


Акмеологическая модель физического воспитания в высшей школе

<https://doi.org/10.31483/r-153115>

УДК 378.147

Сайганова Е. Г.

 Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ 
 г. Москва, Российская Федерация.

 <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>, e-mail: sayganova.e@yandex.ru



Резюме. В статье рассматривается проблема совершенствования системы физического воспитания студентов высших учебных заведений в контексте задач формирования конкурентоспособного и гармонично развитого специалиста. Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка акмеологической модели физического воспитания в высшей школе, направленной на достижение студентом вершин (акме) не только в физическом, но и в личностно-профессиональном развитии. Актуальность работы обусловлена необходимостью перехода от традиционной, нормативно-ориентированной парадигмы физического образования к личностно-деятельностной, интегративной модели, обеспечивающей субъектную позицию студента в процессе физического самосовершенствования. В ходе теоретического анализа и педагогического моделирования были использованы системный, акмеологический и компетентностный подходы. Результатом исследования является структурно-функциональная модель, ядром которой выступает студент как активный субъект деятельности, целенаправленно движущийся к индивидуальному «акме» через единство мотивационно-ценностного, операционально-деятельностного, рефлексивно-регулятивного и социально-адаптивного компонентов. Модель предполагает этапность (адаптационный, продуктивный, рефлексивно-творческий этапы) и реализуется через специфические педагогические условия. Автором сделан вывод о том, что внедрение акмеологической модели способствует формированию у студентов устойчивой потребности в физической культуре как неотъемлемой части будущей профессиональной деятельности и личностного образа жизни, что в конечном итоге повышает качество их жизни и помогает профессионально реализоваться.

Ключевые слова: физическое воспитание, субъектность, высшая школа, физическая культура личности, педагогическая модель, личностно-профессиональное развитие, акмеология.

Для цитирования: Сайганова Е. Г. Акмеологическая модель физического воспитания в высшей школе // Развитие образования. 2026. Т. 9, № 1. С. 69-77. DOI 10.31483/r-153115. EDN JXEORM.

Acmeological Model of Physical Education in Higher Education

Ekaterina G. Saiganova

 The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
 Moscow, Russian Federation.

 <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>, e-mail: sayganova.e@yandex.ru

Abstract. This article examines the issue of improving the physical education system for university students in the context of developing competitive and well-rounded professionals. The objective of the study is to theoretically substantiate and develop an acmeological model of physical education in higher education, aimed at enabling students to achieve excellence (acme) not only in physical performance but also in personal and professional development. The relevance of this work stems from the need to shift from the traditional, norm-oriented paradigm of physical education to a personal-activity-based, integrative model that ensures students' agency in the process of physical self-improvement. The theoretical analysis and pedagogical modeling utilized systemic, acmeological, and competency-based approaches. The study resulted in a structural and functional model, the core of which is the student as an active agent, purposefully moving toward an individual "acme" through the unity of motivational-value, operational-activity, reflexive-regulatory, and social-adaptive components. The model is structured in stages (adaptive, productive, and reflexive-creative stages) and is implemented through specific pedagogical conditions. It is concluded that the implementation of the acmeological model fosters a sustainable need for students to engage in physical education as an integral part of their future professional activities and personal lifestyle, which ultimately improves their quality of life and professional fulfillment.

Keywords: higher education, pedagogical model, physical education, physical culture of the individual, subjectivity, acmeology, personal and professional development.

For citation: Saiganova E. G. (2026). Acmeological Model of Physical Education in Higher Education. *Development of education*, 9(1), 69-77. EDN: JXEORM. <https://doi.org/10.31483/r-153115>

Аслă школта ўт-пў аталанăвѣ сапърлавѣнчи сўллѣ шая тивѣстерекен (акмеологи) моделѣ

Сайганова Е. Г.

Раçсей Федерацийѣн Президентѣ сумѣнчи Раçсей халăх хуçалăхѣпе

патшалăх службин академийѣ ROR

Мускав хули, Раçсей Федерацийѣ.

 <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>, e-mail: sayganova.e@yandex.ru

Аннотаци. Статъяра аслă вѣренў заведенийѣсенче студентсене ўт-пў воспитанийѣн тытăмне лайăхлатас ыйтăва конкурентлă тата килѣшўллѣ аталаннă специалиста хатѣрлес тѣллев контекстѣнче тишкерессѣ. Тѣпчевѣн тѣллевѣ – аслă школнă ўт-пў сапърлавѣн акмеологи ѣлкине (моделъне) теори енчен уса парасси тата ѣна практикăра кăтартасси. Ку модель сынна хай аталанăвне ўт-пў енѣпе кăна мар, профессире те чи сўллѣ шая ситерме май парать. Ёсѣн паян кунхи пѣлтерѣшѣ студентнă ўт-пў аталанăвне хăнăху (традици) сул-йѣрѣнчен, норматив картинчен уйрăм сынна аталанура ёсѣе хуçану, интеграци моделѣ сине куçарассипе сыхăннă. Теори енчен тишкерме тата педагогика моделъне йѣркелеме система, акмеологи тата компетенци мелѣсене суйласа илнѣ. Тѣпчев результатѣ тытăмпа функци ѣлки пулса тăрать. Унта тѣп вырăна студент йышăнать. Вăл ёс-хѣл субъектѣ вырăнѣнче пулать те хайѣн «акме» (чи сўллѣ шайѣ) патне рефлексипе регуляци тата халăхпа хушăнас хăнăху компонентѣсене пѣр сѣре пѣрлештерсе тѣллевлѣн пырать. Ёлке тапхърлăх (хăнăху тапхърѣ, ёс кăтартнин тапхърѣ, рефлексипе пултарулăх тапхърѣ) пуррипе палърса тăрать тата ятарлă педагогика условийѣсенче аталанать. Автор тунă пѣтѣмлетў тăрăх, сўллѣ шай моделѣпе усă курни студентсен малашнехи профессии ёсѣ-хѣлѣнче тата кулленхи пурнăсѣнче ўт-пў хуçанăвѣпе пѣр уйрăлмасър татăш пурăнас шухăш-кăмăлне ўстерет. Ку вара пурнăс шайне сѣклет тата профессии енчен малалла аталанма май парать.

Тѣп сăмахсем: акмеологи, ўт-пў аталанăвѣн сапърлавѣ, аслă школ, сывлăх тата профессии аталанăвѣ, педагогика ѣлки (моделѣ), субъектлăх, сыннăн хул-сұрăм аталанăвѣн культури.

Цитатăлама: Сайганова Е. Г. Аслă школта ўт-пў аталанăвѣ сапърлавѣнчи сўллѣ шая тивѣстерекен (акмеологи) моделѣ // Вѣренў аталанăвѣ. 2026. Т. 9, № 1. С. 69-77. DOI 10.31483/r-153115. EDN JXEORM.

Введение

Система физического воспитания в российских вузах, исторически сложившаяся в рамках парадигмы нормативно-дисциплинарного подхода, переживает период концептуального переосмысления [Агеев, 2024; Голоко, Михайлова, Лей, 2025; Левицкая, Плотнокова, 2025; Стафеева, Петрова, Краснова, 2025; Темрбай, Калдыбаева, Байкулова, 2025; Чайченко, 2023; Шикалов, 2023]. Несмотря на декларируемые цели укрепления здоровья и формирования физической культуры личности, практика часто редуцируется к выполнению унифицированных контрольно-нормативных требований (ГТО, учебные нормативы) и освоению базовых двигательных навыков [Заргарян, 2025; Киласев, Садыков, Соколовская, 2022; Мартиросов, Макаренко, Аршинник, 2025]. Данная система демонстрирует свою ограниченность, о чем свидетельствует ряд проблем: устойчивая негативная динамика состояния здоровья студенческой молодежи, иными словами рост числа лиц с хроническими заболеваниями и ограничениями по здоровью; низкая мотивация к обязательным учебным занятиям по дисциплинам физической культуры, воспринимаемым как формальность; катастрофическое снижение самостоятельной физкультурно-спортивной активности после окончания вуза [Гритенюк, 2024; Лигута, 2023; Львова, 2022]. Это указывает на кризис транслируемой ценности, когда физическая культура не интериоризируется как личностная потребность, а остается внешним, навязанным требованием.

Нормативно-правовой контекст реформирования системы задан рядом документов: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹,

¹ Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). URL: <https://base.garant.ru/12157560/>

«Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года»², Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования третьего поколения³. В них четко прослеживается вектор на индивидуализацию образования, компетентностный подход, формирование ценностей здорового образа жизни и создание условий для самореализации личности. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования третьего поколения, в частности, относят физическую культуру к обязательной части образовательных программ, подчеркивая ее роль в формировании общекультурных и универсальных компетенций, а именно, способности к самоорганизации и самообразованию, способности использовать методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Однако сам стандарт не определяет педагогическую технологию достижения этих результатов, оставляя пространство для методического поиска.

Теоретический обзор литературы выявил несколько продуктивных направлений модернизации физкультурного образования. Работы Л.И. Лубышевой заложили основы концепции формирования физической культуры личности, где физкультурная деятельность рассматривается как социально и личностно значимая [Лубышева, 1992, 2024].

² Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

³ ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата. URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24>

В. К. Бальсевич развил идеи спортивно-ориентированного физического воспитания и онтокинезиологии, акцентируя внимание на биологических законах развития двигательного потенциала^{4, 5}. Значительный пласт исследований посвящен здоровьесберегающим и личностно-ориентированным технологиям. Вместе с тем, анализ публикаций показал, что проблема достижения вершины (акме) в физическом развитии и ее интеграции с профессиональным и личностным становлением студента разработана фрагментарно [Сайганова, 2021, 2023; Трушкова, Трушков, 2024; Яковлева, 2022]. Акмеология как междисциплинарная наука о закономерностях, условиях, факторах и стимулах прогрессивного развития зрелой личности до уровня ее профессионального и творческого расцвета предлагает мощный категориальный аппарат, а именно, акмеологическую позицию, инварианты профессионализма, акмеологические условия для проектирования целостных педагогических систем [Афанасьев, Банникова, Бычкова и др., 2023; Жаринова, Слободчиков, 2024]. Однако применение этого аппарата именно к сфере физической культуры в высшей школе носит единичный характер и требует систематизации [Газизуллина, Баклашова, 2025; Собынин, Волошина, Кадуцкая и др., 2024].

Таким образом, выявляется основное противоречие между:

- социальным заказом на здорового, адаптивного, саморазвивающегося специалиста, закрепленным в нормативных документах, и ограниченным потенциалом традиционной нормативной модели физического воспитания в формировании субъекта физкультурной деятельности;

- наличием продуктивных акмеологических идей и отсутствием их целостной операционализации в практике вузовского физического воспитания.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью преодоления данных противоречий путем синтеза акмеологического подхода и теории физической культуры для создания инновационной педагогической модели.

Научная новизна заключается в разработке структурированной акмеологической модели физического воспитания, где физическое совершенствование концептуализировано как обязательный компонент и ресурс общего личностно-профессионального «акме» студента.

Практическая значимость состоит в том, что разработанная модель и методические рекомендации по ее реализации могут быть адаптированы и внедрены в образовательный процесс любого вуза. Это позволит трансформировать работу кафедр физического воспитания, переориентировать деятельность преподавателей и, как следствие, качественно повысить уровень физической культуры и субъектной позиции выпускников, их конкурентоспособность и качество жизни.

⁴ Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

⁵ Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. – 218 с.

Цель исследования – разработать и теоретически обосновать акмеологическую модель физического воспитания в высшей школе, направленную на достижение студентом интегративного личностно-профессионального «акме».

Задачи исследования.

1. Проанализировать методологические основы и выявить потенциал акмеологического подхода для модернизации системы физического воспитания студентов.

2. Определить структурные компоненты, критерии и показатели сформированности физической культуры личности в контексте акмеологического развития.

3. Разработать структурно-функциональную модель и поэтапную технологию ее реализации в образовательном пространстве вуза.

4. Обосновать комплекс педагогических и организационных условий, обеспечивающих эффективность внедрения модели.

Материал и методы исследования

Исследование носило теоретико-моделирующий характер и проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. В рамках исследования были применены следующие методы:

- теоретические: анализ философской, психолого-педагогической, акмеологической и методической литературы по проблеме; системный анализ и синтез; педагогическое моделирование;

- эмпирические: обобщение педагогического опыта; анкетирование преподавателей (n = 25) и студентов (n = 120) для выявления отношения к целям и содержанию дисциплин по физической культуре; метод экспертных оценок (эксперты – специалисты в области акмеологии, теории физической культуры, n = 7) для валидации компонентов модели;

- методы математической обработки: качественный анализ данных, описательная статистика.

Организация исследования. На первом этапе (аналитико-проектировочном) был проведен критический анализ существующих программ физического воспитания и выявлены их ограничения. На втором этапе (моделирующем) сконструирована концептуальная модель на основе акмеологического и системного подходов. На третьем этапе (рефлексивно-оценочном) модель была представлена на экспертизу и скорректирована с учетом полученных замечаний и предложений.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя результаты исследования, необходимо остановиться на концептуальных основаниях и критике традиционного подхода. Результаты теоретического анализа и анкетирования подтвердили гипотезу о кризисе традиционной модели. Более 65,83% опрошенных студентов (n = 120) ассоциируют учебные занятия по дисциплинам физической культуры прежде всего со «сдачей нормативов» и «обязаловкой».

Лишь 21,67% студентов видят в них возможность улучшить самочувствие и научиться чему-то новому для себя. Преподаватели (n = 25) указывают на главную проблему – отсутствие внутренней заинтересованности студентов и сложность работы с разнородным по состоянию здоровья и подготовленности контингентом в рамках единой программы. Это свидетельствует об отчуждении студента от процесса, который воспринимается как внешний, а не внутренне значимый.

Акмеологический подход позволяет совершить мировоззренческий сдвиг: от объектной парадигмы, где студент как объект воздействия, которого нужно «развить» по заданным параметрам, к субъектной, где студент как активный творец своего физического «Я», ответственный за собственное восхождение к индивидуальной вершине. В этом контексте «акме» в физическом воспитании – это не абсолютный максимум в каком-либо физическом качестве, что недостижимо и не нужно большинству, а состояние оптимальной, осознанной самореализации в физкультурной деятельности, гармонично встроенной в жизненную и профессиональную стратегию личности. Это состояние характеризуется не столько внешними нормативами, сколько внутренними критериями: осознанной потребностью, систематичностью, удовольствием от деятельности, умением ставить и достигать личные цели, применять физическую культуру как инструмент саморегуляции и социальной адаптации.

Перейдем к развернутому представлению структурных компонентов модели. Предложенная модель (рис. 1) является открытой системой. Рассмотрим ее содержательное ядро – компоненты развития субъектности студента – более детально.

Мотивационно-ценностный компонент трансформируется от внешней мотивации (избегание неуспеха, получение зачета) к внутренней, где физическая культура становится ценностью – средством для достижения более высоких личностных и профессиональных целей (поддержание высокой работоспособности, стрессоустойчивость, формирование имиджа, расширение социальных связей). Ключевая задача – сформировать акмеологическую позицию в сфере телесности.

В рамках мотивационно-ценностного компонента ключевым является принцип выбора и осознанной ответственности. «Чековая система», при которой студент получает условные баллы для посещения выбранных им видов занятий (от плавания и единоборств до йоги и терренкура), прямо противоположна принудительному зачислению в группу по расписанию. Это формирует рыночное отношение к собственному здоровью как к капиталу. Встречи с профессионалами показывают не абстрактную, а конкретную пользу физической культуры, проецируя ее на будущую карьеру.

Операционально-деятельностный компонент включает не только традиционные двигательные умения, но и метакогнитивные навыки: способность самостоятельно подбирать и комбинировать средства физической культуры (от лечебной физической культуры до экстремальных видов спорта), способность составлять и корректировать индивидуальные программы (включая

питание и режим), способность владеть основами самодиагностики. Это обеспечивает инструментальную основу для самостоятельной деятельности.

Операционально-деятельностный компонент смещает фокус с вопроса «как выполнить» на вопрос «как спроектировать». Практикум по составлению индивидуальной программы физического развития становится центральным методическим средством. Студент учится анализировать свои цели (сбросить вес, подготовиться к походу, снять боли в спине), подбирать адекватные средства, определять нагрузки, циклы и способы контроля. Это переход от исполнения к проектированию.

Рефлексивно-регулятивный компонент выступает как внутренний управляющий центр. Он предполагает развитие у студента способности к самооценке физического состояния, техники, эмоционального фона, самоанализу причин успехов и неудач, самоконтролю нагрузки и, что самое важное, самопобуждению к деятельности даже в условиях усталости или снижения мотивации. Это ключевой акмеологический инвариант, обеспечивающий устойчивость развития.

Развитие рефлексивно-регулятивного компонента обеспечивается технологией цифрового сопровождения. Дневник самонаблюдения в мобильном приложении (сон, активность, питание, настроение) учит видеть взаимосвязи. Совместный с тьютором разбор этих данных превращает их из статистики в инструмент для принятия решений: «Почему на этой неделе не хватило мотивации?», «Как скорректировать план при увеличении учебной нагрузки?».

Социально-адаптивный компонент реализуется через включение студента в физкультурно-спортивное сообщество, такое как секции, клубы, неформальные группы, развитие коммуникативных и лидерских качеств в совместной деятельности, осознание роли физической культуры в профилактике профессиональных деформаций, гиподинамии, эмоционального выгорания и поддержании социального тонуса.

Социально-адаптивный компонент реализуется через включение в практики за пределами учебных пар. Организация соревнования, ведение спортивного блога факультета, волонтерство на марафоне – это площадки для отработки soft skills (лидерство, коммуникация, организация), где физическая культура выступает социальным лифтом и полем для самореализации.

Рассмотрим этапность как процесс восхождения к «акме». Три этапа модели представляют собой логику акмеологического восхождения.

I. Адаптационно-мотивационный этап (1–2 курс). Цель – заземлить акмеологическую идею в личном опыте. Через диагностику, пробу разнообразных видов активности, создание ситуаций успеха (вне нормативной шкалы) происходит первоначальное позиционирование себя как субъекта, способного влиять на свое физическое состояние. Важнейший результат этапа – это принятие ответственности за свой уровень физической подготовленности и здоровья.

II. Продуктивно-деятельностный этап (2–3 курс). Цель – наращивание потенциала субъектности. Студент, выбрав приоритетное направление (оздоровительное, спортивное, профессионально-прикладное), активно проектирует и реализует индивидуальную программу. Роль преподавателя смещается к тьюторскому сопровождению: помощь в постановке SMART-целей, консультирование по методикам, поддержка. Формируется индивидуальный стиль физкультурной деятельности.

III. Рефлексивно-творческий этап (4 курс и далее). Цель – интеграция физической культуры в целостный образ жизни и профессиональный рост. Студент демонстрирует способность к самостоятельной организации своей активности, выступает в роли организатора, волонтера или наставника для младших курсов. Физическая культура окончательно перестает быть учебной дисциплиной и становится личностной практикой, неотъемлемой частью образа «Я» будущего специалиста.

Сквозной организационной технологией, обеспечивающей связность всех компонентов на разных этапах, выступает тьюторское сопровождение. Преподаватель-тьютор помогает студенту навигации в средствах модели, рефлексии опыта и корректировке индивидуального маршрута, что является ключевым условием перехода от формального участия к субъектному действию.

Данная система средств обеспечивает переход от декларации целей к конкретным педагогическим инструментам, делая акмеологическую модель технологичной и пригодной для внедрения в образовательный процесс вуза.

Нельзя обойти вниманием педагогические условия и потенциальные барьеры. Разработанная модель предъявляет высокие требования к образовательной среде. Ключевое условие – акмеологическая компетентность преподавателя. Он должен совмещать функции эксперта в области физиологии и методики, психолога-консультанта, фасилитатора групповых процессов и тьютора. Данные функции требуют организации систематических курсов повышения квалификации. Второе условие – ресурсное обеспечение. Необходима цифровая платформа для ведения электронного дневника самоконтроля и доступа к библиотеке индивидуальных программ, а также гибкая инфраструктура, возможность использования разнообразного оборудования и пространств. Третье условие – это интеграция в общеузовскую систему воспитания и карьерного роста, подразумевающую учет спортивных и организационных достижений; система грантов на реализацию студенческих физкультурно-оздоровительных проектов.

Выводы

Обсуждение результатов моделирования подводит к выводу, что основное преимущество акмеологической модели физического воспитания в высшей школе – это ее опережающий характер. Она готовит студента не к сдаче зачета сегодня, а к тому, чтобы управлять своим физическим и психическим состоянием на протяжении всей жизни в условиях динамичной и стрессогенной

профессиональной среды. Преодолевается ключевой недостаток традиционной системы – разрыв между учебной деятельностью и реальной жизнью. Потенциальным риском является сопротивление инерционной системы, формальное применение модели без изменения глубинных установок педагогического коллектива. Для минимизации риска требуется поэтапное пилотное внедрение с обязательным мониторингом и рефлексией на каждом шаге.

Проведенный анализ подтвердил глубокую актуальность проблемы перехода от нормативно-ориентированной к личностно-развивающей парадигме физического воспитания в высшей школе. Существующая система, фокусируясь на усредненных показателях, недостаточно эффективно формирует устойчивую потребность в физической культуре как основе профессионального долголетия и качества жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в осуществлении продуктивного синтеза идей акмеологии (о целенаправленном восхождении к вершинам развития) и современной теории физической культуры. Это позволило переосмыслить цель физического воспитания как содействие достижению интегративного личностно-профессионального «акме», где физическое совершенство является не самоцелью, но неотъемлемым ресурсом и индикатором общего развития.

Основным результатом работы является разработанная акмеологическая модель физического воспитания, представляющая собой целостную, структурно-функциональную систему. Ее ядром выступает студент как субъект, развитие которого обеспечивается через динамическое единство четырех компонентов: мотивационно-ценностного, операционально-деятельностного, рефлексивно-регулятивного и социально-адаптивного. Модель реализуется в логике трехэтапного восхождения: адаптация – продуктивная деятельность – рефлексивная интеграция.

Ключевым педагогическим условием эффективности модели является радикальное изменение позиции преподавателя – от контролера и инструктора до акмеологического фасилитатора и тьютора, основной задачей которого становится помощь студенту в проектировании и осуществлении индивидуальной траектории физического самосовершенствования.

Практическая реализация акмеологической модели физического воспитания, несмотря на организационные и кадровые сложности, способна привести к качественно новому образовательному результату: формированию у выпускника вуза осознанной, устойчивой компетенции управления своим психофизическим состоянием. Это напрямую отвечает на вызовы современного рынка труда, повышает адаптивность и конкурентоспособность молодого специалиста, а в долгосрочной перспективе – вносит вклад в укрепление здоровья нации через воспитание личной ответственности за него. Дальнейшие исследования целесообразно направить на разработку конкретных методик диагностики акмеологического развития в физкультурной деятельности и технологий тьюторского сопровождения в условиях массовости.

ЦЕЛЕВОЙ БЛОК

Достижение личностно-профессионального «акме» через физическое самосовершенствование



СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ БЛОК

Ядро: СТУДЕНТ как субъект деятельности

1. МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Цель: формирование внутренней установки на физическую культуру как ценность - средство для достижения личностного и профессионального «акме».

Средства достижения: акмеологическое интервью и начальная диагностика, электронное портфолио «Мой физический и личностный рост», система свободного выбора видов активности (Чековая система), встречи с успешными выпускниками-спортсменами и профессионалами, для которых физическая культура – часть карьеры, просветительские модули «Физическая культура для будущего юриста/инженера/менеджера».

2. ОПЕРАЦИОНАЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Цель: овладение метакогнитивными навыками проектирования и реализации индивидуальной физкультурной деятельности.

Средства достижения: практикумы по составлению индивидуальных программ, мастер-классы по современным фитнес-технологиям и методикам, модуль «Основы самоконтроля и биометрии», технология «Академический тренинг»: связь занятий с режимом учебной нагрузки, дифференцированные учебные задания по профессионально-прикладной физической культуре.

3. РЕФЛЕКСИВНО-РЕГУЛЯТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Цель: развитие способности к самооценке, самоконтролю и коррекции деятельности.

Средства достижения: ведение цифрового дневника самонаблюдения (приложения, трекеры), проведение сессий совместного анализа индивидуального проекта с тьютором, использование методик видеосъемки и анализа техники движений, тренинги по целеполаганию (SMART-цели) и саморегуляции, рефлексивные эссе «Мой путь к физическому «акме».

4. СОЦИАЛЬНО-АДАПТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Цель: интеграция физической культуры в социальный и будущий профессиональный контекст.

Средства достижения: участие в организации внутривузовских физкультурных событий, работа в спортивных клубах и студенческих объединениях, проектная деятельность (социальные, здоровьесберегающие проекты), командные и игровые формы занятий, развивающие коммуникацию. Волонтерство в спортивных мероприятиях.



ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

Этапы и сквозные педагогические технологии:

I. АДАПТАЦИОННО-МОТИВАЦИОННЫЙ ЭТАП (1-2 КУРС): технология «Введение в субъектность» (знакомство со средствами модели, выбор маршрута).

II. ПРОДУКТИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ЭТАП (2-3 КУРС): технология тьюторского сопровождения индивидуальной образовательной траектории.

III. РЕФЛЕКСИВНО-ТВОРЧЕСКИЙ ЭТАП (4 КУРС): технология проектной интеграции и наставничества.

УСЛОВИЯ: акмеологическая подготовка педагогов, цифровая среда, ресурсное обеспечение.



ОЦЕНОЧНО-РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК

Критерии и показатели сформированности физической культуры личности (когнитивный, мотивационный, деятельностный, ценностно-смысловой)

Средства оценки: защита индивидуального проекта, анализ портфолио, рефлексивные отчеты, экспертная оценка участия в социально-адаптивных практиках.

*Рис. 1. Структурно-функциональная акмеологическая модель физического воспитания в вузе
Fig. 1. Structural and functional acmeological model of physical education in higher education institutions*

Список литературы

- Агеев Э. Л. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи: индивидуализация образования // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 16 ноября 2023 г.). Санкт-Петербург : Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2024. С. 26-30. EDN [ICAATC](#)
- Афанасьев Д. К., Банникова Т. И., Бычкова Е. Ю., Веденина О. А., Дубицкий В. В., Комлева С. В., Соколова С. Р., Феоктистов А. В., Чапаев Н. К., Чупина В. А. Акмеология профессионального образования. Екатеринбург Издательство УМЦ УПИ, 2023. 211 с. EDN [TLJAVU](#)
- Газизуллина А. Р., Баклашова Т. А. Акмеологические особенности профессионального становления будущих педагогов физической культуры в процессе педагогической практики // X Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности : сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 25–26 марта 2025 г.). Казань : Логос-Пресс, 2025. С. 178-183. EDN [AFBMUP](#)
- Голоко О. Н., Михайлова А. Г., Лей В. А. Влияние оздоровительных занятий на физическое состояние студентов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2025. № 2 (74). С. 227-234. EDN [TDZSFU](#)
- Гритенюк В. Е. Отношение молодежи к здоровому образу жизни // Образование, наука и молодежь – 2024 : сборник трудов по материалам научно-практической конференции студентов и курсантов «Образование, наука и молодёжь – 2024» ФГБОУ ВО «КГМТУ» 2024 г. (Керчь, 21–25 октября 2024 г.). Керчь : КГМТУ, 2024. С. 921-923. EDN [JGCNJA](#)
- Жаринова Е. Н., Слободчиков И. М. Продуктивная деятельность субъектов образования в педагогической психологии и акмеологии фундаментального образования // Казачество. 2024. № 76 (3). С. 96-104. EDN [DOXXUQ](#)
- Заргарян А. Г. Подготовка студентов высших учебных заведений к выполнению требований современного комплекса ГТО // Здоровый образ жизни и профилактическая медицина : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов (Волгоград, 30 мая 2025 г.). Волгоград : Волгоградский государственный медицинский университет, 2025. С. 187-190. EDN [EFUSAI](#)
- Киласьев И. А., Садыков Р. И., Соколовская Л. В. Оценка физической подготовленности студентов вуза при выполнении нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 204-207. DOI [10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p204-207](#). EDN [ZJFITH](#)
- Левицкая С. В., Плотникова О. С. Актуальные психолого-педагогические проблемы физического воспитания в вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2025. № 1. С. 28-34. DOI [10.53742/1999-6799/1_2025_28-34](#). EDN [DHIDVP](#)
- Лигута В. Ф. Исследование отношения курсантов первого курса разных лет обучения к самостоятельным тренировочным занятиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 275-277. DOI [10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p275-278](#). EDN [UENIVW](#)
- Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва : ГЦИФК, 1992. 119 с.
- Лубышева Л. И. Особенности конструирования компетентностно-ориентированного задания при освоении социологического знания в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2024. № 7. С. 105. EDN [TXQDEM](#)
- Львова А. К. Аспекты физического воспитания студентов вуза в рамках формирования здорового образа жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Том 17. № 4. С. 141-146. DOI [10.14526/2070-4798-2022-17-4-141-146](#). EDN [OCANPX](#)
- Мартыросов А. А., Макаренко М. А., Аршинник С. П. Прогнозирование уровня готовности к нормативным требованиям ВФСК ГТО на основе результатов выполнения легкоатлетических видов испытаний // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава (Ростов-на-Дону, 24–25 апреля 2025 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2025. С. 380-385. EDN [OZNTKK](#)
- Сайганова Е. Г. Акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной // Педагогика & Психология. Теория и практика. 2023. № 3 (47). С. 6-12. EDN [ZARIFG](#)
- Сайганова Е. Г. Физическая активность как фундамент личностного развития в студенческом возрасте // European Science. 2021. № 5 (61). С. 40-47. EDN [PJUPZ](#)
- Собянин Ф. И., Волошина Л. Н., Кадуцкая Л. А., Николаева Е. С., Миронова Т. А., Петренко О. В., Богомазова Ю. С. Культуролого-акмеологический подход к модернизации высшего профессионального физкультурного образования в Российской Федерации // Модернизация высшего образования в Российской Федерации. Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна («Зебра»), 2024. С. 98-110. EDN [GDWKZB](#)
- Стафеева А. В., Петрова Л. В., Краснова М. С. Перспективы развития высшего профессионального образования по физической культуре в условиях новой стратегии образовательной политики государства // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 87-3. С. 278-280. EDN [DOPEZR](#)
- Темрбай Н. М., Калдыбаева А. Т., Байкулова А. М. Модель совершенствования физического воспитания студентов в вузе // Теория и методика физической культуры. 2025. № 2 (80). С. 81-94. DOI [10.48114/2306-5540_2025_2_81](#). EDN [KQXUOC](#)

Трушкова Е. Л., Трушков А. С. Индивидуальный подход к занятиям физической культурой и спортом // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. № 4 (36). С. 48-55. DOI [10.14258/zosh\(2024\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)4.05). EDN PZLYLC

Чайченко М. В. Направленное воздействие на становление и формирование личности обучающихся средствами физической культуры // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей X Международной научно-практической конференции (Витебск, 29 ноября 2023 г.). Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2023. С. 119-122. EDN BWXYWJ

Шикалов Н. М. Интеграция физической культуры в гуманитарном вузе: современные вызовы и перспективы // Приоритетные и перспективные направления российской науки в условиях геополитической нестабильности : материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции (Рязань, 25 сентября 2023 г.). Рязань : Концепция, 2023. С. 129-131. EDN THMJAV

Яковлева Е. В. Акмеологические основы формирования готовности к профессионально-личностной саморегуляции у будущих специалистов по адаптивной физической культуре // Системная трансформация – основа устойчивого инновационного развития. Выпуск 63. Уфа : Аэтерна, 2022. С. 45-80. EDN GHEHSN

Яковлева Е. В. Акмеологический подход в формировании профессионально-личностной саморегуляции в системе подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры // Вопросы современной науки. Том 71. Москва : Интернаука, 2022. С. 91-108. EDN JKJWCS

References

Ageev, E. L. (2024). Promotion of a healthy lifestyle among young people: individualization of education. *Actual problems of physical culture of medical university students: proceedings of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation* (St. Petersburg, November 16, 2023), 26-30. EDN: ICAATC

Afanasyev, D. K., Bannikova, T. I., Bychkova, E. Yu., Vedenina, O. A., Dubitsky, V. V., Komleva, S. V., Sokolova, S. R., Feoktistov, A. V., Chapaev, N. K., Chupina, V. A. (2023). Acmeology of vocational education., 211. EDN: TLJAVU

Gazizullina, A. R., Baklashova, T. A. (2025). Acmeological features of the professional development of future physical education teachers in the process of teaching practice. *The X St. Andrew's Readings: modern concepts and technologies of creative self-development of personality: a collection of articles by participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation* (Kazan, March 25-26, 2025), 178-183. EDN: AFBMUP

Goloko, O. N., Mikhailova, A. G., Ley, V. A. (2025). The impact of recreational activities on the physical condition of students. *Scientific notes. Electronic Scientific Journal of Kursk State University*, 2(74), 227-234. EDN: TDZSFU

Gritenyuk, V. E. (2024). The attitude of youth to a healthy lifestyle. *Education, science and youth – 2024: collection of works based on the materials of the scientific and practical conference of students and cadets “Education, Science and Youth – 2024”* KGMTU 2024 (Kerch, October 21-25, 2024), 921-923. EDN: JGCNJA

Zharinova, E. N., Slobodchikov, I. M. (2024). Productive activity of subjects of education in educational psychology and acmeology of fundamental education. *The Cossacks*, 76(3), 96-104. EDN: DOXXUQ

Zargaryan, A. V. (2025). Preparation of students of higher educational institutions to fulfill the regulatory requirements of the modern GTO complex. *Healthy lifestyle and preventive medicine: proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students* (Volgograd, May 30, 2025), 187-190. EDN: EFUSAI

Kilasyev, I. A., Sadykov, R. I., Sokolovskaya, L. V. (2022). Assessment of physical fitness of postsecondary students when performing the standards of all-russian athletic civil defense squads complex. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2(204), 204-207. EDN: ZJFITH. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p204-207>

Levitskaya, S., Plotnikova, O. (2025). Current psychological and pedagogical problems of physical education in higher education institutions. *Physical education, sports – science and practice*, 1, 28-34. EDN: DHIDVP. https://doi.org/10.53742/1999-6799/1_2025_28-34

Liguta, V. P. (2023). Study of the attitude of first-year cadets of different years of study to independent training sessions. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 3(217), 275-277. EDN: UENIVW. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p275-278>

Lubysheva, L. I. (1992). The concept of formation of human physical culture., 119.

Lubysheva, L. I. (2024). Features of constructing a competency-oriented task when mastering sociological knowledge in the field of physical culture and sports. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 7, 105. EDN: TXQDEM

Lvova, A. K. (2022). Aspects of students' physical education at higher education establishments in terms of healthy life style formation. *Russian journal of physical education and sport*, 17(4), 141-146. EDN: OCANPX. <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2022-17-4-141-146>

Martirosov, A. A., Makarenko, M. A., Arshinnik, S. P. (2025). Forecasting the level of readiness for the regulatory requirements of the WFSK TRP based on the results of athletics tests. *Physical culture, sport and tourism in higher education: proceedings of the XXXVI All-Russian Scientific and Practical Conference of students, undergraduates, postgraduates, young scientists, faculty* (Rostov-on-Don, April 24-25, 2025), 380-385. EDN: OZNTKK

Sayganova, E. G. (2023). Acmeological orientation of physical culture in the system of preparation for the state civil and military services. *Pedagogy & Psychology. Theory and practice*, 3(47), 6-12. EDN: ZARIFG

Sayganova, E. G. (2021). Physical activity as the foundation of personal development at a student age. *European Science*, 5(61), 40-47. EDN: PJIUPZ

Sobyenin, F. I., Voloshina, L. N., Kadutskaya, L. A., Nikolaeva, E. S., Mironova, T. A., Petrenko, O. V., Bogomazova, Yu. S. (2024). Cultural and acmeological approach to the modernization of higher professional physical education in the Russian Federation. *Modernization of higher education in the Russian Federation*, 98-110. EDN: GDWKZB

Stafeeva, A. V., Petrova, L. V., Krasnova, M. S. (2025). Prospects for the development of higher professional education in Physical culture in the context of the new educational policy strategy of the state. *Problems of modern teacher education*, 87-3, 278-280. EDN: [DOPEZR](#)

Temirbay, N. M., Kaldybaeva, A. T., Baikulova, A. M. (2025). Model for improving physical education of students in higher education. *Theory and methodology of physical education*, 2(80), 81-94. EDN: [KQXUOC](#). https://doi.org/10.48114/2306-5540_2025_2_81

Trushkova, E., Trushkov, A. (2024). Individual approach to physical education and sports activities. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, 4(36), 48-55. EDN: [PZLYLC](#). [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)4.05)

Chaychenko, M. V. (2023). Directed influence on the formation and formation of students' personality by means of physical education. *Innovative forms and practical experience of physical education of children and students: a collection of scientific articles of the X International Scientific and Practical Conference (Vitebsk, November 29, 2023)*, 119-122. EDN: [BWXYWJ](#)

Shikalov, N. M. (2023). Integration of physical education in a humanitarian higher education institution: modern challenges and prospects. *Priority and promising areas of Russian science in the context of geopolitical instability: proceedings of the XXII All-Russian Scientific and Practical Conference (Ryazan, September 25, 2023)*, 129-131. EDN: [THMJAV](#)

Yakovleva, E. V. (2022). Acmeological basis for forming readiness for professional and personal self-regulation in future specialists in adaptive physical culture. *Systemic transformation is the basis for sustainable innovative development*, 63, 45-80. EDN: [GHEHSN](#)

Yakovleva, E. V. (2022). Acmeological approach in the formation of professional and personal self-regulation in the system of training specialists in the field of adaptive physical culture. *Issues of modern science*, 71, 91-108. EDN: [JKJWCS](#)

Информация об авторе

Сайганова Екатерина Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Москва, Российская Федерация.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>, Scopus Author ID: 622110, ResearcherID: PGG-3667-2026, e-mail: sayganova.e@yandex.ru

Поступила в редакцию 27.12.2025

Принята к публикации 19.02.2026

Опубликована 27.02.2026

Information about the author

Ekaterina G. Saiganova, Cand. Sci. (Psych.), associate professor, associate professor, Honorary Worker of Higher Professional Education of the Russian Federation, The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>, Scopus Author ID: 622110, ResearcherID: PGG-3667-2026, e-mail: sayganova.e@yandex.ru

Received 27 December 2025

Accepted 19 February 2026

Published 27 February 2026

Авторё синчен пёлтерни

Сайганова Екатерина Геннадьевна, психологи асла́лахён кандидачэ, доцентё, доцентё,

Ра́ссей Федерацияён асла́ профессии пёллёвён хисеплэ ёсченё

Ра́ссей Федерацияён Президентчэ сумёнчи Ра́ссей халáх ху́сала́хёпе патшала́х службин академияё,

Мускав хули, Ра́ссей Федерацияё.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7545-9729>, Scopus Author ID: 622110, ResearcherID: PGG-3667-2026, e-mail: sayganova.e@yandex.ru

Редакцияе ситнё 27.12.2025

Пичетлеме йышáнна 19.02.2026

Пичетленсе тухна́ 27.02.2026