

Е. И. Пехота

УДК 378.015.31:796

Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

МОДЕЛИ ДОЛГОСРОЧНОГО СПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖИ

Долгосрочное спортивное развитие молодёжи – это концепция, направленная на постепенное систематическое развитие физических и спортивных навыков у молодых людей с учётом их индивидуальных особенностей. Целью долгосрочного спортивного развития является формирование устойчивой мотивации к физической активности, сохраняемой на протяжении жизни. В статье рассматриваются традиционные и современные методы ведения учебного процесса по физической культуре, а также анализируются модели долгосрочного развития физической активности молодых людей.

Ключевые слова: физическая активность; спортивные навыки; учебный процесс.

Образец цитирования: Пехота, Е. И. Модели долгосрочного спортивного развития молодёжи / Е. И. Пехота // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2025. – № 1. – С. 13–19.

Е. Pehota

Department of Physical Education and Sports, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

MODELS OF LONG-TERM SPORTS DEVELOPMENT OF YOUTH

Long-term youth sport development is a concept aimed at the gradual and systematic development of physical and sporting skills in young people, taking into account their individual characteristics. The goal of long-term sports development is to form a sustainable motivation for physical activity that lasts throughout life. The article discusses traditional and modern methods of teaching physical education, and analyzes models of long-term development of physical activity of young people.

Keywords: physical activity; sports skills; learning process.

For citation: Pehota, E. Models of Long-term Sports Development of Youth. Sophia. 2025;1:13–19. Russian.

Автор:**Екатерина Ивановна**

Пехота – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

katty-fe@mail.ru

Author:

Ekaterina Pehota – Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Belarusian State University.



Современные проблемы физического развития молодёжи вызывают всё большее беспокойство среди учёных, педагогов и специалистов в области спорта и здоровья. Снижение уровня физической активности, рост числа людей с ожирением и недостаточно развитые двигательные навыки представляют собой значительные вызовы для общества. Физическая активность благотворно влияет на здоровье населения, снижая риск таких неинфекционных заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2-го типа и онкологические заболевания отдельных локализаций. По данным Всемирной организации здравоохранения людям в возрасте 18–64 лет требуется не менее 150–300 минут физической нагрузки в неделю, однако многие пренебрегают этими рекомендациями [3].

Физическая подготовка молодых людей также может рассматриваться как инструмент, который впоследствии способен обеспечить всестороннее развитие личности. Регулярные физические нагрузки не только укрепляют здоровье, но и способствуют развитию таких ключевых качеств, как самодисциплина, уверенность в себе, умение работать в команде и целеустремлённость. Через спорт и физическую активность молодёжь учится преодолевать трудности, адаптироваться к новым ситуациям и справляться с неудачами, что важно для развития психологической устойчивости и формирования позитивного жизненного мировоззрения [4, с. 86–87; 6, с. 255].

В настоящее время растёт интерес к моделям, предоставляющим возможность долгосрочного спортивного развития людей. Такие системы направлены как на достижение быстрых результатов в спорте, так и на создание условий для поддержания здоровья и активности на всех этапах жизни человека. Основное внимание уделяется последовательному развитию, где тренировки адаптируются под индивидуальные особенности, позволяя каждому человеку независимо от возраста и уровня подготовки успешно вовлекаться в физическую активность. Подобные модели подчёркивают важность комплексного подхода, где акцент делается не только на развитии физической силы и выносливости, но и на формировании грамотности в отношении спорта, координации и гибкости. Спортивные навыки, освоенные в молодом возрасте, создают прочную основу для поддержания активного образа жизни в будущем и снижают риск травм [8, с. 5].

В целях выявления оптимальных методов, обеспечивающих повышение физической активности и развитие личностных качеств, необходимых для формирования устойчивой мотивации к активному образу жизни, нами проанализированы современные подходы к физическому развитию молодёжи и предложения по интеграции этих моделей в единую систему.

В данном исследовании использовались методы сравнительного анализа, критический обзор литературы и метод моделирования для разработки интегративной модели долгосрочного спортивного развития молодёжи. Проведён анализ традиционных и современных подходов к физическому воспитанию молодёжи на основе данных, представленных в работах отечественных и зарубежных исследователей. Основное внимание уделялось выявлению факторов, влияющих на приверженность студентов к физической активности.

Традиционные методы физической подготовки студентов в основном сосредоточены на достижении спортивных результатов и выполнении установленных нормативов. Эти подходы часто включают структурированные тренировки, где акцент делается

на технические навыки и физические упражнения, и не всегда способствуют полноценному вовлечению всех студентов, а также формированию устойчивых привычек к физической активности на протяжении жизни. По мнению многих исследователей, такие методы могут быть недостаточно эффективными, так как не учитывают индивидуальные особенности и разнообразные потребности студентов, что негативно сказывается на их мотивации и участии в занятиях [11, с. 5].

Одной из ключевых характеристик традиционных подходов является высокий акцент на преподавательском контроле обучения. При этом все важные решения относительно учебного процесса принимаются преподавателем и строго им контролируются. Тем не менее это может приводить к недостаточному развитию личностных и социальных навыков, а также снижать заинтересованность и мотивацию студентов, поскольку они выступают как пассивные исполнители заданий, а не как активные участники, осознающие важность физической активности для собственного здоровья. В результате студенты могут терять интерес к занятиям, видя в них лишь обязательный элемент учебного процесса, но не способ развития личных навыков и поддержания физического состояния [9].

Преимуществом традиционных подходов является стабильность и предсказуемость результатов, однако исследования показывают, что простое участие в занятиях физической культурой не всегда ведёт к положительным результатам и требуется применение более адаптивных и ориентированных на потребности студентов методов обучения [10].

Необходимость пересмотра традиционных подходов к физическому развитию становится очевидной. Важно учитывать, что физическая активность должна восприниматься не только как средство достижения спортивных целей, но и как ключевой компонент здоровья и благополучия студентов в их дальнейшей жизни.

Современные программы физической подготовки студентов стремятся уйти от традиционной направленности на спортивные достижения и перейти к более всестороннему подходу, ориентированному на развитие здоровья, общих физических навыков и личностных качеств. Основной акцент делается на индивидуальный подход к обучению, позволяющий адаптировать физическую активность под потребности каждого студента. Такие программы ставят перед собой задачу формирования привычки к физической активности, сохраняемой на протяжении всей жизни. Современные подходы часто используют гибкие методы, в которых внимание уделяется не только физическим упражнениям, но и психологическим аспектам здоровья студентов. Это включает в себя внедрение игровых методов, использование технологий. Одним из таких примеров является методика кооперативного обучения, которая фокусируется на развитии социальных и личностных навыков, а также на взаимодействии между студентами в процессе физической активности [7, с. 6–11; 12].

Одним из современных подходов к преподаванию дисциплины физической культуры является также развитие самостоятельности и дисциплины студентов методом проведения самостоятельных занятий. В условиях ограниченного времени, выделенного на учебные занятия, самостоятельные тренировки становятся важным элементом поддержания физической активности и укрепления здоровья. Для этого студенты получают базовые знания о технике выполнения упражнений, принципах прогрессивной нагрузки, методах самоконтроля и мерах безопасности. Эти знания обычно передаются на обязательных занятиях по физической культуре и дополняются учебными

пособиями, методическими рекомендациями и специальными программами. Вначале преподаватели помогают студентам составить план тренировок, адаптированный к их уровню подготовки, состоянию здоровья и целям. Со временем студенты переходят к самостоятельному планированию, способствующему формированию у них привычки к регулярной физической активности, что положительно влияет на их физическое и психическое здоровье, улучшает самочувствие и помогает успешно справляться с академическими нагрузками [5, с. 21–25].

Похожих целей можно достичь также и с помощью форм онлайн-обучения, которое представляет собой современный формат, позволяющий студентам заниматься спортом и физическими упражнениями в удобное для них время и в удобном для них месте. Этот подход включает в себя видеоматериалы, интерактивные платформы, виртуальные тренировки и консультации с преподавателями, расширяет доступ к физической активности для студентов с разным уровнем подготовки. Онлайн-формат позволяет интегрировать индивидуальные программы, мониторить прогресс и обеспечивать поддержку в режиме реального времени, что способствует формированию у студентов самостоятельности и навыков самоконтроля в выполнении физических упражнений [1, с. 28–29]. Такие методы помогают студентам осознавать важность физической активности не только в учебное время, но и за его пределами, а это стимулирует формирование привычек здорового образа жизни. В отличие от традиционных методов, современные подходы стремятся к тому, чтобы каждый студент вне зависимости от уровня подготовки нашёл свою мотивацию и интерес к занятиям спортом. Более того, они способствуют укреплению физического и психоэмоционального здоровья студентов, что помогает справляться с академическими нагрузками и стрессами, связанными с учёбой. И всё же эти модели сталкиваются с рядом проблем, таких как сложность в обеспечении персонализированного подхода в больших группах и поддержания вовлечённости студентов в долгосрочной перспективе [10].

Таким образом, оба подхода имеют свои сильные и слабые стороны. Традиционные методы дают быстрые результаты в спортивных достижениях, но недостаточно ориентированы на долгосрочное развитие и мотивацию. Современные модели, в свою очередь, помогают формировать привычки к физической активности и развивают личностные качества, однако требуют доработки для учёта разнообразных потребностей студентов. В связи с этим нами предложена комплексная модель, которая объединяет лучшие стороны обоих подходов, обеспечивая как физическое развитие, так и психосоциальную устойчивость и мотивацию к активному образу жизни.

Результаты анализа моделей физического развития показали, что существующие подходы – как традиционные, так и современные – имеют значительные ограничения, влияющие на вовлечённость и долгосрочную мотивацию студентов. Традиционные методы не адаптированы под индивидуальные особенности студентов, а современные модели, хотя и ориентированы на развитие личных качеств и психологической устойчивости, не всегда обеспечивают систематический и последовательный рост спортивных навыков. Комплексная модель долгосрочного спортивного развития направлена на решение этих проблем и включает в себя несколько ключевых аспектов, среди которых:

- *адаптация тренировок к уровню подготовки (индивидуальный подход)*. Это позволяет учитывать биологические и физические особенности студентов, обеспечивая безопасность и эффективность занятий;

- *комплексное развитие личности.* Акцент делается на том, чтобы физическая активность способствовала не только улучшению здоровья, но и развитию таких качеств, как самодисциплина, мотивация и уверенность в себе;
- *психосоциальное развитие.* Через командные виды спорта и групповую активность студенты учатся работать в команде, развивают навыки взаимодействия и лидерства, что также способствует развитию эмоциональной устойчивости [8, с. 5–7].

Целостность и системность модели позволяет поддерживать мотивацию и интерес студентов к физической активности на протяжении всего обучения, обеспечивая тем самым устойчивое вовлечение в активный образ жизни и после завершения учёбы.

В отличие от моделей, ориентированных исключительно на детей и подростков, комплексная модель предлагает целостную систему, которая подходит для студентов, находящихся на этапе перехода от подросткового возраста к взрослой жизни. Она может быть эффективно применена для студенческой молодёжи, так как учитывает разнообразные потребности и цели этой возрастной группы, где значительная часть уже не ориентирована на спортивные достижения, а занимается физической активностью для поддержания здоровья и благополучия. Этот подход интегрирует физическое, психосоциальное и когнитивное развитие, делая акцент на продолжительности физической активности и мотивации к активному образу жизни [8, с. 7–10].

Наибольшее внимание в данной комплексной модели уделяется индивидуальному подходу, ведь в университет поступают студенты с разными уровнями физической подготовки и каждому из них требуется адаптированная программа занятий. Это достигается путём разделения учебного процесса на три этапа: адаптации, специализации, поддержания активности. Для иллюстрации практической ценности предложенной интегративной модели рассмотрим эти этапы.

1. Период адаптации. Начальный этап, когда студенты знакомятся с различными видами физической активности. Важно обеспечить широкое вовлечение обучающихся в спортивные программы университета, предлагая разнообразные виды физической активности – от командных видов спорта до индивидуальных тренировок. Это позволяет развивать базовые физические навыки и заинтересовать молодых людей в продолжении занятий.

Например, студент с низким уровнем физической активности может выбрать занятия с упором на общую физическую подготовку и лёгкую гимнастику. Этот период помогает ему снизить вероятность перегрузок и травм, формируя положительное отношение к занятиям спортом.

2. Период специализации. Для студентов, имеющих опыт занятий спортом, предлагается возможность дальнейшей специализации на более профессиональном уровне. В этот период важно развивать не только спортивные навыки, но и такие психосоциальные качества, как умение справляться с поражениями, лидерство и работа в коллективе. Кроме того, следует учитывать, что часть студентов может изменить свои предпочтения в спорте или выбрать более рекреационные формы физической активности.

Например, студент, заинтересованный в командных видах спорта, может участвовать в секциях волейбола или баскетбола, что способствует развитию навыков командной работы и лидерства. Для студентов, предпочитающих индивидуальные занятия, могут быть предложены программы по фитнесу, бегу и (или) плаванию, где акцент делается на улучшении физических показателей и дисциплины.

3. Период поддержания активности. Важно, чтобы после окончания учёбы у студентов сохранялась мотивация к физической активности. Комплексная модель делает акцент на том, что спортивные программы должны содействовать развитию привычки к регулярным занятиям разными видами физической активности, что способствует общему благополучию и снижению риска заболеваний в будущем. В этот период акцент может смещаться на здоровье и поддержание физической формы, а не на достижение спортивных результатов.

Так, студентам может предоставляться доступ к цифровым платформам, где они могут отслеживать свои достижения, устанавливать цели и получать советы по выполнению упражнений. Онлайн-формат позволяет гибко подходить к занятиям и вести учёт прогресса. Например, студент, выбравший программу по поддержанию выносливости, может установить цель для пробежек на 5 километров, отмечая время и улучшая результаты по мере занятий. Это способствует формированию ответственности за своё физическое состояние и создаёт позитивный опыт, который поможет сохранить мотивацию и после завершения учёбы.

Помимо физического развития, данная модель признаёт важность психосоциальных аспектов, особенно для студентов. Университетский период – это время, когда формируются не только профессиональные навыки, но и личностные качества, такие как уверенность в себе, социальная компетентность и эмоциональная устойчивость. Занятия физической активностью помогают развивать эти качества, создавая условия для успешной социализации студентов и их адаптации к новым условиям жизни.

Комплексная модель также поддерживает идею о том, что физическая активность должна рассматриваться не как отдельный элемент учебной программы, а как ключевой фактор, способствующий успеху в учёбе и жизни. Регулярные физические нагрузки улучшают когнитивные функции, способствуют концентрации внимания и помогают справляться со стрессом, что делает студентов более продуктивными и успешными в учёбе [2, с. 31–32].

В настоящей статье проанализированы основные подходы к физическому воспитанию молодёжи, выявлены их преимущества и недостатки, а также предложена интегративная модель долгосрочного спортивного развития. Проведённое исследование показало, что традиционные методы обучения, ориентированные преимущественно на достижение спортивных результатов, часто не способны обеспечить устойчивую мотивацию к физической активности в долгосрочной перспективе. Современные же подходы, такие как кооперативное обучение и онлайн-форматы, хотя и способствуют формированию личностных качеств, требуют адаптации и индивидуализации для достижения более высоких результатов.

Предложенная интегративная модель долгосрочного спортивного развития объединяет сильные стороны обоих подходов, акцентируя внимание на адаптации к индивидуальным особенностям студентов и использовании цифровых технологий. Применение модели способствует формированию устойчивой мотивации к физической активности, развитию таких психосоциальных навыков, как самоконтроль, уверенность и командное взаимодействие, а также поддержанию здоровья на протяжении всей жизни. Ключевые этапы модели – адаптация, специализация и поддержание активности – позволяют гибко подходить к каждому студенту и дают возможность использовать персонализированный подход, который обеспечит сохранение мотивации и интереса к физической активности. Включение цифровых инструментов и онлайн-форматов

помогает студентам отслеживать прогресс, устанавливать цели и укреплять приверженность к здоровому образу жизни.

Практические рекомендации: для успешного внедрения предложенной модели рекомендуется использовать комбинацию очных занятий с онлайн-ресурсами и интерактивными элементами, что позволит обеспечить доступ к физической активности студентам с разным уровнем подготовки и гибким графиком. Важно также поддерживать регулярную обратную связь с обучаемыми, помогая корректировать их программы и предоставляя им дополнительные ресурсы для самостоятельных занятий.

Таким образом, комплексная модель долгосрочного спортивного развития представляет собой перспективный подход, ориентированный на всестороннее развитие физической активности, психосоциальной устойчивости и мотивацию молодежи. Данная модель позволяет формировать у студентов сознательное отношение к своему здоровью и создает условия для сохранения физической активности и после завершения обучения, способствуя улучшению их общего благополучия и качества жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бетанова, С. С. Физическая культура в онлайн режиме / С. С. Бетанова, А. Е. Борзова, О. И. Ваганова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78 (3). – С. 28–32.
2. Бухтоярова, Л. В. Физическая культура и работоспособность студентов / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, В. Э. Лихачев // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 21. – С. 29–32.
3. Всемирная организация здравоохранения о ЗОЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://niiioz.ru/news/vsemirnaya-organizatsiya-zdravookhraneniya-o-zozh/>. – Дата доступа: 26.01.2025.
4. Поздняков, А. П. Теория физической культуры / А. П. Поздняков [и др.] // Эпоха науки. – 2016. – № 6. – С. 85–88.
5. Хотина, Н. И. Формирование у студентов СПбГУСЭ ценности здорового образа жизни / Н. И. Хотина, Ю. А. Архипова, Л. А. Онучин // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. – 2012. – № 3 (13). – С. 21–28.
6. Яковлева, В. Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Science Time. – 2014. – № 9 (9). – С. 254–261.
7. Effects of Blended Learning in Physical Education among University Students: A Systematic Review / C. Wang, R. D. O. Dev, K. G. Soh [et al.] // Educ. Sci. – 2022. – Vol. 12, iss. 8. – 530 p.
8. Long-Term Athletic Development – Part 1: A Pathway for All Youth / R. S. Lloyd, J. L. Oliver, A. D. Faigenbaum [et al.] // J. Strength Cond. Res. – 2015. – Vol. 29, iss. 5. – 1439 p.
9. Sport Education and Traditional Teaching: Influence on Students' Empowerment and Self-Confidence in High School Physical Education Classes / C. Bessa, P. Hastie, A. Rosado, I. Mesquita // Sustainability. – 2021. – Vol. 13, iss. 2. – 578 p.
10. Teaching Physical Education: Traditional vs Progressive PE Blog. Teaching Physical Education [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blog.gophersport.com/traditional-vs-progressive-physical-education/>. – Дата доступа: 26.01.2025.
11. The effect of the Sport Education Model in physical education on student learning attitude: a systematic review / J. Zhang, W. Xiao, K. G. Soh [et al.] // BMC Public Health. – 2024. – Vol. 24, iss. 1. – 949 p.
12. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour : WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. – Geneva : World Health Organization, 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. – Дата доступа: 26.01.2025.