

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 159.922; 796.08

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.01)

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бочарин Иван Владимирович^{ABCD}

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Приволжский исследовательский медицинский университет (Нижний Новгород, Россия), аспирант кафедры физиологии и биохимии животных и акушерства, Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия (Нижний Новгород, Россия). E-mail: bocharin.ivan@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4961-5351>.

Гурьянов Максим Сергеевич^{ABCD}

Доктор медицинских наук, доцент, завкафедрой физической культуры и спорта, Приволжский исследовательский медицинский университет (Нижний Новгород, Россия). E-mail: msg210411@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9910-5141>.

Мартусевич Андрей Кимович^{ABCD}

Доктор биологических наук, доцент, главный научный сотрудник лаборатории медицинской биофизики, Приволжский исследовательский медицинский университет (Нижний Новгород, Россия), профессор кафедры физиологии и биохимии животных и акушерства, Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия (Нижний Новгород, Россия), профессор кафедры физиологии и анатомии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Лобачевского (Нижний Новгород, Россия), руководитель лаборатории трансляционной свободнорадикальной биомедицины, Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова (Москва, Россия). E-mail: cryst-mart@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0818-5316>.

METHODS TO INCREASE THE SUCCESS OF ATHLETES IN EDUCATIONAL AND SPORTS ACTIVITIES

Bocharin Ivan Vladimirovich^{ABCD}

Senior teacher of the department of physical culture and sport, Privolzhsky Research Medical University (Nizhny Novgorod, Russia), PhD student of the department of physiology and biochemistry and obstetrics, Nizhny Novgorod State Agricultural Academy (Nizhny Novgorod, Russia).
E-mail: bocharin.ivan@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4961-5351>.

Guryanov Maksim Sergeevich^{ABCD}

Advanced Doctor in medical science, Associate Professor, Head of the department of physical culture and sport, Privolzhsky Research Medical University (Nizhny Novgorod, Russia).
E-mail: msg210411@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9910-5141>.

Martusevich Andrey Kimovich^{ABCD}

Advanced Doctor in biological science, Chief Researcher of Laboratory of Medical Biophysics, Privolzhsky Research Medical University (Nizhny Novgorod, Russia), professor of the department of physiology and biochemistry and obstetrics, Nizhny Novgorod State Agricultural Academy (Nizhny Novgorod, Russia), professor of the department of physiology and anatomy, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Head of the laboratory of translational free radical biomedicine, I. M. Sechenov First Moscow State Medical University (Moscow, Russia).
E-mail: cryst-mart@yandex.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0818-5316>.

Следует цитировать / Citation:

Бочарин И. В., Гурьянов М. С., Мартусевич А. К. Способы повышения успешности спортсменов в учебной и спортивной деятельности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. — 2022. — 27 (3). — С. 3–12. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.01).

Bocharin I. V., Guryanov M. S., Martusevich A. K. (2022). Methods to increase the success of athletes in educational and sports activities. *Health, Physical Culture and Sports*, 27 (3), pp. 3–12 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.01).

Поступило в редакцию / Submitted 12.06.2022

Принято к публикации / Accepted 18.08.2022

Аннотация. В настоящее время кризисным моментом в подготовке спортивного резерва является период профессиональной ориентации, который совпадает с периодом подготовки к сдаче государственных экзаменов и моментом перехода спортсмена из группы спортивного совершенствования в группу спортивного мастерства. Все указанные события, как правило, приходятся на один промежуток времени — на старшие классы или период завершения обучения в общеобразовательных и спортивных школах. В это время многие спортсмены, не перешедшие в разряд профессионалов, но показывающие достаточно высокие спортивные результаты, чтобы долгое время быть достойным спортивным резервом и в перспективе членами национальных сборных, стоят перед выбором: продолжить спортивную карьеру, но оттянуть период подготовки для поступления в высшее учебное заведение, или начать строить профессиональную карьеру, но отказаться от возможности продолжить занятия спортом. Программа, представленная в данной статье, позволяет спортсменам совершить наиболее комфортный переход из группы спортивного совершенствования в группу спортивного мастерства, а также начать строить профессиональную карьеру с поступления в высшее учебное заведение или образовательную организацию среднего профессионального образования. Целью данного исследования является выявление наиболее значимых проблем дея-

тельности талантливых спортсменов в период профессионального самоопределения, а также описание условий, способствующих успеху спортсменов при построении «двойной карьеры» (образовательная и спортивная деятельность). Ведущим методом исследования этой темы является анализ деятельности перспективных спортсменов. Для решения поставленных задач планируется использовать следующие научные методы: теоретический анализ и обобщение литературных данных; выявление существующих концепций и подходов к решению сформулированной проблемы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; социологические методы; методы математической статистики. В статье представлены результаты исследования проблем, возникающих у талантливых спортсменов в процессе профессионального самоопределения, связанных с выбором продолжения спортивной карьеры или поступления в учебное заведение. Материалы могут быть применены для разработки и внедрения системы поддержки спортсменов, включающей различные компоненты: медицинские и биологические; социально-педагогический; информационный.

Ключевые слова: тренировочная и соревновательная деятельность, профессиональное самоопределение, система поддержки спортсменов, «двойная карьера»

Abstract. Currently, the crisis moment in the preparation of the sports reserve is the period of professional orientation, which coincides with the period of preparation for the state exams and the moment of transition of the athlete from the group of sports improvement to the group of sports skills. All these events, as a rule, occur in one period of time — in high school or the period of completion of education in general education and sports schools. At this time, many athletes who have not passed into the category of professionals, but showing sufficiently high athletic results to be a worthy sports reserve for a long time and in the future members of national teams, are faced with a choice — to continue their sports career, but delay the period of preparation for admission to a higher educational institution or in order to start building a professional career, but to refuse the opportunity to continue playing sports. The program presented in this article allows athletes to make the most comfortable transition from the group of sports improvement to the group of sports skills, as well as to start building a professional career with admission to a higher educational institution or an educational organization of secondary vocational education. The purpose of this study is to identify the most significant problems of the activity of talented athletes during the period of professional self-determination, as well as to describe the conditions that contribute to the success of athletes in building a “dual career” (educational and sports activities). The leading method of research on this topic is the analysis of the activities of promising athletes. To solve the tasks set, it is planned to use the following scientific methods: theoretical analysis and generalization of literary data; identification of existing concepts and approaches to solving the formulated problem; pedagogical observation; pedagogical experiment; sociological methods; methods of mathematical statistics. The article presents the results of a study of the problems that arise in talented athletes in the process of professional self-determination related to the choice of continuing a sports career or entering an educational institution. The materials can be used to develop and implement a support system for athletes, including various components: medical and biological; socio-pedagogical; informational.

Keywords: training and competitive activities, professional self-determination, athletes’ support system, “dual career”

Введение и цель исследования. Актуальность заявленной проблемы обусловлена тем, что на данный момент отсутствует эффективная система, позволяющая осуществлять процесс сопровождения пер-

спективных спортсменов, не являющихся членами национальных сборных команд различного уровня, в процессе их профессионального самоопределения. Большинство талантливых спортсменов по той или иной причине закан-

чивают свою спортивную карьеру с хорошим уровнем физической подготовки.

Значительное число исследователей рассматривали проблему социальной и профессиональной адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры (Бурханова, 2016; Бурханова с соавт., 2019; Синюшкина, Меркеева, 2020). Вопросами реабилитации спортсменов после завершения карьеры занимались ряд ведущих ученых, однако разработанные авторами подходы, принципы и технологии обычно охватывают одну сторону карьеры спортсмена, будь то спортивную или образовательную, связанную с завершением спортивной карьеры, не предполагая возможности их успешного системного сочетания в период первичного профессионального самоопределения и на начальном этапе профессионального образования (Бочарин с соавт., 2020; Киселев с соавт., 2019а; 2019б; Синюшкина, Меркеева, 2020). Актуальным является рассмотрение вопроса, связанного с совмещением образовательной и спортивной деятельности в рамках реализации «двойной карьеры» действующими спортсменами.

Концепция «двойной карьеры» для отечественной психологии спорта является новой конструкцией, хотя за рубежом проблема жизненного баланса у спортсменов является одним из приоритетных направлений исследований, которые выявляют механизмы и факторы эффективного сочетания спорта с другими видами деятельности, в первую очередь образовательной (Бочарин с соавт., 2021; Щуров с соавт., 2019). У студента-спортсмена всегда есть выбор: либо спортивная тренировка, либо образовательный процесс. В этих условиях актуализируется проблема «двойной карьеры»: она является органичным сочетанием активного участия студентов-спортсменов в тренировочном процессе, спортивных сборах и соревнованиях с образовательной деятельностью.

Некоторые исследования (Amerson, 2021; Coffin et. al., 2021; Katrina L. Piercy et. al., 2018) показали, что студенты и спортсмены испытывают следующие трудности при совмещении тренировок и занятий спортом:

«— временные и территориальные трудности (график тренировок пересекается с графи-

ком учебы, нужно выбирать; требуется передвижение по городу от места учебы на обучение и домой; недостаточно времени для подготовки к занятиям, самостоятельной работы; мало времени для отдыха; нет времени на домашние дела); трудности в общении (нет понимания со стороны учителей с точки зрения альтернатив обязательному посещению занятий; учителя не хотят идти на компромисс, если нет индивидуального расписания занятий); нет поддержки со стороны родителей (чаще они думают, что обучение важнее, или они думают, что все должно быть сделано); недостаточно времени для общения с друзьями и партнерами;

— когнитивные и эмоциональные трудности (ощущение, что не хватает времени на другие приятные вещи; ощущение, что вы недостаточно глубоко погружаетесь в изучаемый материал; ощущение, что все делается наполовину (учеба/спорт/отдых); что ты хуже других из-за загруженности/обязанностей; тревога ни в чем не реализуется)».

Стоит отметить тот факт, что для активного спортсмена соревнования являются важным, значимым элементом его жизнедеятельности, поэтому при расстановке приоритетов большинство спортсменов-студентов ставят спорт на первое место, часто в ущерб другим видам деятельности. Другие авторы (Bellenger et. al., 2016; Booth., 2015; Warburton et. al., 2017) подтверждают этот вывод, указывая, что «...достижения в области развития, создавая социокультурный уровень определения спортивного результата, повышают эффективность и надежность деятельности спортсмена. Конкретные спортивные результаты действуют как положительное или отрицательное подкрепление в развитии различных психических образований».

По мнению некоторых зарубежных ученых (Laura Q. Rogers et. al., 2018; Louisa G. Sylvia Et. al., 2014; Rod K. Dishman, 2001), для эффективной реализации двойной карьеры необходимо учитывать жизненные ценности студентов-спортсменов и их приоритеты, выявленные в ходе опроса; вовлекать в процесс адаптации ученика его тренера, чтобы создать максимально комфортные условия для совмещения учебной и спортивной деятельности — обеспечить индивидуальный график тренировок и прохо-

ждения сессии; активно использовать дистанционное обучение.

Таким образом, анализ научных источников показывает, что к моменту окончания учебы перед спортсменом встает важный вопрос о том, продолжать ли спортивную карьеру. Это связано с тем, что к этому времени большинство спортивных школ не видят перспектив для дальнейшей помощи талантливым спортсменам. В результате обучающийся не получает поддержки (финансовой, медико-биологической, психолого-педагогической) должного уровня.

Это связано со спецификой организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Если спортсмен поступает в спортивную школу по дополнительной предпрофессиональной программе, его срок пребывания в спортивном учреждении ограничен 17–18 годами. В дальнейшем по решению учредителя срок его обучения может быть продлен при условии, что студент собирается поступать в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Обучение по программе спортивной подготовки предполагает, что «...по решению учредителя в спортивных школах дальнейшая спортивная подготовка разрешена лицам старше 17 лет... если учащиеся, успешно прошедшие спортивную подготовку и соответствующие минимальным требованиям программы спортивной подготовки, не могут быть отчислены до окончания этой программы» (Министерство Российской Федерации, 2013). Таким образом, мы видим следующую картину: спортсмен, когда он достигает возраста 17–18 лет, имеет невысокие шансы продолжить свою спортивную карьеру в рамках спортивного учреждения, что, естественно, является основной причиной «ухода» из спорта. Для спортсменов высокого класса эта проблема решается путем взаимодействия с центрами спортивной подготовки, в которых оказывается необходимая поддержка их деятельности, но попасть в этот проект могут лишь единицы. Другой способ — поиск спонсора или участие в коммерческих турнирах, но мы должны понимать, что этот процесс имеет свои специфические трудности. Эффек-

тивной мерой, способствующей продлению спортивной карьеры талантливых спортсменов, оказавшихся «за бортом» системы спортивной подготовки, является создание службы сопровождения, «репетиторство» ее деятельности, включающее различные компоненты: медико-биологические; социально-психологические; информационные.

Материалы и методы исследования. Предпосылками для проведения данного исследования, направленного на поиск путей повышения эффективности соревновательной деятельности талантливых спортсменов, не являющихся членами сборных команд различного уровня, и создания условий для получения ими специального образования явились следующие противоречия, выявленные при анализе литературных источников:

— между пристальным вниманием современного общества к проблеме подготовки высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, и поддержания его «в форме» в период профессионального образования;

— между высоким уровнем мотивации талантливых спортсменов заниматься спортом и увеличением барьеров, которые демотивируют их в современных условиях тренировочной и соревновательной деятельности (отсутствие финансирования, медико-биологического обеспечения, трудности отбора в национальные сборные);

— невозможность совмещать занятия спортом и получение полноценного образования на различных его уровнях, что приводит к проблемам при подготовке к единому государственному экзамену, что, естественно, влечет за собой снижение шансов на получение высшего образования на бюджетной основе;

— возникновение трудностей во время учебы в высших учебных заведениях, вызванных проблемой совмещения учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.

Гипотеза: предполагается, что система социально-педагогических условий, способствующих успеху спортсменов в учебной и спортивной деятельности, позволит:

а) значительно продлить спортивную карьеру за счет создания системы поддержки

спортсменов «репетиторство», которая включает в себя различные компоненты: биомедицинский; социально-педагогический; информационный;

б) оптимизировать процесс подготовки спортсмена к поступлению в высшее учебное заведение (подготовка к сдаче ЕГЭ без прерывания тренировочной и соревновательной деятельности);

в) нивелировать основные трудности «двойной карьеры» спортсмена: временные и территориальные; трудности в общении с друзьями и учителями; когнитивные и эмоциональные трудности;

г) повысить конкурентоспособность спортсмена на современном рынке труда.

В соответствии с гипотезой решаются следующие исследовательские задачи.

1. Теоретическое обоснование необходимости создания системы поддержки, «наставничества» спортсменов в построении «двойной карьеры».

2. Определение системы поддержки спортсменов, которая включает в себя различные компоненты: медико-биологический; социально-педагогический; информационный.

3. Разработка материальной и организационной поддержки для различных компонентов

системы поддержки при построении «двойной карьеры».

4. Внедрение разработанного содержания и организационного обеспечения различных компонентов системы поддержки в структуру спортивной подготовки в Нижегородской области и обоснование эффективности разработанных мер.

Результаты. Был определен ряд проблем, связанных с сочетанием спортивной и образовательной деятельности. Построение «двойной карьеры» для многих спортсменов сопряжено с определенными трудностями. К примеру, включение спортсмена в образовательную деятельность приводит к снижению эффективности тренировочного процесса; прекращается медико-биологическое обеспечение и финансирование участия в соревнованиях в связи с окончанием спортсменом спортивной школы; активные занятия спортом приводят к меньшему вовлечению спортсмена в учебную деятельность, что приводит к снижению успеваемости, и т. д. Для преодоления возникших трудностей коллектив авторов предложил дорожную карту, реализация которой должна повысить эффективность процесса построения «Двойной карьеры» действующих спортсменов.

График реализации проекта

№	Мероприятия	Цели и задачи	Ожидаемый результат
1	Создание электронного сервиса для сопровождения спортсмена	Цель: создать электронный информационно-образовательный сервис для поддержки включения спортсмена в профессиональную и образовательную спортивную деятельность. Задачи: 1. Самодиагностика физического и психического состояния спортсмена. 2. Создание системы профориентационных мероприятий, основанных на выявлении индивидуальных способностей и склонностей 3. Построение индивидуальной образовательной траектории, включающей базу электронных курсов и индивидуальное расписание онлайн- и офлайн-консультаций по подготовке к ЕГЭ	Создание электронного сервиса
2	Организация и проведение образовательного модуля семинаров, вебинаров для формирования универсальных компетенций	Цель: организация информационной поддержки образовательной деятельности «двойной карьеры» спортсмена. Задачи: 1. Способствовать формированию универсальных компетенций (владение языком, управление стрессом, тайм-менеджмент, финансовая грамотность, юридическая грамотность). 2. Способствовать формированию социальных компетенций спортсменов и активному включению в профессиональное сообщество	Создание учебного модуля из пяти дисциплин с общей рабочей нагрузкой 500 часов

Окончание таблицы

№	Мероприятия	Цели и задачи	Ожидаемый результат
3	Индивидуальные мероприятия в рамках подготовки к RNE	Цель: создать условия для обеспечения максимально возможного результата по комплексу дисциплин, для поступления на выбранные направления подготовки. Задачи: 1. Определение комплекса дисциплин, необходимых для выбранной специальности. 2. Составление индивидуального расписания с использованием электронной информационно-образовательной среды. 3. Подготовка к экзамену с постоянным мониторингом результатов	Количество допущенных спортсменов — 50 человек
4	Медико-биологическое обеспечение спортсмена	Цель: мониторинг функционального состояния спортсмена с целью его оптимизации. Задачи: 1. Определение индивидуального содержания мониторинга. 2. Мониторинг функционального состояния спортсмена. 3. Разработка рекомендаций на основе мониторинга функционального состояния	Количество спортсменов, прошедших через программу поддержки, — 50 человек
5	Организация и проведение курсов повышения квалификации для тренерского и преподавательского состава по современным технологиям для поддержки «двойной карьеры» спортсмена	Цель: содержательное обеспечение деятельности тренера по оптимизации сопровождения «двойной карьеры» спортсмена. Задачи: 1. Разработка содержательно-технологической основы повышения квалификации тренера по двойной карьере спортсмена. 2. Реализация разработанных программ в рамках учебных курсов	Создание программы курсов повышения квалификации на 108 часов. Количество тренеров, прошедших обучение по программе, — 50 человек
6	Семейное покровительство «двойной карьеры» спортсмена	Цель: сформировать мотивацию родителей к созданию условий для реализации их детьми «двойной карьеры». Задачи: 1. Разработка программы проблемно-ориентированного консультирования для родителей в ситуации, когда их дети реализуют «двойную карьеру». 2. Внедрение программ проблемно-ориентированного консультирования для родителей. 3. Мониторинг динамики результатов	Создание программы консультирования, ориентированной на решение проблем. Количество родителей, освоивших программу, составляет 100 человек

Реализация предложенной дорожной карты, на наш взгляд, должна привести к значительному повышению эффективности процесса адаптации действующих спортсменов к условиям обучения в высших учебных заведениях, а также к сохранению объема тренировочного процесса и эффективности соревновательной деятельности.

Обсуждение результатов. Проведенное исследование согласуется с научными результатами, полученными другими авторами, которые исследовали основные аспекты профессионального самоопределения действующего спортсмена. Анализ научно-методической литературы и изучение практики организации учебного процесса в высших учебных заведениях спортивного профиля показывает, что исследования по интеграции учебного процесса со спортивной подготовкой студентов-спортсменов носят фрагментарный и сегментар-

ный характер и в основном касаются элитных спортсменов, которые продолжают изучать профили спортивной отрасли. Тем не менее научно обоснованные подходы и инновационные технологии для решения проблемы профессионально-образовательной ориентации, реабилитации, психолого-педагогического патронажа учебной деятельности спортсменов, обучающихся в образовательных организациях, не разработаны, что и определяет актуальность изучаемой проблемы.

Выявленные проблемы в ходе реализации «двойной карьеры» спортсменов показали необходимость совершенствования системы их поддержки в сложный период профессионального самоопределения. Теоретически обоснована необходимость региональной системы поддержки действующих спортсменов, включающей различные компоненты: медико-биологические; социально-психологические; информационные,

способствующие продлению спортивной карьеры талантливых спортсменов, оказавшихся в ситуации выбора между дальнейшим продолжением спортивной карьеры и получением высшего образования. Определены основные трудности, с которыми приходится сталкиваться на данный момент. В то же время осуществлена разработка и внедрение системы поддержки спортсменов, которая включает в себя различные компоненты: медико-биологический; социально-педагогический; информационный. Сформулированы основные принципы практического применения содержательного и организационного обеспечения системы поддержки спортсменов при построении «двойной карьеры». Разработанную систему предполагается внедрить в структуру спортивной подготовки Нижегородской области.

Выводы. Представленные результаты исследования проблем, возникающих у талантливых спортсменов в процессе профессионального самоопределения, связаны с выбором продолжения спортивной карьеры или поступления в учебное заведение высшего образования. Эти материалы могут быть применены для разработки и внедрения системы поддержки спортсменов, включающей различные компоненты: медицинские и биологические; социально-педагогический; информационный.

Проект является результатом многолетних исследований в области физического воспитания и спорта, а также обобщения и систематизации уже реализованных проектов, которые направлены на решение описанной в статье проблемы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Бочарин И. В., Мартусевич А. К., Гурьянов М. С., Чечурова Д. Д. Особенности состояния гемодинамики студентов в зависимости от наличия спортивной подготовки // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2021. № 2 (22). С. 62–71.

Бочарин И. В., Гурьянов М. С., Зарипова А. В., Малышев К. В. Динамика предсоревновательных состояний спортсменов баскетболистов (на примере студенческого спорта) // *Вопросы педагогики*. 2020. № 10–1. С. 22–26.

Бурханова И. Ю., Дмитриев С. В. Тенденции развития, векторы и градиенты образовательной деятельности магистрантов — от внешней детерминации к самоопределению и метасистемному мышлению // *Антропные образовательные технологии в области физической культуры*. 2016. С. 42–56.

Бурханова И. Ю., Стафеева А. В., Снежницкая В. В. Эффективность фитнес-тренировок, направленных на снижение веса девушек, на основе учета гормонального фона // *Глобальный научный потенциал*. 2019. № 5 (98). С. 67–69.

Киселев Я. В., Бочарин И. В., Гурьянов М. С., Эделев А. С. Использование современных тренировочных средств во флорболе // *Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры*. Нижний Новгород, 2019а. С. 183–187.

Киселев Я. В., Бочарин И. В., Гурьянов М. С., Капков Е. А. Факторы, влияющие на преждевременное завершение спортивной легкоатлетической карьеры // *Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры* : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. Нижний Новгород, 2019б. С. 41–45.

Синюшкина С. Д., Меркеева Е. О. Исследование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности спортсменов в условиях режима самоизоляции в период пандемии // *Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт*. М., 2020. С. 107–109.

Синюшкина С. Д., Меркеева Е. О. Исследование мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ПИМУ // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе*. Нижний Новгород, 2020. С. 64–69.

Щуров А. А., Широкова М. А., Крюков Э. Р. Оптимизация процесса физической культуры путем включения технологии дистанционного обучения в образовательный процесс // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Нижний Новгород, 2019. С. 87–89.

Amerson R. (2021). Striving to meet global health competencies without study abroad. *J Transcult Nurs*, 32 (2): 180–185. DOI: 10.1177/1043659620953194

Bellenger C. R., Fuller J. T., Thomson R. L., [et al.]. (2016). Monitoring athletic training status through autonomic heart rate regulation: a systematic review and meta-analysis // *Sports Med*, 46 (10): 1461–86.

Booth M. Assessment of physical activity: an international perspective. (2015). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): 114–120. DOI: 10.1080/02701367.2000.11082794

Coffin D., Collins M., Waldman-Levi A. (2021). Fostering inter-professional education through service learning: the belize experience. *Occup Ther Health Care*, 35 (2): 217–226. DOI: 10.1080/07380577.2021.1877862

Katrina L. Piercy, Richard P. Troiano, Rachel M. Ballard, Susan A. Carlson, Janet E. Fulton, Deborah A. Galuska, Stephanie M. George, Richard D. Olson. (2018). The physical activity guidelines for americans. *Special Communication*, 320 (19): 2020–2028. DOI: 10.1001/jama. 2018.14854

Laura Q. Rogers, Stephen J. Carter, Grant Williams, Kerry S. Courneya (2018). Physical activity. *Handbook of Cancer Survivorship*, 3543048. 287–307. DOI: 10.1155/2018/3543048

Louisa G. Sylvia., et al. (2014). Practical guide to measuring physical activity. *Research commentary*, 114 (2): 199–208. DOI: 10.1016/j. jand. 2013.09.018

Rod K. Dishman, Richard A. (2001). Washburn, Dale A. Schoeller. Measurement of physical activity. *Quest*, 53 (3): 295–309. DOI: 10.1080/00336297.2001.10491746

Warburton, Darren E. R, Bredin, Shannon S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Wolters Kluwer*, 32 (5): 541–556. DOI: 10.1097/HCO. 0000000000000437

REFERENCES

Bocharin I. V., Martusevich A. K., Guryanov M. S., Chechurova D. D. (2021). Features of the state of hemodynamics of students depending on the availability of sports training. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. No. 2 (22). Pp. 62–71 (in Russian).

Bocharin I. V., Guryanov M. S., Zaripova A. V., Malyshev K. V. (2020). Dynamics of pre-competitive states of basketball players (on the example of student sports). *Questions of pedagogy*. No. 10–1. Pp. 22–26 (in Russian).

Burkhanova I. Yu., Dmitriev S. V. (2016). Development trends, vectors and gradients of educational activity of undergraduates — from external determination to self-determination and metasystem thinking. *Anthropic educational technologies in the field of physical culture*. Pp. 42–56 (in Russian).

Burkhanova I. Yu., Stafeeva A. V., Snezhnitskaya V. V. (2019). The effectiveness of fitness training aimed at reducing the weight of girls based on hormonal background. *Global scientific potential*. No. 5 (98). Pp. 67–69 (in Russian).

Kiselev Ya. V., Bocharin I. V., Guryanov M. S., Edelev A. S. (2019a). The use of modern training tools in floorball. *Modern problems of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture*. Nizhny Novgorod. Pp. 183–187 (in Russian).

Kiselev Ya. V., Bocharin I. V. Guryanov M. S., Kapkov E. A. (2019b). Factors influencing the premature completion of a sports athletics career. *Modern problems of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture*. Materials of the XVIII International Scientific and Practical Conference. Nizhny Novgorod. Pp. 41–45 (in Russian).

Sinyushkina S. D., Merkeeva E. O. (2020). Study of motivation for physical culture and recreation activities of athletes in conditions of self-isolation during the pandemic. *Economics and management in*

the XXI century: information technologies, biotechnologies, physical education and sports. Moscow. Pp. 107–109 (in Russian).

Sinyushkina S. D., Merkeeva E. O. (2020). Research of motivation of physical culture and health-improving activity of students of PIMU. Actual problems of physical culture, sports and healthy lifestyle at the present stage. Nizhny Novgorod. Pp. 64–69 (in Russian).

Shchurov A. A., Shirokova M. A., Kryukov E. R. (2019). Optimization of the process of physical culture by including distance learning technology in the educational process. Modern problems of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture. Nizhny Novgorod. Pp. 87–89 (in Russian).

Amerson R. (2021). Striving to meet global health competencies without study abroad. *J Transcult Nurs*, 32 (2): 180–185 (in Russian). DOI: 10.1177/1043659620953194

Bellenger C. R., Fuller J. T., Thomson R. L., [et al.]. (2016). Monitoring athletic training status through autonomic heart rate regulation: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, 46 (10): 1461–86.

Booth M. Assessment of physical activity: an international perspective. (2015). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2): 114–120. DOI: 10.1080/02701367.2000.11082794

Coffin D., Collins M., Waldman-Levi A. (2021). Fostering inter-professional education through service learning: the belize experience. *Occup Ther Health Care*, 35 (2): 217–226. DOI: 10.1080/07380577.2021.1877862

Katrina L. Piercy, Richard P. Troiano, Rachel M. Ballard, Susan A. Carlson, Janet E. Fulton, Deborah A. Galuska, Stephanie M. George, Richard D. Olson. (2018). The physical activity guidelines for americans. *Special Communication*, 320 (19): 2020–2028. DOI: 10.1001/jama.2018.14854

Laura Q. Rogers, Stephen J. Carter, Grant Williams, Kerry S. Courneya (2018). Physical activity. *Handbook of Cancer Survivorship*, 3543048. 287–307. DOI: 10.1155/2018/3543048

Louisa G. Sylvia., et al. (2014). Practical guide to measuring physical activity. *Research commentary*, 114 (2): 199–208. DOI: 10.1016/j.jand.2013.09.018

Rod K. Dishman, Richard A. (2001). Washburn, Dale A. Schoeller. Measurement of physical activity. *Quest*, 53 (3): 295–309. DOI: 10.1080/00336297.2001.10491746

Warburton, Darren E. R, Bredin, Shannon S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Wolters Kluwer*, 32 (5): 541–556. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437