

УДК 615.825.1

DOI 10.30914/2072-6783-2025-19-3-342-350

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ ПАЦИЕНТОВ  
СТАЦИОНАРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЗРОСЛЫХ****Э. А. Лоскутова***Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

**Аннотация. Введение.** В последние годы наблюдается стремительное ухудшение здоровья населения, рост числа заболеваний, в том числе – кардиологического профиля. В связи с этим важно уделять большое внимание лечению и профилактике данного рода заболеваний. Важным этапом лечения пациентов кардиологического отделения, является их физическая реабилитация. Но для достижения стойких результатов лечения и профилактики повторных кардиологических заболеваний важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности пациентов и после выписки из стационара, что возможно только в рамках физического самовоспитания пациентов. **Цель:** формирование мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов кардиологического отделения. **Материалы и методы.** Исследование базируется на материалах разработки и экспериментальной апробации педагогической модели формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями, апробированной на базе ГБУ РМЭ «Медико-санитарная часть № 1 г. Йошкар-Олы». Для оценки эффективности разработанной педагогической модели были применены методы педагогического эксперимента, тестирования и анкетирования. **Результаты исследования и обсуждения.** В результате проведенного исследования была разработана педагогическая модель формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями. Проведенная оценка мотивационной готовности участников исследования к физическому самовоспитанию показала значительную динамику данного показателя в процессе педагогического эксперимента. **Заключение.** Была разработана педагогическая модель формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями и экспериментально доказана ее эффективность.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая реабилитация, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни, пациенты кардиологического отделения, физическое самовоспитание

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Лоскутова Э. А. Формирование мотивации к физическому самовоспитанию пациентов стационарного отделения медицинской реабилитации взрослых // Вестник Марийского государственного университета. 2025. Т. 19. № 3. С. 342–350. DOI: <https://doi.org/10.30914/2072-6783-2025-19-3-342-350>

**FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL SELF-EDUCATION PATIENTS  
IN THE INPATIENT DEPARTMENT OF ADULT MEDICAL REHABILITATION****E. A. Loskutova***Mari State University, Yoshkar-Ola, Russian Federation*

**Abstract. Introduction.** In recent years, there has been a rapid deterioration in the health of the population, an increase in the number of diseases, including cardiology. In this regard, it is important to pay great attention to the treatment and prevention of this kind of diseases. An important stage in the treatment of patients in the cardiology department is their physical rehabilitation. However, in order to achieve lasting results in the treatment and prevention of recurrent cardiac diseases, it is important to ensure the optimal mode of physical activity of patients even after discharge from the hospital, which is possible only within the framework of physical self-education of patients. **Purpose.** The formation of motivation for physical self-education in the process of physical rehabilitation of patients in the cardiology department. **Materials and methods.** The study is based on materials from the development and experimental testing of a pedagogical model

for the formation of motivation for physical self-education in the process of physical rehabilitation of patients in the department of adult medical rehabilitation, tested on the basis of the Medical and Sanitary Unit No. 1 in Yoshkar-Ola. To assess the effectiveness of the developed pedagogical model, the methods of pedagogical experiment and questionnaire were applied. **Results, discussion.** As a result of the conducted research, a pedagogical model for the formation of motivation for physical self-education in the process of physical rehabilitation of patients in the department of adult medical rehabilitation was developed. The conducted assessment of the motivational readiness of the study participants for physical self-education showed significant dynamics of this indicator in the process of pedagogical experiment. **Conclusion.** In the conducted study, a pedagogical model for the formation of motivation for physical self-education in the process of physical rehabilitation of patients in the department of adult medical rehabilitation was developed and its effectiveness was experimentally proven.

**Keywords:** motivation, physical rehabilitation, physical education, health, healthy lifestyle, cardiology department patients, physical self-education

The author declares no conflict of interest.

**For citation:** Loskutova E. A. Formation of motivation for physical self-education patients in the inpatient department of adult medical rehabilitation. *Vestnik of the Mari State University*, 2025, vol. 19, no. 3, pp. 342–350. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.30914/2072-6783-2025-19-3-342-350>

## Введение

В современных условиях неоспоримым является тот факт, что ядром человеческого потенциала является здоровье, определяющее физические и психологические возможности человека, оказывающие влияние на все сферы его жизнедеятельности [1]. При этом в настоящее время также значение занятий физической культурой и спортом имеет особо важное значение для полноценного выполнения учебы, работы, решения задач повседневной жизни, сохранения здоровья [2].

Формирование мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов кардиологического отделения является одной из актуальных задач современности. Причиной является тот факт, что в настоящее время, по данным Всемирной организации здравоохранения, Российская Федерация находится на одном из первых мест в Европе по смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний. Речь идет о смертности в результате ишемической болезни сердца (51,2 %), цереброваскулярных заболеваний (21,5 %), артериальной гипертензии (7,01 %), ревматической болезни сердца (0,34 %) и других сердечно-сосудистых заболеваний (20,1 %) [3], поэтому вопросы лечения и профилактики кардиологических заболеваний стоят достаточно остро не только перед врачами, но и специалистами по реабилитации, в том числе – физической реабилитации.

Физическая реабилитация представляет собой комплекс мер для восстановления организма человека после перенесенного заболевания или травмы, посредством использования физических упражнений. В качестве основных средств физической реабилитации используются физиотерапия, лечебная физическая культура, механотерапия, санаторно-курортное лечение и пр. Мероприятия по физической реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, проводятся в медицинских учреждениях специалистами по физической реабилитации. Но пребывание пациентов в медицинских учреждениях ограничено, в то время как поддержание здоровья должно являться каждодневной задачей на протяжении всей жизни человека. В этой связи А. Ю. Гайдук приводит высказывание академика Н. М. Амосова «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [4, с. 32]. На наш взгляд, эта фраза как нельзя лучше характеризует необходимость приложения пациентами собственных усилий к сохранению своего здоровья, в том числе – в виде физического самовоспитания. Тем более что физическая, двигательная активность является основным компонентом здорового образа жизни, условием сохранения и укрепления здоровья [5]. Но если дети, подростки, молодежь, даже при достаточно пассивном образе жизни, становятся объектами физического воспитания в образовательных

учреждениях (детских садах, школах, колледжах, вузах), то взрослые люди, каковыми являются практически все пациенты кардиологического отделения, находящиеся на стационарном лечении, становятся объектами физического воспитания лишь на небольшой срок, на организованных в лечебном учреждении занятиях по лечебной физической культуре в рамках физической реабилитации, чего явно недостаточно для полноценного ведения здорового образа жизни после завершения стационарного лечения. На этом фоне очевидным становится противоречие между большой ролью физической активности как компонента здорового образа жизни пациентов кардиологического отделения и недостаточностью возможностей физического воспитания взрослых людей вне стен медицинского учреждения. Разрешением этого противоречия, на наш взгляд, должно стать физическое самовоспитание.

В научных публикациях последних десятилетий вопросам физического самовоспитания уделяется достаточное внимание. Большинство исследователей сходятся во мнении о том, что под термином «физическое самовоспитание» следует понимать целенаправленный, осознаваемый, плановый процесс работы человека над собой в рамках формирования и развития собственной физической культуры личности [6]. В рамках физического воспитания происходит регуляция позиции личности по отношению к сохранению собственного здоровья, поддержанию оптимального психофизического состояния, своему физическому совершенствованию. В этом случае мы соглашаемся с позицией Е. Г. Ермаковой о том, что каким бы грамотно выстроенным ни был процесс физического воспитания человека, его результаты не будут иметь стойкого, долговременного характера, если в этом процессе не активизируется стремление человека к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию [5].

В современных методических пособиях и научных публикациях выделены основные этапы физического самовоспитания. На первом из этих этапов активизируются процессы самопознания личности и определения тех факторов, которые должны быть преодолены в рамках физического самовоспитания, а также поиска потенциала личности – ее положительных психологических качеств и опыта физического воспитания, которые можно использовать в рамках физического самовоспитания. Основным методом на данном

этапе физического самовоспитания является самопознание человека, самоанализ, самонаблюдение. Итогом этого этапа должно стать принятие человеком решения о необходимости работы над собой, занятий самовоспитанием и самосовершенствованием в области физической культуры. На втором этапе человек формулирует личные цели физического самовоспитания, выстраивает личный план работы по физическому самовоспитанию. Третий этап предполагает непосредственно осуществление человеком целенаправленного процесса физического самовоспитания [7].

На основе выявленного большого практического значения физического самовоспитания пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы как фактора сохранения и укрепления их здоровья встает вопрос о том, каким образом необходимо стимулировать пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых к физическому самовоспитанию, развить у них мотивацию к дальнейшей физической активности, занятиям физкультурой и спортом? Это и стало проблемой нашего исследования.

**Цель исследования** – формирование мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации в отделении медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями.

#### **Материалы и методы**

Материалами исследования послужили данные, полученные при анализе накопленного в нашей стране положительного опыта в области реализации процесса физического самовоспитания различных групп граждан и способов мотивации к физическому воспитанию, опубликованные в современных научных изданиях, а также материалы эмпирического исследования в виде разработки и экспериментальной апробации педагогической модели формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации, апробированной на базе ГБУ РМЭ «Медико-санитарная часть № 1 г. Йошкар-Олы». Исследование было проведено в период с сентября 2024 по май 2025 года на выборке из 120 пациентов – мужчин, в возрасте от 40 до 65 лет, проходивших стационарное лечение в отделении медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями в

медико-санитарной части № 1 г. Йошкар-Олы. Для оценки эффективности разработанной педагогической модели были применены методы педагогического эксперимента, тестирования (шкала мотивации к двигательной активности, PALMS) и анкетирования. Для обработки и анализа результатов педагогического эксперимента был использован метод статистического сравнения по t-критерию Стьюдента для связанных выборок.

**Результаты исследования**

В результате анализа научных публикаций по вопросам физического самовоспитания и мотивации к занятиям физической культурой вскрылась проблема, касающаяся того, что данные вопросы исследуются в нашей стране преимущественно в контексте изучения школьников, студентов, курсантов военных училищ и практически не затрагивают другие социальные группы. Более того, диагностические методики для оценки мотивации к занятиям физической культурой также разработаны преимущественно для работы с детьми, подростками и старшеклассниками, поэтому проводимое нами исследование можно назвать новаторским в данной области.

В рамках проводимого исследования была разработана педагогическая модель формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации, основные характеристики которой представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Педагогическая модель формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации / Fig. 1. Pedagogical model of motivation formation for physical self-education in the process of physical rehabilitation of patients in the department of adult medical rehabilitation

Формирование мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов медицинской реабилитации в рамках внедрения в практику работы отделения достигалось за счет создания следующих организационно-педагогических условий:

- обеспечение регулярных занятий лечебной физкультурой пациентов на всем протяжении их пребывания в стационаре;

- создание на занятиях по лечебной физкультуре благоприятной психологической атмосферы, атмосферы доверия;

- постоянное информирование пациентов отделения медицинской реабилитации о возможностях занятий различными видами физической активности для поддержания и укрепления собственного здоровья, с учетом характера имеющегося заболевания;

- обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к пациентам во время занятий лечебной физической культурой.

Разработанная педагогическая модель прошла апробацию в рамках педагогического эксперимента, проведенного на базе ГБУ РМЭ «Медико-санитарная часть № 1 г. Йошкар-Олы» с участием 120 пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями. На первом этапе эксперимента путем проведения анкетирования были получены данные о том, что большинство участников исследования занимались физической культурой только на уроках физической культуры в школах и вузах (64 человека, 53 % выборки), еще часть пациентов в детские и юношеские годы занимались в спортивных секциях (48 человек, 40 % выборки) и лишь небольшая часть пациентов (8 человек, 7 % выборки) занимались физкультурой и спортом во взрослом возрасте. В начале и в конце педагогического эксперимента для оценки уровня мотивации к двигательной активности было проведено тестирование, результаты которого приведены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что в начале педагогического эксперимента пациенты обладали в среднем достаточно низким уровнем мотивации к двигательной активности, но уже на контрольном этапе эксперимента, уровень мотивации к двигательной активности пациентов отделения медицинской реабилитации стал средним

с тенденцией к высокому. При этом разброс значений заметно уменьшился по сравнению с констатирующим этапом эксперимента. Статистическое сравнение по t-критерию Стьюдента также показало значимые различия в росте показателя мотивации к двигательной активности пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых ( $t_{\text{эмп.}} = 12,4$  при  $t_{\text{кр.}}$  (для  $p=0,05$ ) = 2,86).

Таблица 1 / Table 1

**Динамика результатов проведения теста  
«Шкала мотивации к двигательной активности»  
в процессе педагогического эксперимента у пациентов  
отделения медицинской реабилитации /  
Dynamics of the results of the test  
«Motivation scale for motor activity»  
in the process of pedagogical experiment in patients  
of the department of adult medical rehabilitation**

Этап эксперимента / Experimental stage	Среднее арифметическое / Arithmetic mean
Констатирующий	34,5±4,2
Контрольный	68,3±1,6

Результаты анкетирования, проведенного на контрольном этапе эксперимента указали на то, что все участники исследования (100 %) осознают важность физической активности как средства поддержания и укрепления здоровья, большинство участников исследования (92 человека, 77 % выборки) считают, что способны сами организовать свою двигательную активность в необходимом объеме, также значительная часть участников исследования (98 человек, 82 %) отметили у себя наличие психологических качеств, необходимых для практической реализации физического самовоспитания, также достаточное количество участников исследования указали на наличие у себя плана реализации физического самовоспитания (68 человек, 57 % выборки). Распределение ответов на вопрос о том, какие факторы способствуют физическому самовоспитанию, приведено в таблице 2.

При этом все участники исследования отметили, что на занятиях по лечебной физической культуре получили необходимую информацию о возможностях и способах физического самовоспитания и ознакомились с физическими упражнениями, которые можно выполнять самостоятельно для поддержания здоровья.



Таблица 2 / Table 2

Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты «Что, на ваш взгляд, в наибольшей мере способствует физическому самовоспитанию?» (возможно несколько ответов) / Distribution of respondents' responses to the questionnaire question «What, in your opinion, contributes most to physical self-education?» (possibly several answers)

№	Ответ / Answer	Человек / Person	%
1	Наличие соответствующих качеств личности (воля, целеустремленность, настойчивость и т. п.)	120	100 %
2	Наличие группы единомышленников	112	93 %
3	Наличие организационных условий – физкультурных объектов, секций, клубов	89	74 %
4	Наличие предварительной физической подготовленности, опыта занятий физкультурой и спортом	36	30 %
5	Другое	12	10 %

### Обсуждение результатов

Как показало проведенное исследование, у пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых, ставших участниками лонгитюдного экспериментального исследования, благодаря применению на занятиях в процессе физической реабилитации в рамках стационарного лечения разработанной педагогической модели, была сформирована мотивация к физическому самовоспитанию.

Следует отметить, что, исходя из данных входного контроля, на этапе поступления в стационар абсолютное большинство обследованных пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых не были мотивированы к физическому самовоспитанию – об этом свидетельствует тот факт, что после окончания обучения они не занимались физической культурой и спортом, не имели потребности в самостоятельной организации своей физической активности. Исходя из этого, во время организованных в отделении медицинской реабилитации тренировок – ходьба, занятия на тренажерах, кардиотренировки, занятия лечебной физической культурой – параллельно проводилась работа по формированию мотивации пациентов к физическому самовоспитанию. На первом этапе работы пациенты получили информацию о важности физического самовоспитания и была проведена консультативная работа, направленная на активизацию самоанализа с целью определения своих психологических ресурсов для реализации физического самовоспитания. На втором

этапе работы проводилось информирование пациентов о возможностях физического самовоспитания вне стационара, пациенты перешли к планированию собственной программы физического самовоспитания. Специалистами по физической реабилитации во время всего курса занятий лечебной физической культурой, продолжавшегося 17 дней, постоянно делался акцент на технику выполнения физических упражнений, на методические рекомендации для выполнения подобных упражнений в домашних условиях, ряд занятий сопровождался видеопозаказом выполнения физических упражнений. Третий этап работы предполагал переход от теоретического усвоения знаний и планирования к реализации деятельностного компонента мотивации пациентов реабилитационного отделения к физическому самовоспитанию. На этом этапе каждый участник экспериментальной работы получил в печатном виде специально разработанные с учетом его диагноза, уровня физической подготовленности и состояния здоровья комплексы физических упражнений и рекомендации по их выполнению, по организации самостоятельной физической активности, с указанием контактных данных специалистов по физической реабилитации, фитнес-центров, групп здоровья. Также с участниками исследования проводились консультации по ведению дневника самоконтроля физической активности [8]. Во время проведения исследования, специалист по физической реабилитации отвечал на все интересующие пациентов вопросы.

Несмотря на то, что практически все доступные нам научные публикации по вопросам физического самовоспитания касались исследований, проведенных на группах старшеклассников, курсантов [9] и студентов [10], нам удалось адаптировать многие изложенные в них рекомендации к работе с пациентами более зрелого возраста (40–65 лет), находящимися на лечении в отделении медицинской реабилитации. Прежде всего, это касалось:

- последовательности этапов формирования мотивации к физическому самовоспитанию;
- ведения дневника самоконтроля.

В то же время, исходя из специфики контингента, в исследовании более пристальное внимание уделялось вопросу о разработке индивидуальных программ физического самовоспитания – каждый случай обсуждался с пациентом и специалистами по физической реабилитации индивидуально, с учетом не только психологического профиля (как в случае с учащимися и студентами), но и целого ряда других факторов: особенностей медицинского диагноза и связанных с ним ограничений, возраста пациентов, уровня их физической подготовленности и пр. То есть работа проводилась более индивидуализированно.

Проведенная на достаточно объемной выборке экспериментальная работа показала эффективность разработанной педагогической модели формирования мотивации к физическому самовоспитанию пациентов отделения медицинской реабилитации, но в то же время был выявлен ряд трудностей в работе с пациентами, которые касались того, что:

- болезнь накладывает негативный отпечаток на эмоциональное состояние пациентов, формируя у некоторых из них негативное отношение к занятиям лечебной физической культурой, недоверие к возможностям физической реабилитации, нежелание выполнять дополнительную работу в виде прохождения анкетирования, участия в групповых и индивидуальных консультациях по вопросам физического самовоспитания. В связи с этим мы считаем целесообразным проведение предварительной психолого-педагогической работы по развитию мотивации у пациентов к занятиям лечебной физической культурой и формированию доверия к работе специалистов по физической реабилитации;
- отсутствие у пациентов на протяжении многих лет опыта физкультурно-спортивной

деятельности препятствует объективному оцениванию ими своих возможностей относительно физического самовоспитания, поэтому специалистам по физической реабилитации следует внимательно изучать и по возможности корректировать индивидуальные программы физического самовоспитания, составленные пациентами;

- большое значение для стабильности мотивации к физическому самовоспитанию пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых имеет наличие группы единомышленников. В связи с этим можно рекомендовать пациентам объединяться для реализации своей физической активности и после выписки из стационара – например, для совместных пеших, велосипедных, лыжных и пр. прогулок и т. п.

### Заключение

Было организовано и проведено исследование формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации взрослых для пациентов с соматическими заболеваниями, в результате которого были сделаны выводы о том, что:

- физическое самовоспитание является важным фактором поддержания и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни пациентами отделения медицинской реабилитации;
- была разработана педагогическая модель формирования мотивации к физическому самовоспитанию в процессе физической реабилитации пациентов отделения медицинской реабилитации, доказавшая свою эффективность в рамках педагогического эксперимента;
- на основе проведенного исследования были сформулированы методические рекомендации о необходимости психологической работы с эмоциональным состоянием пациентов и предварительном формировании у них мотивации к занятиям лечебной физической культурой в условиях реабилитационного стационара, о важности предварительной оценки реалистичности индивидуальных планов физического самовоспитания пациентов отделения медицинской реабилитации и важности, в последствии формирования групп по интересам в рамках физического самовоспитания пациентов отделения медицинской реабилитации.

1. Катыхшева Е. Н. Экологическое образование, физическое воспитание и самовоспитание детей и взрослых как факторы здоровьесбережения // Устойчивое развитие особо охраняемых природных территорий : сб. статей X Юбилейной национальной науч.-практич. конф. (г. Сочи, 05–07 октября 2023 г.). Сочи : Природный орнитологический парк в Имеретинской низменности. 2023. С. 149–158. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62909269> (дата обращения: 08.07.2025).
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие подготовки конкурентоспособного специалиста / Ж. Ю. Мухамбетова, С. А. Репин и др. // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 208–209. URL: <https://natural-sciences.ru/article/view?id=33093&ysclid=mewiz3jg9p160622245> (дата обращения: 09.07.2025).
3. Мурадова Д. М., Бузилова А. А., Дианова Д. Г. Современные тенденции заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний взрослого населения Российской Федерации // Sciences of Europe. 2020. № 51-2 (51). С. 41–44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-zabolevaemosti-i-smertnosti-ot-serdechnosudistykh-zabolevaniy-vzroslogo-naseleniya-rossiyskoy-federatsii?ysclid=mewnbkneo795049905> (дата обращения: 09.07.2025).
4. Гайдук А. Ю. В Физическое самовоспитание и самосовершенствование как факторы формирования здорового образа жизни // Современное образовательное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации : матер. всероссийской науч.-практич. конф. (г. Волгоград, 13 декабря 2023 г.). Курск : Университетская книга, 2024. С. 32–34. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62784768> (дата обращения: 08.07.2025).
5. Ермакова Е. Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 7. С. 50–53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-fizicheskoe-samovospitanie-v-zdorovom-obraze-zhizni?ysclid=mewnuzl818694665376> (дата обращения: 09.07.2025).
6. К проблеме самовоспитания и самосовершенствования в процессе физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / Е. И. Федак, А. Н. Ларин и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 483–485. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-samovospitaniya-i-samosovershenstvovaniya-v-protseste-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-vuzov-rosgvardii?ysclid=mewo2al6ll650226582> (дата обращения: 09.07.2025).
7. Физическое самовоспитание как условие здорового образа жизни / Е. Н. Боякова, Н. В. Щеголева и др. // Студенческий спорт в современном мире : сб. материалов Всероссийской науч.-практич. конф. с международным участием (г. Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 г.). Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. 2024. С. 296–300. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=66177799> (дата обращения: 06.07.2025).
8. Доценко Н. А. Методика составления индивидуальных программ самовоспитания // Наука, образование и культура. 2024. № 3 (69). С. 42–44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sostavleniya-individualnyh-programm-samovospitaniya?ysclid=mewoxdatn5987509935> (дата обращения: 06.07.2025).
9. Груздев Г. И. Формирование устойчивой мотивации к физическому самовоспитанию у курсантов образовательных организаций МВД России // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии : сб. материалов (г. Воронеж, 01 октября 2015 г.). Воронеж : Воронежский институт МВД России. 2014. Т. 2. С. 185–187. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24594317> (дата обращения: 06.07.2025).
10. Мотивационный аспект физического самовоспитания студенческой молодежи / Б. М. Сапаров, О. С. Рогов и др. // Молодежь и наука. 2019. № 4. С. 15. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41166775> (дата обращения: 06.07.2025).

*Статья поступила в редакцию 15.07.2025 г.; одобрена после рецензирования 19.08.2025 г.; принята к публикации 16.09.2025 г.*

## Об авторе

### Лоскутова Элеонора Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, спорта и туризма, Марийский государственный университет (424000, Российская Федерация, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5633-2483>, [ea.loskutova@mail.ru](mailto:ea.loskutova@mail.ru)

*Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.*

1. Katysheva E. N. Ehkologicheskoe obrazovanie, fizicheskoe vospitanie i samovospitanie detei i vzroslykh kak faktory zdorov'esberezheniya [Ecological education, physical education and self-education of children and adults as health-saving factors]. *Ustoichivoe razvitie osobo okhranyaemykh prirodnykh territorii : sb. statei KH Yubileinoi natsional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii* = Sustainable development of specially protected natural territories : Collection of articles of the 10th Anniversary National Scientific and Practical Conference, Sochi, October 5–7, 2023, Sochi, Natural ornithological park in the Imeretinskaya lowland, 2023, pp. 149–158. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62909269> (accessed 08.07.2025). (In Russ.).
2. Mukhambetova Zh. Yu., Repin S. A. et al. Fizicheskoe samovospitanie i samovershenstvovanie kak uslovie podgotovki konkurentosposobnogo spetsialista [Physical self-education and self-improvement as a condition for training a competitive specialist]. *Uspexhi sovremennogo estestvoznaniya* = Successes of modern natural Science, 2013, no. 10, pp. 208–209. Available at: <https://natural-sciences.ru/article/view?id=33093&ysclid=mewiz3jg9p160622245> (accessed 09.07.2025). (In Russ.).



3. Muradova D. M., Buzilova A. A., Dianova D. G. Sovremennye tendentsii zabolevaemosti i smernosti ot serdechno-sosudistyx zabolevaniy vzroslogo naseleniya Rossiiskoi Federatsii [Current trends in morbidity and mortality from cardiovascular diseases in the adult population of the Russian Federation]. *Sciences of Europe*, 2020, no. 51-2 (51), pp. 41–44. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-zabolevaemosti-i-smernosti-ot-serdechno-sosudistyx-zabolevaniy-vzroslogo-naseleniya-rossiyskoy-federatsii?ysclid=mewnbknleo795049905> (accessed 09.07.2025). (In Russ.).

4. Gaiduk A. Yu. V Fizicheskoe samovospitanie i samosovershenstvovanie kak faktory formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [In Physical self-education and self-improvement as factors of healthy lifestyle formation]. *Sovremennoe obrazovatel'noe prostranstvo: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovatsii : mater. vs Rossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* = Modern educational space: current issues, achievements and innovations : Materials of the All-Russian scientific and practical conference, Volgograd, December 13, 2023, Kursk, University Book, 2024, pp. 32–34. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62784768> (accessed 08.07.2025). (In Russ.).

5. Ermakova E. G. Osnovnye trebovaniya organizatsii zdorovogo obraza zhizni. Fizicheskoe samovospitanie v zdorovom obraze zhizni [The basic requirements of healthy life. Physical self-in a healthy lifestyle]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* = International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2018, no. 7, pp. 50–53. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-fizicheskoe-samovospitanie-v-zdorovom-obraze-zhizni?ysclid=mewnuzl818694665376> (accessed 09.07.2025). (In Russ.).

6. Fedak E. I., Larin A. N. et al. K probleme samovospitaniya i samosovershenstvovaniya v protsesse fizicheskoi podgotovki kursantov vuzov Rosgvardii [To the problem of self-education and self-perfection in the process of physical preparation of cadets of universities of the Russian guard]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* = Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P. F. Lesgafta, 2020, no. 4 (182), pp. 483–485. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-samovospitaniya-i-samosovershenstvovaniya-v-protsesse-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-vuzov-rosgvardii?ysclid=mewo2al6ll650226582> (accessed 09.07.2025). (In Russ.).

7. Boyakova E. N., Shchegoleva N. V. et al. Fizicheskoe samovospitanie kak uslovie zdorovogo obraza zhizni [Physical self-education as a condition healthy lifestyle]. *Studencheskii sport v sovremennom mire : Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* = Student sports in the modern world : collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, St. Petersburg, May 17–18, 2024, Saint Petersburg, Peter the Great St., Petersburg Polytechnic University, 2024, pp. 296–300. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=66177799> (accessed 06.07.2025). (In Russ.).

8. Dotsenko N. A. Metodika sostavleniya individual'nykh programm samovospitaniya [Methodology of drawing up individual self-education programs]. *Nauka, obrazovanie i kul'tura* = Science, education and culture, 2024, no. 3 (69), pp. 42–44. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sostavleniya-individualnykh-programm-fizicheskogo-samovospitaniya?ysclid=mewoxdatn5987509935> (accessed 06.07.2025). (In Russ.).

9. Gruzdev G. I. Formirovanie ustoichivoi motivatsii k fizicheskomu smovospitaniiyu u kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Formation of stable motivation for physical self-education among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obshchestvennaya bezopasnost', zakonnost' i pravoporyadok v III tysyacheletii : sbornik materialov* = Public safety, legality and law and order in the third millennium : Collection of materials, Voronezh, October 1, 2015, Voronezh, Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2014, vol. 2, pp. 185–187. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24594317> (accessed 06.07.2025). (In Russ.).

10. Saparov B. M., Rogov O. S. et al. Motivatsionnyi aspekt fizicheskogo samovospitaniya studencheskoi molodezhi [The motivational aspect of physical self-education of students]. *Molodezh' i nauka* = Youth and Science. 2019, no. 4, pp. 15. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41166775> (accessed 06.07.2025). (In Russ.).

*The article was submitted 15.07.2025; approved after reviewing 19.08.2025; accepted for publication 16.09.2025.*

#### About the author

##### Eleonora A. Loskutova

Ph. D. (Psychology), Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Sports and Tourism, Mari State University (1 Lenin Sq., Yoshkar-Ola 424000, Russian Federation), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5633-2483>, [ea.loskutova@mail.ru](mailto:ea.loskutova@mail.ru)

*The author has read and approved the final manuscript.*