University,  
Moscow, Russian Federation  
E-mail: ashkhotovav@mgpu.ru

## **Spochan as a means of increasing physical culture motivation among secondary professional education students**

*Abstract.* The paper addresses the current problem of a decrease in the level of physical fitness and insufficient motivation for physical education among students of secondary vocational education (SVE). As an innovative solution, the paper proposes the introduction of spochan (chanbar sports) into the educational process as an effective means of physical education. The paper provides a comprehensive analysis of the features of spochan, develops models for its integration into the educational process of SVE, identifies the necessary conditions for the successful implementation of the program, and formulates the expected results.

*The purpose of this article* is to justify the potential of spochan as an effective tool that can not only improve the physical fitness of secondary vocational education students, but also create a stable internal motivation for physical education and sports. Additionally, the article proposes practical models for implementing spochan in secondary vocational education institutions.

*Methodology and methods* the study used as a combination of complementary methods. An in-depth analysis of scientific and methodological literature on the problems of physical education in the secondary vocational education system was conducted. The history of the emergence and evolution of the rules and features of spochan as a sports discipline was studied. The practical experience of introducing spochan into various educational institutions was summarized. The data on the forms of organizing spochan classes were systematized, and criteria for evaluating the effectiveness of its use in the educational process were developed.

*The main results of the study* are that key problems hindering effective physical education in the secondary vocational education system have been identified, such as low physical training of students, weak value attitude towards health and prevalence of external motivation. The integration of spochan as an innovative sports discipline with traumatism safety, accessibility, inclusiveness and engaging format is proposed. Integration models include academic classes, extracurricular activities and mass events. Conditions of implementation: material and technical support, teacher training and inclusion of spochan in the curriculum. Performance indicators include attendance, participation in competitions, progress in passing standards, student satisfaction, and changes in values.

*The scientific novelty* of the work is that it is the first to systematize data on the use of spichan in the secondary vocational education system. Comprehensive models have been developed to integrate spichan into the secondary vocational education process. The integrative potential of spichan as a means of promoting the physical, psychoemotional, and social development of students has been substantiated.

*The practical significance* lies in the fact that an innovative tool for modernizing physical education classes in secondary vocational education institutions has been proposed. Specific forms of organizing spochan classes have been presented, including educational, extracurricular, and mass events. Detailed recommendations have been provided for the material, technical, and personnel support of the program. Criteria for evaluating the effectiveness of introducing spochan into the educational process have been substantiated.

**Keywords:** secondary vocational education, physical education, student motivation, spochan, chanbara sports, trauma safety, inclusivity, game format, integration into the educational process, and a healthy lifestyle.

Современное среднее профессиональное образование сталкивается с серьезной проблемой — устойчивым снижением уровня физической подготовленности студентов. Многочисленные исследования фиксируют, что показатели быстроты, общей выносливости, силовой и скоростно-силовой подготовленности у обучающихся часто не соответствуют нормативным требованиям. К завершению обучения ситуация нередко усугубляется: сокращается количество часов на физическую культуру, а внутренняя мотивация студентов к регулярным занятиям остается на низком уровне [19].

В поисках эффективных решений педагоги и исследователи обращаются к инновационным формам физической активности. Одним из перспективных направлений становится *спочан* (спорт *чанбара*) — японское полноконтактное фехтование на безопасных аналогах холодного оружия. Этот вид спорта сочетает травмобезопасность, доступность, инклюзивность и игровой формат, что делает его особенно привлекательным для студенческой аудитории.

Система среднего профессионального образования (СПО) сталкивается с рядом проблем: ухудшением физической формы студентов, низким уровнем внутренней мотивации к регулярным занятиям физкультурой и несформированностью ценностного отношения к собственному здоровью.

Исследования показывают, что уровень физической подготовленности студентов СПО часто не соответствует нормативным требованиям [1]. Например, тестирование первокурсников выявляет низкие показатели по таким критериям, как быстрота, общая выносливость, силовая и скоростно-силовая подготовленность. К окончанию третьего курса ситуация может ухудшаться из-за сокращения количества часов, отводимых на физическую культуру, и низкой мотивации студентов [12].

Среди причин снижения физической подготовленности выделяют следующие:

- малоподвижный образ жизни, связанный с учебной нагрузкой и снижением двигательной активности;
- отсутствие регулярных самостоятельных занятий физкультурой;
- недостаточное внимание к индивидуальным особенностям студентов в процессе обучения.

Социологические исследования свидетельствуют о том, что у значительной части студентов не сформированы устойчивые ценности, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни [2]. Молодежь часто не осознает важности своего здоровья для будущего и не проявляет интереса к физкультуре. На это влияет ограниченное понимание взаимосвязи между здоровьем, физической активностью и качеством жизни; фокус на узких аспектах здорового образа жизни (например, только на правильном питании и отказе от вредных привычек) и игнорирование других компонентов, таких как физическая активность и закаливание; влияние социального окружения и медиа, не всегда формирующего позитивное отношение к физической активности [17]. Внутренняя мотивация, основанная на удовольствии от занятий и осознании их пользы, у студентов СПО часто развита слабо. Вместо этого преобладает внешняя мотивация, связанная с необходимостью выполнения нормативов или получением оценки [5].

Причинами низкой мотивации могут быть следующие: отсутствие интереса к предлагаемым видам спорта или упражнений; недостаточное осознание важности физической активности для здоровья; негативный опыт в прошлом и ограниченность времени из-за учебной и других нагрузок; отсутствие поддержки и вовлеченности со стороны семьи.

Согласно исследованиям, до 60 % студентов СПО посещают занятия по физической культуре исключительно из-за обязательности дисциплины, не испытывая внутренней потребности в двигательной активности [4].

Проблема мотивации к регулярным посещениям занятий по физической культуре многоаспектна и традиционно решается с помощью системы поощрений и рейтингов, разнообразия форм активностей (игровые виды спорта, фитнес-направления, легкая атлетика), внедрения цифровых технологий (фитнес-трекеры, приложения с обратной связью), организации соревнований и массовых мероприятий, персонализации нагрузки с учетом интересов и уровня подготовки учащихся [10]. Однако многие из этих методов демонстрируют ограниченную эффективность: рейтинги быстро теряют новизну, стандартные виды активности не всегда вызывают устойчивый интерес, а цифровые инструменты требуют дополнительной инфраструктуры и контроля [13].

Инновационным и эффективным методом повышения мотивации студентов к регулярным посещениям занятий по физической культуре и формированию у них приверженности к здоровому образу жизни выступает внедрение в учебный процесс спочана, который был создан в Японии мастером боевых искусств Танабэ Тэцундо (*яп.* 田邊 哲人), действующим президентом Международной ассоциации спорта *чанбара*<sup>1</sup> (МАСЧ, International Sports Chanbara Association — ISCA), в 1971 году как искусство и метод вооруженной самозащиты. На территории РФ официальным представительством МАСЧ является Межрегиональная общественная организация развития спочана<sup>2</sup>. Танабэ Тэцундо (*яп.* 田邊 哲人), будучи директором компании по безопасности, начал обучать персонал фехтованию на разработанных им безопасных аналогах длинного и короткого меча. На тренировках проводились соревнования, которые в дальнейшем превратились в масштабное мероприятие — Всеяпонский чемпионат. Спорт чанбара обрел невероятную популярность в Японии и стал уверенно распространяться за ее рубежами. В 1990 году шестнадцатый открытый чемпионат Японии прошел как чемпионат мира. В это время отмечается частое использование названия спорт чанбара. В настоящий период это словосочетание (или спочан) распространилось во всем мире и занимаются этим видом спорта во многих странах.

В России спочан появился в 2002 году. В 2003 году был проведен первый чемпионат России по спочану. В 2005 году в Москве прошел второй чемпионат Европы по спочану, а в апреле 2012 года — седьмой чемпионат Европы по спочану, в котором приняли участие более 100 человек из шести европейских стран. На сегодняшний день спочаном в России занимается более 1 тыс. человек в 15 регионах. Российские спортсмены успешно принимают участие в чемпионатах Европы и мира.

В ноябре 2025 года спочан включили в группу спортивных дисциплин «Кобудо» вида спорта «Восточное боевое единоборство» (название спортивной дисциплины — кобудо — пневматический меч). В качестве ударной части спортивное оружие имеет плотно накачанную воздушную камеру, которая

<sup>1</sup> URL: <https://sportchanbara.ru>

<sup>2</sup> Там же.

закрывается матерчатым чехлом. Спортсмены применяют защитные маски для головы, также допускаются накладки на руки. В спочане используется спортивное оружие различных размеров: кинжал — *танто* (45 см); короткий меч — *кодати* (60 см); длинный меч — *тёкэн* (100 см); палка — *дзё* (140 см); шест — *бо* (210 см); копье — *яри* (190 см).

Соревнования в спочане состоят из двух разделов: *датоцу* — фехтовальные поединки, *кихон-доса* — выполнение формального комплекса. Они проводятся в возрастных, а также в мужских и женских категориях, которые подразделяются на региональные, межрегиональные и международные уровни. Соревнования в разделе *датоцу* проходят в следующих дисциплинах (видах оружия): *танто* — нож (45 см); *кодати* — короткий меч (60 см); *тёкен-ффри* — длинный меч свободным хватом (100 см); *тёкен-моротэ* — длинный меч двуручным хватом (100 см); *татэ-кодати* — короткий меч (60 см) и щит (45 см); *татэ-тёкен* — длинный меч (100 см) и щит (45 см); *нито* — короткий меч (45 см) и длинный меч (100 см); *яри* — копье (190 см). Соревновательная площадка представляет собой прямоугольник размером 6 × 7 м или 7 × 8 м. В соревнованиях по *кихон-доса* спортсмены выполняют упражнение *кихон* попарно, находясь на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. По команде судьи спортсмены одновременно демонстрируют технику определенных ударов по направлению к судейской бригаде из трех-пяти судей, которые определяют победителя по качеству выполнения упражнения.

В соревновательном поединке в разделе *датоцу* участвуют два спортсмена с одинаковым видом оружия, которые после озвученной судьей команды начинают фехтовать с целью нанести друг другу зачетный удар или укол. Побеждает тот, кто первым нанесет зачетный удар или укол сопернику.

Удар считается зачетным, если он был нанесен с достаточной силой (громкий звук от удара) верхней третьей частью спортивного оружия. Укол считается зачетным, если при колющем движении в область тела или головы меч атакующего спортсмена сгибается в верхней части. Судьи сигнализируют флажками о выполненном действии и большинством голосов (поднятых флажков) выделяют победителя в поединке. В каждой категории выявляются победители в проводимых дисциплинах. Среди победителей дисциплин организуется финал для установления чемпиона категории. Благодаря безопасным мечам и защитному снаряжению спочан признан относительно простым и доступным видом единоборств, вследствие чего им могут заниматься люди любого возраста и подготовленности, как говорит основатель спочана Тэцундо Танабэ, от 4 до 104 лет.

Занятия по спочану позволяют успешно решать основные задачи физического воспитания [9]: в ходе увлекательных поединков дети приобретают навыки фехтования, самозащиты, у них развивается быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость, координация, смелость, решительность, честность, благородство, уважительное отношение к месту проведения занятия, друг к другу, к преподавателю.

Ключевые особенности спочана:

- травмобезопасность: пневматические мечи исключают возможность получения травм от ударов;
- доступность: минимальный набор защитного снаряжения (маска, накладки на руки);
- инклюзивность: отсутствие ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки;
- игровой формат: сочетание элементов единоборства и спортивной игры.

Занятия спочаном активизируют соревновательную мотивацию (четкие критерии победы, возможность отслеживания личного прогресса, возможность получения спортивных разрядов и званий); эмоционально-развлекательный компонент (высокая зрелищность, элемент игры); социально-коммуникативный аспект (командные форматы, взаимодействие в парах); когнитивный интерес (освоение новых двигательных навыков, тактического мышления); эстетический мотив (красота движений, сценичность поединков). Применение спочана в системе СПО обусловлено возможностью с его помощью решать ключевые проблемы физической подготовленности студентов, формировать ценностное отношение к здоровью и повышать внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой. Благодаря травмобезопасности, доступности, инклюзивности и игровому формату спочан эффективно интегрируется в учебный процесс. Доказано, что спочан развивает координацию, быстроту, ловкость, силу, гибкость и выносливость через динамичные движения, атаки, защиты, маневрирование; пневматические мечи и защитное снаряжение (шлемы и накладки на руки) позволяют отрабатывать техники без риска получения травм, что особенно важно для студентов с разным уровнем подготовленности [6]; регулярные занятия способствуют улучшению функциональных показателей и формированию двигательных навыков [8].

Спочан также формирует бережное отношение к здоровью; акцентирует внимание на технике безопасности, правилах поведения и осознании важности физической активности для здоровья; игровой формат и соревновательные элементы создают положительный эмоциональный фон, способствуя формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни; участие в турнирах и массовых мероприятиях укрепляет мотивацию и социальную значимость занятий.

Кроме того, занятия спочаном способствуют повышению внутренней мотивации; инклюзивность спочана и игровой формат снижают психологический барьер для начала занятий; мини-турниры, показательные выступления и фестивали создают атмосферу соревнования и командной работы, что усиливает вовлеченность студентов; нагрузка на тренировках адаптируется под индивидуальные возможности, что повышает удовлетворенность от занятий.

Для эффективного внедрения спочана в учебный процесс целесообразно использовать гибкие формы организации занятий, которые позволят адаптировать этот вид активности к различным образовательным условиям и возрастным

группам учащихся [16]. На примере подготовки студентов СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура»<sup>3</sup> в Институте среднего профессионального образования имени К. Д. Ушинского МГПУ представлены оптимальные модели интеграции спочана.

1. Учебные занятия (раздел «Единоборства» ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»):

– вводный этап (4–6 ч): ознакомление с техникой безопасности, историей *спочана*, базовыми стойками, перемещениями и элементами экипировки; теоретические занятия дополняются практическими упражнениями со спортивным оружием и защитным снаряжением;

– базовый этап (12–16 ч): отработка атакующих и защитных приемов, парные упражнения, учебные поединки с ограничениями; использование игровых форм (например, стенка на стенку, каждый сам за себя, база) для развития тактического мышления и координации;

– контрольный этап (2–4 ч): турниры с оценкой техники, скорости реакции и способности адаптации в динамичных ситуациях; анализ ошибок и корректировка тренировок.

2. Внеурочная деятельность:

– секция *спочана* (2 раза в неделю): углубленное изучение техник, участие в тренировочных поединках, подготовка и участие в соревнованиях; формирование командного духа и лидерских качеств через инструктаж и судейскую практику;

– турниры внутри колледжа: регулярные соревнования по круговой системе с привлечением желающих для стимулирования интереса и применения студентами навыков в условиях соревнований;

– участие в региональных соревнованиях: представление колледжа на внешних площадках, что повышает престиж секции и мотивирует студентов к совершенствованию.

3. Массовые мероприятия:

– показательные выступления на праздниках: демонстрация техник *спочана* в рамках культурных мероприятий колледжа для популяризации спорта среди студентов и преподавателей;

– мастер-классы для первокурсников: внедрение новичков в мир *спочана* через интерактивные занятия и открытые тренировки.

Для повышения эффективности занятий можно использовать цифровые технологии (видеоанализ тренировок и соревнований для коррекции техники, онлайн-тесты по теории *спочана*); проводить психологическую подготовку (тренинги на развитие концентрации, стрессоустойчивости и умения работать в команде).

<sup>3</sup> Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура // Гарант. URL: <https://base.garant.ru/405970605/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>

Контролировать эффективность использования спочана в учебном процессе возможно посредством количественных показателей (посещаемость занятий, число участников соревнований, динамика сдачи нормативов физической подготовленности) и качественных индикаторов (уровень удовлетворенности занятиями, изменение ценностных установок, самооценка физической активности).

Для успешной реализации программы спочана необходимо материально-техническое обеспечение (8–10 комплектов снаряжения), квалифицированные педагоги (курсы повышения квалификации по спочану (72 ч) в сотрудничестве с региональной федерацией) и временные рамки программы (возможность интеграции в вариативную часть учебного плана). Включение занятий по спочану в программу физического воспитания студентов СПО представляется эффективным решением, поскольку ключевые преимущества данного вида спорта определяются уникальным сочетанием таких характеристик, как безопасность, доступность, инклюзивность и игровая динамика, что особенно актуально при работе со студенческой молодежью [17].

Спочан демонстрирует высокий потенциал как средство повышения мотивации к физической активности, формированию здорового образа жизни и развития психофизических качеств у студентов СПО. Игровой и спортивный формат, отсутствие жестких требований к начальной физической подготовке, командные форматы и турниры делают тренировочный процесс интересным и формируют привычку к регулярным занятиям. Систематические занятия, самоконтроль, демонстрация связи между тренировками и улучшением самочувствия (выносливость, координация, стрессоустойчивость) развивают осознанное отношение к собственному телу и его возможностям, формирует долгосрочные привычки здорового образа жизни.

На занятиях по спочану эффективно развиваются быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость; улучшается концентрация внимания, оперативное мышление, эмоциональная регуляция, умение принимать решения в условиях дефицита времени; формируется командная работа, лидерство, уважение к сопернику, способность к конструктивной конкуренции; воспитываются целеустремленность, самодисциплина, устойчивость к неудачам.

Внедрение спочана в систему физического воспитания в среднем профессиональном образовании требует системного подхода к методическому обучению, который включает в себя разработку программ для разных уровней подготовки (новички, продвинутые, инклюзивные группы), создание учебно-методических комплексов (пособия, видеоматериалы, цифровые тренажеры), подготовку педагогов (курсы повышения квалификации по спочану, теории и методике физического воспитания и спорта, инклюзивному обучению), стандартизации критериев оценки результатов (технические навыки, физическая подготовленность, личностный рост) [18]. Для эффективной реализации системного подхода к методическому обучению необходимо межведомственное взаимодействие, которое осуществляется через сотрудничество с региональными организациями

по спочану для проведения соревнований и обмена опытом, взаимодействие с органами здравоохранения для мониторинга влияния занятий на здоровье студентов, партнерство с социальными службами для вовлечения уязвимых групп (студенты с ограниченными возможностями здоровья, из неблагополучных семей), привлечение работодателей (для последующего трудоустройства).

На основе проведенного исследования можно сделать вывод о том, что спочан обладает уникальным интегративным потенциалом для системы физического воспитания в СПО, поскольку он объединяет физическое развитие, психоэмоциональную регуляцию и социальную адаптацию в рамках одной дисциплины. Его внедрение в систему физического воспитания СПО требует продуманной организации, но открывает возможности для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов СПО, улучшает качество физического воспитания, эффективно для формирования устойчивой культуры здоровья, создания инклюзивной образовательной среды, профилактики социальных рисков среди молодежи.

Дальнейшее изучение и использование спочана способно внести значимый вклад в систему физического воспитания СПО, сделав его более ориентированным на целостное развитие личности обучающегося [11].

Подводя итог, можно сказать, что система физического воспитания в учреждениях СПО характеризуется наличием комплекса взаимосвязанных проблем, требующих незамедлительного решения. В частности, отмечается устойчивая тенденция к снижению показателей физической подготовленности обучающихся, что свидетельствует о недостаточной эффективности применяемых педагогических подходов [14]. Кроме того, выявлен недостаточный уровень сформированности ценностного отношения к здоровью как к фундаментальной категории, определяющей качество жизни [15]. Наблюдается превалирование внешней мотивации над внутренней в контексте привлечения к занятиям физической культурой, что указывает на необходимость пересмотра мотивационных стратегий. Констатируется ограниченность понимания студентами СПО взаимосвязи между регулярной физической активностью и уровнем общего благополучия, определяемого как физическим, так и психоэмоциональным состоянием [3].

Традиционные методы повышения мотивации, включающие в себя рейтинговые системы, вариативность видов активности, использование цифровых технологий и организацию соревновательных мероприятий, демонстрируют ограниченную эффективность, обусловленную кратковременностью эффекта новизны, недостаточным уровнем вовлеченности со стороны студенческой аудитории или необходимостью поддержания развитой материально-технической базы [7].

В качестве инновационного подхода к решению обозначенных проблем предлагается внедрение спочана (спорт чанбара) — японского полноконтрастного фехтования с использованием безопасных имитаторов холодного оружия. Ключевыми преимуществами данного вида спорта для системы СПО следует

признать: высокий уровень травмобезопасности, обеспечиваемый использованием пневматических имитаторов оружия и минимальным комплектом защитного снаряжения; доступность, обусловленную отсутствием строгих требований к начальной физической подготовке; инклюзивность, выражающуюся в отсутствии ограничений, связанных с возрастными, гендерными или квалификационными параметрами участников; игровой формат, органично сочетающий элементы единоборства и спортивной игры, что обеспечивает высокую зрелищность.

Таким образом, спочан представляется перспективным инструментом для модернизации системы физического воспитания в учреждениях СПО, отвечающим современным потребностям молодежи и стратегическим задачам образовательной политики.

### Список источников

1. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для СПО. 4-е изд., стер. СПб.: Лань, 2024. 69 с. (Среднее профессиональное образование).
2. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для сред. проф. образования. М.: Юрайт, 2025. 247 с.
3. Борисова М. М. Физическая культура: практикум: для студ. учрежд. сред. проф. образования. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2024. 158 с. (Общеобразовательные дисциплины).
4. Борисова М. М. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования. М.: Академия, 2024. 320 с.
5. Ведута О. В. Особенности формирования профессиональной мотивации студентов учреждений среднего профессионального образования // КиберЛенинка. 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-professionalnoy-motivatsii-studentov-uchrezhdeniy-srednego-professionalnogo-obrazovaniya/viewer> (дата обращения: 04.11.2025).
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. М.: КноРус, 2018. 256 с. (СПО).
7. Загвязинский В. И. Методология педагогического исследования: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2024. 105 с.
8. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. М.: КноРус, 2016. 257 с. (Среднее профессиональное образование).
10. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения: кн. для учителя. М.: Просвещение, 1990. 192 с.
11. Мильман В. Э. Мотивация творчества и роста: структура, диагностика, развитие: теоретическое, экспериментальное и прикладное исследование диалектики созидания и потребления: монография. М.: [б. и.], 2005. 165 с.
12. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура: учебник и практикум для сред. проф. образования. М.: Юрайт, 2025. 424 с. (Профессиональное образование).

13. Никитушкин В. Г., Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учеб. пособие для сред. спец. образоват. учреждений. М.: Сов. спорт, 2023. 399 с.
14. Пономарев А. К., Амелин С. Н. Организация физкультурно-спортивной работы: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: учебник для сред. проф. образования. М.: Юрайт, 2025. 164 с.
15. Прикладная физическая подготовка: учебник для сред. проф. образования / под ред. Н. А. Воронова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2025. 139 с. (Профессиональное образование).
16. Приобщение к здоровому образу жизни через совершенствование подходов к физическому воспитанию студентов / Ю. А. Бубенцова [и др.] // Большая конференция МГПУ, Москва, 28–30 июня 2023 г.: сб. тезисов: в 3 т. М.: Парадигма, 2023. Т. 2. С. 291–294.
17. Сериков В. В. Методология педагогики: состояние и направления развития // Инновационные проекты и программы в образовании. 2020. Т. 70. № 4. С. 62–66.
18. Филатова А. А., Цой Д. А. Средства повышения двигательной активности студентов педагогического вуза // Шаг в науку: сб. ст. по материалам V науч.-практ. конф. молодых ученых (III Всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 г. М.: ХАСК, 2022. С. 314–317.
19. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии. 1996. № 3. С. 117–132.

### References

1. Ageeva, G. F., & Karpenkova, E. N. (2024). *Theory and methodology of physical culture and sport*. Study guide for secondary vocational education. 4th ed., stereotypical. Lan'. (Secondary vocational education). (In Russ.).
2. Alkhasov, D. S., & Ponomarev, A. K. (2025). *Basic and new types of physical culture and sports activities with teaching methodology. Gymnastics*. Textbook for secondary vocational education. Yurayt. (In Russ.).
3. Borisova, M. M. (2024). *Physical culture*. Workbook for students of secondary vocational education institutions. 2th ed., stereotypical. Akademiya. (General education subjects). (In Russ.).
4. Borisova, M. M. (2024). *Physical culture*. Textbook for students of secondary vocational education institutions. Akademiya. (In Russ.).
5. Veduta, O. V. (2018). *Features of forming professional motivation among students of secondary vocational education institutions*. CyberLeninka. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-professionalnoy-motivatsii-studentov-uchrezhdeniy-srednego-professionalnogo-obrazovaniya/viewer> (In Russ.).
6. Vilensky, M. Ya., & Gorshkov, A. G. (2018). *Physical culture*. KnoRus. (SVE). (In Russ.).
7. Zagvyazinsky, V. I. (2024). *Methodology of pedagogical research*. Study guide for universities. 2nd ed., rev. and ext. Yurayt. (In Russ.).
8. Ilyin, E. P. (2000). *Motivation and motives*. Piter. (In Russ.).
9. Kuznetsov, V. S., & Kolodnitsky, G. A. (2016). *Physical culture*. KnoRus. (Secondary vocational education). (In Russ.).
10. Markova, A. K., Matis, T. A., & Orlov, A. B. (1990). *Forming learning motivation*. Book for teachers. Prosveshchenie. (In Russ.).

11. Milman, V. E. (2025). *Motivation of Creativity and Growth: Structure, Diagnostics, and Development: A Theoretical, Experimental, and Applied Study of the Dialectics of Creation and Consumption*. Monograph. [S. n.]. (In Russ.).
12. Muller, A. B., Dyadichkina, N. S., & Bogashchenko, Yu. A. (2025). *Physical culture*. Textbook and workbook for secondary vocational education. Yurayt. (Professional'noe obrazovanie). (In Russ.).
13. Nikitushkin, V. G., & Alkhasov, D. S. (2023). *Theory and history of physical culture and sport*. Study guide for secondary specialized educational institutions. Sovetskij sport. (In Russ.).
14. Ponomarev, A. K., & Amelin, S. N. (2025). *Organizing physical culture and sports work: All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labour and Defence»*. Textbook for secondary vocational education. Yurayt. (In Russ.).
15. *Applied physical training*. (2025). Textbook for secondary vocational education. N. A. Voronov (Ed.). 2nd ed., rev. and ext. Yurayt. (Professional education). (In Russ.).
16. Bubentsova, Yu. A., Kekova, L. A., Torochkova, T. Yu., Pisareva, E. A., & Minashkin, A. A. (2023). *Introducing a healthy lifestyle through improving approaches to physical education of students*. Big Conference of MGPU. Collection of abstracts. Vol. 2, p. 291–294. Paradigma. (In Russ.).
17. Serikov, V. V. (2020). Methodology of pedagogy: state and directions of development. *Innovative Projects and Programs in Education*, 70 (4), 62–66. (In Russ.).
18. Filatova, A. A., & Tsoj, D. A. (2022). Means of increasing the motor activity of students of a pedagogical university. *Step into science* (p. 314–317). Collection of articles based on the materials V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian Conference), Moscow, 17 December 2021. (In Russ.).
19. Chirkov, V. I. (1996). Self-determination and intrinsic motivation of human behavior. *Questions of Psychology*, (3), 117–132. (In Russ.).