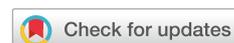


<https://doi.org/10.47529/2223-2524.2025.1.6>

УДК: 159.9.072.42

Тип статьи: Оригинальные статьи / Original Research



Мотивация к занятиям адаптивной физической культурой как условие здоровьесбережения, способствующее психологическому благополучию, жизнеспособности и улучшению качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью

Михалев И.В., Котовская С.В.* , Захарова Н.Л., Беленкова Л.Ю.

ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий», Москва, Россия

РЕЗЮМЕ

Цель исследования: установить особенности мотивации к занятиям адаптивной физической культурой (АФК) и значение этих занятий для психологического благополучия, жизнеспособности и качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 108 студентов с инвалидностью (35 юношей и 73 девушки), средний возраст $20,9 \pm 1,9$ года, которые были разделены на 2 группы сравнения по критерию занятий АФК. В результате проведенного дескриптивного анализа установлено, что 36 % испытуемых являются студентами факультета цифровых технологий, 34 % студентов — представители психологического факультета и 30 % опрошенных обучаются на экономическом факультете. Обучающиеся с инвалидностью (1-я группа инвалидности установлена у 32 % респондентов; 2-я группа — у 35%; 3-я группа — у 33 % слушателей) распределялись по нозологиям следующим образом: 73 % студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата; 16 % обследованных с генетическими, соматическими и другими нарушениями; 9 % респондентов с нарушениями зрения и 2 % изученных с нарушениями слуха. Изучение мотивации к занятиям АФК и значение этих занятий проводилось с использованием методик «Психологическое благополучие» Рифф в адаптации Шевеленковой и Фесенко, «Жизнеспособность человека» Махнача, «Оценка качества жизни» SF-36, «Мотивы занятий спортом» Шаболатас, «Изучение мотивов занятий спортом» Тропикова, «Определение направленности личности» Басса, «Определение ведущей направленности» Смекало и Кучера, а также анкеты, позволяющей установить социально-психологические особенности студентов.

Результаты: установлено, что данный вид деятельности способствует изменению мнения о себе, повышению самооценки, получению настоящего эстетического удовольствия и содействует улучшению межличностного взаимодействия, положительно влияет на оценку качества жизни, психологического благополучия и жизнеспособности.

Заключение: занятия АФК выполняют здоровьесберегающую функцию, позитивно влияют на качество жизни, способствуют улучшению психологического благополучия и поддержанию жизнеспособности студенческой молодежи с инвалидностью.

Ключевые слова: студенты с инвалидностью, адаптивная физическая культура, здоровьесбережение, мотивация, качество жизни, жизнеспособность, психологическое благополучие

Финансирование: исследование выполнено в рамках государственного задания (шифр FSMN-2023-0007) на тему «Разработка механизмов здоровьесбережения и социального благополучия лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья как фактор стабильности в условиях новой реальности».

Благодарности: авторы статьи благодарят всех участников исследования.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Михалев И.В., Котовская С.В., Захарова Н.Л., Беленкова Л.Ю. Мотивация к занятиям адаптивной физической культурой как условие здоровьесбережения, способствующее психологическому благополучию, жизнеспособности и улучшению качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью. *Спортивная медицина: наука и практика*. 2025. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2025.1.6>

Поступила в редакцию: 01.04.2025

Принята к публикации: 28.07.2025

Online first: 10.09.2025

* Автор, ответственный за переписку

Motivation to engage in adaptive physical education as a condition for saving health, contributing to psychological well-being, resiliency and improving the quality of life of students with disabilities

Igor V. Mikhalev, Svetlana V. Kotovskaya*, Nadira L. Zakharova, Larisa Y. Belenkova

Russian State University of Social Technologies, Moscow, Russia

ABSTRACT

Purpose of the study: to establish the features of motivation for adaptive physical education (APE) and the importance of these activities for the psychological well-being, vitality and quality of life of students with disabilities.

Methods: The study involved students from the Russian State University of Social Technologies ($n = 108$; 32.3 % male, 67.7 % female; average age 20.9 ± 1.9 ; 100 % diagnosed with disability), who were divided into two comparison groups based on their participation in physical education classes. The descriptive analysis revealed that 36 % of the participants are students of the Faculty of Digital Technologies, 34 % are students of the Faculty of Psychology, and 30 % are students of the Faculty of Economics. Students with disabilities (32 % of respondents had a 1st group of disabilities, 35 % had a 2nd group, and 33 % had a 3rd group) were divided into the following categories: 73 % of respondents with musculoskeletal disorders, 16 % with genetic, somatic, and other disorders, 9% with visual impairments, and 2 % with hearing impairments. The study of motivation for physical education classes and the importance of these classes was conducted using the following methods: "Psychological well-being" K. Riff in the adaptation of T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko; "Human resiliency" A.V. Makhnacha; "Assessment of the quality of life" SF-36; "Motives for sports" by A.V. Shabolta; "Studies of motives for sports" by V.I. Tropikov; "Determination of personality orientation" by B. Bass; "Determination of the leading orientation" by V. Smekalo, M. Kucher; a questionnaire that allows you to establish the socio-psychological characteristics of students.

Results: The study found that this type of activity helps change one's opinion of oneself, increase self-esteem, obtain real aesthetic pleasure and contributes to the improvement of interpersonal interactions, has a positive effect on the assessment of the quality of life, psychological well-being and resiliency.

Conclusion: APE classes perform a health-preserving function, have a positive effect on the quality of life, contribute to the improvement of psychological well-being and maintenance of the resiliency of students with disabilities.

Keywords: students with disabilities, adaptive physical education, health saving, motivation, quality of life, resiliency, psychological well-being

Funding: the study was conducted within the framework of a state assignment (code FSMN-2023-0007) on the topic "Development of mechanisms for the preservation of health and social well-being of persons with disabilities and disabilities as a factor of stability in the new reality."

Acknowledgments: the authors of the article thank all the participants in the study.

Conflict of interests: the authors declare no conflict of interest.

For citation: Mikhalev I.V., Kotovskaya S.V., Zakharova N.L., Belenkova L.Y. Motivation to engage in adaptive physical education as a condition for saving health, contributing to psychological well-being, resiliency and improving the quality of life of students with disabilities. *Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice)*. 2025. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2025.1.6>

Received: 01 April 2025

Accepted: 28 July 2025

Online first: 10 September 2025

*Corresponding author

1. Введение

Анализ научно-педагогической литературы последних лет акцентирует внимание на увеличение физической пассивности в молодежной среде [1, 2], которая влияет на снижение активности познавательных психических процессов [3–5]. Наиболее эта проблема актуальна для лиц с инвалидностью, физическая пассивность [6] которых обусловлена состоянием здоровья [7]. Возрастной период студенчества характеризуется активным становлением ценностей, мотивов, направленности личности и является одним из важнейших этапов ее социализации [8, 9]. В этот период важно мотивировать студентов с инвалидностью к занятиям адаптивной физической культурой (АФК), которые не только несут здоровьесберегающую функцию [10], но и влияют на качество жизни [11], способствуют формированию психологического благополучия [12] и жизнеспособности

[13] студенческой молодежи. Изучение психологического благополучия в студенческом возрасте наиболее актуально в связи с формированием в этом возрастном периоде самосознания [14, 15]. Психологическое благополучие относится к внутренней системе личности, является субъективной характеристикой и связано с кризисом адаптации в социуме [16]. При этом с понятием психологическое благополучие тесно пересекается субъективная оценка качества жизни, которая за счет физического компонента здоровья студентами с инвалидностью оценивается значительно ниже [17–19].

Для людей, страдающих физическими ограничениями, АФК является важной частью здоровьесбережения, жизнеспособности, влияющих на оценку качества жизни [20; 21]. Бодрова и соавт., изучая влияние технологий с биологической обратной связью под контролем электромиографии, указывают на эффективность

медицинской реабилитации и улучшение качества жизни паралимпийцев с травматической болезнью спинного мозга [22]. А. Г. Капустин, занимаясь реабилитацией детей с ДЦП, установил, что физические нагрузки положительно влияют на развитие мелкой моторики [23]. АФК не только развивает физическое состояние, но и способствует социальному и эмоциональному развитию, улучшению межличностной коммуникации, повышению самооценки, что отражается на оценке качества жизни, состоянии психологического благополучия и жизнеспособности [20–22, 24, 25].

Цель исследования — установить особенности мотивации к занятиям АФК и значение этих занятий для психологического благополучия, жизнеспособности и качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 108 студентов (35 юношей и 73 девушки со средним возрастом $20,9 \pm 1,9$ года) с инвалидностью, с факультета цифровых технологий, психологического и экономического направлений подготовки Российского государственного университета социальных технологий. Изучение мотивации к занятиям АФК и значение этих занятий проводилось с использованием методик «Психологическое благополучие» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко, «Жизнеспособность человека» А. В. Махнача, «Оценка качества жизни» SF-36, «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас, «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова, «Определение направленности личности» Б. Басса, «Определение ведущей направленности» В. Смекало, М. Кучера, а также анкеты, позволяющей установить социально-психологические особенности студентов (пол, возраст, факультет, наличие инвалидности и др.).

Для реализации цели исследования все обучающиеся с инвалидностью были разделены на две группы исследования по критерию занятия АФК:

— первая группа: студенты, систематически занимающиеся АФК ($n = 48$; 75,0% женского пола, 25,0% мужского пола) не менее 3 месяцев;

— вторая группа: студенты, не посещающие занятия по АФК ($n = 60$; 60% женского пола, 40% мужского пола).

Занятия АФК в университете организованы с целью профилактики стрессовых состояний, снятия усталости, переутомления, психического напряжения, связанных с учебной деятельностью, профилактики девиантного поведения, для улучшения работоспособности и самочувствия (как здоровьесберегающие условия среды). На тренировку продолжительностью 90 минут приглашались все желающие студенты с периодичностью два раза в неделю во внеучебное время. Время занятий (90 минут — 2 академических часа) позволяет учитывать специфические особенности каждого занимающегося, обусловленные как основным, так и сопутствующими заболеваниями.

Первичные эмпирические данные подвергались статистической обработке с использованием программы SPSS 23.0. Значимые различия для двух независимых

групп выявлялись с применением непараметрического U -критерия Манна — Уитни. Наличие взаимосвязи мотивации и направленности личности устанавливалось по p -критерию Спирмена. Мерой центральной тенденции явилась медиана, 25–75-й квартили ($Md (Q1-Q3)$). Результаты признавались значимыми при $p \leq 0,05$.

2. Результаты исследования

В результате проведенного дескриптивного анализа установлено, что 39 испытуемых (36%) являются студентами факультета цифровых технологий, 37 студентов — представители психологического факультета (34%) и 32 опрошенных (30%) обучаются на экономическом факультете. Обучающиеся с инвалидностью (1-я группа инвалидности установлена у 35 респондентов (32%); 2-я группа — у 37 человек (35%); 3-я группа — у 36 слушателей (33%) — распределялись по нозологиям следующим образом: 79 студентов (73%) с нарушениями опорно-двигательного аппарата; 17 обследованных (16%) с генетическими, соматическими и другими нарушениями; 10 респондентов (9%) с нарушениями зрения и 2 изученных (2%) с нарушениями слуха.

Изучение мотивов занятий АФК среди студенческой молодежи с инвалидностью по методике А. В. Шаболтас позволило установить, что данный вид деятельности способствует эмоциональному наслаждению и физическому самоутверждению обучающихся. Студенты получают удовольствие от физических движений и считают, что таким образом «закаляют» характер (табл. 1).

Изучение мотивов занятия спортом по методике В. И. Тропникова (табл. 1) позволило установить, что занятия АФК способствуют изменению мнения студентов о себе, повышению самооценки (мотив потребности в одобрении), получению настоящего эстетического удовольствия и, по мнению обучающихся, данный вид деятельности содействует улучшению межличностного взаимодействия обучающихся.

Анализ направленности личности по методике Б. Басса позволил установить, что занятия АФК для студентов с инвалидностью является, с одной стороны, конкурентной средой с возможностью получения вознаграждения за затраченные усилия, а с другой стороны — возможностью организации совместной деятельности (данные по методике В. Смекало, М. Кучера).

Рассмотрение взаимосвязи направленности личности и ее мотивации (табл. 2) позволило выявить наличие ведущей направленности на себя, которая позволяет акцентировать внимание на собственных чувствах, ощущениях, без ориентации на оценку со стороны окружения.

При изучении особенностей жизнеспособности студенческой молодежи с инвалидностью установлены значимые различия ($p \leq 0,05$) в группе респондентов, занимающихся АФК, по показателю семейные и социальные взаимосвязи, самоэффективность и настойчивость (рис. 1).

Для данной группы обучающихся межличностные отношения с социальным и семейным окружением

Таблица 1

Особенности мотивации студенческой молодежи с инвалидностью, занимающейся адаптивной физической культурой (Md (Q₁-Q₃))

Table 1

Features of motivation of students with disabilities engaged in adaptive physical education (Md (Q₁-Q₃))

Шкалы Scales	Группы респондентов Groups of respondents	
	Занимающиеся АФК those engaged in APE	Не занимающиеся АФК those who do not engage in APE
«Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас «Motives of sports activities» by A. V. Shabolts		
Эмоциональное удовольствие Emotional pleasure	08,00 (0,00–09,00)*	06,00 (02,00–9,00)
Социальное самоутверждение Social self-affirmation	06,00 (02,00–08,00)	06,00 (03,00–07,00)
Физическое самоутверждение Physical self-affirmation	07,00 (03,00–09,00)*	06,00 (02,00–07,00)
Социально-эмоциональный мотив Social and emotional motive	06,00 (02,00–07,00)*	06,00 (00,00–06,00)
Социально-моральный мотив Social and moral motive	05,00 (01,00–07,00)	04,00 (01,00–06,00)
Мотив достижения успеха в спорте The motive for achieving success in sports	07,00 (02,00–08,00)	06,00 (04,00–07,00)
Спортивно-познавательный мотив Sports and educational motive	03,00 (0,00–04,00)	03,00 (01,00–04,00)
Рационально-волевой (рекреационный) мотив Rational-volitional (recreational) motive	05,00 (02,00–08,00)	04,00 (01,00–05,00)
Мотив подготовки к профессиональной деятельности The motive for preparing for professional activity	03,00 (0,00–05,00)	03,00 (02,00–04,00)
Гражданско-патриотический мотив Civil-patriotic motive	06,00 (01,00–08,00)	06,00 (02,00–07,00)
«Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова «Studying the motives of sports activities» by V. I. Tropnikov		
Мотив материальных благ The motive of material goods	18,00 (03,00–22,00)	18,00 (04,00–20,00)
Мотив потребности в одобрении The motive of the need for approval	23,00 (14,00–34,00)*	24,00 (14,00–36,00)
Мотив коллективистской направленности The motive of the collectivist orientation	20,00 (06,00–29,00)	20,00 (03,00–25,00)
Эмоциональный мотив An emotional motive	26,00 (21,00–36,00)*	25,00 (20,00–33,00)
Мотив общения The motive of communication	23,00 (08,00–32,00)*	23,00 (0,00–28,00)
Мотив улучшения самочувствия и здоровья The motive for improving well-being and health	22,00 (08,00–31,00)	21,00 (06,00–29,00)
Мотив развития характера The motive of character development	22,00 (07,00–29,00)	21,00 (06,00–29,00)
Мотив познания The motive of knowledge	21,00 (04,00–28,00)	21,00 (04,00–26,00)
Мотив физического совершенства The motive of physical perfection	22,00 (04,00–28,75)	21,00 (04,00–26,00)
Мотив получения полезных знаний для жизни The motive for obtaining useful knowledge for life	23,00 (05,00–28,00)	22,00 (04,00–26,00)
Мотив получения престижа The motive for gaining prestige	20,00 (03,00–26,00)	20,00 (00,00–24,00)

Таблица 1. Продолжение

Table 1. Continuation

«Определение направленности личности» Б. Басса «Determination of personality orientation» by B. Bass		
Направленность на себя Focus on yourself	44,00 (11,00–50,00)*	40,00 (08,00–45,00)
Направленность на дело Focus on the case	31,00 (09,00–42,00)	29,00 (06,00–39,00)
Направленность на общение Focus on communication	39,00 (10,00–44,00)	38,00 (06,00–40,00)
«Определение ведущей направленности» В. Смекало, М. Кучера «Determination of the leading orientation» by V. Smekalo, M. Kucera		
Личностная направленность Personal orientation	30,00 (08,00–30,00)	28,00 (04,00–30,00)
Коллективистская направленность Collectivist orientation	31,00 (18,00–36,00)*	30,00 (16,00–34,00)
Деловая направленность Business orientation	29,00 (06,00–35,00)	28,00 (04,00–34,00)

Примечание: достоверность различий: * — $p \leq 0.05$.

Note: validity of differences: * — $p < 0.05$.

Таблица 2

Корреляционная взаимосвязь мотивации и направленности личности студенческой молодежи с инвалидностью, занимающихся адаптивной физической культурой ($n = 48$)

Table 2

Correlation between motivation and personality orientation of students with disabilities engaged in adaptive physical education ($n = 48$)

Параметры Parameters	Коэффициент корреляции Correlation coefficient	Значимость Significance
Направленность на себя Focus on yourself	0,96	0,024
Направленность на дело Focus on the case	0,35	0,031
Направленность на общество Focus on society	-0,32	0,028

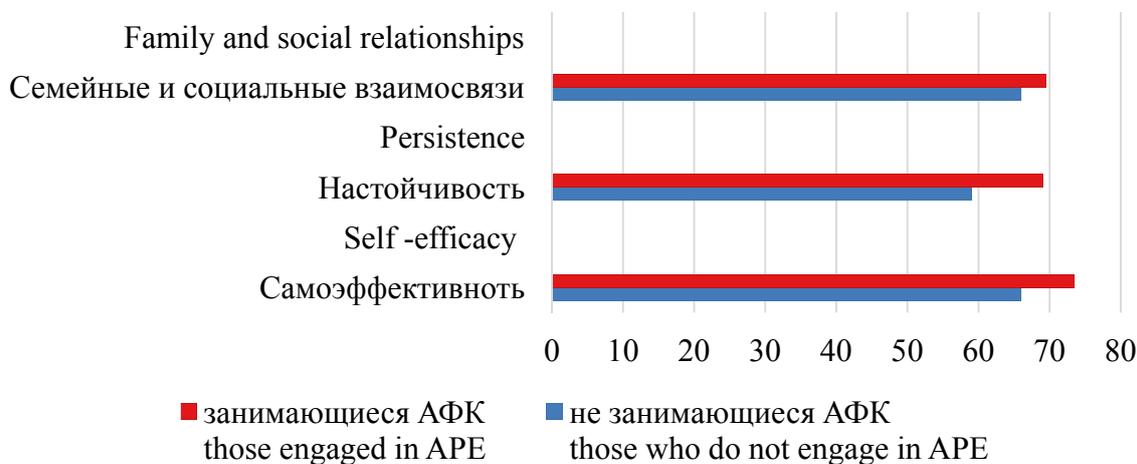


Рис. 1. Значимые особенности жизнеспособности жизни студенческой молодежи с инвалидностью, занимающихся АФК (Md (Q1–Q3)) ($p \leq 0,05$)

Fig. 1. Significant features of resiliency of students with disabilities engaged in adaptive physical education (Md (Q₁–Q₃)) ($p \leq 0.05$)

Таблица 3

Значимые особенности жизнеспособности, психологического благополучия и оценки качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью, занимающейся адаптивной физической культурой (Md (Q₁-Q₃))

Table 3

Significant features of resiliency, psychological well-being and assessment of the quality of life of students with disabilities engaged in adaptive physical education (Md (Q₁-Q₃))

Показатель Indicator	Группы респондентов Groups of respondents	
	Не занимающиеся АФК those who do not engage in APE	Занимающиеся АФК those engaged in APE
«Жизнеспособность человека» А. В. Махнача «Human resiliency» by A. V. Makhnacha		
Самоэффективность Self-efficacy	66,0 (58,0-74,0)*	73,5 (69,2-76,0)
Настойчивость Persistence	59,0 (45,0-64,0)*	69,0 (58,2-76,0)
Семейные и социальные взаимосвязи Family and social relationships	66,0 (54,0-72,0)*	69,5 (48,0-74,0)
«Психологическое благополучие» К. Рифф «Psychological well-being» by K. Riff		
Позитивные отношения Positive relationships	49,0 (48,0-56,0)*	67,0 (60,1-71,7)
Автономия Autonomy	48,0 (43,0-57,0)*	56,4 (52,0-65,0)
Управление средой Environment management	51,0 (48,0-53,0)*	65,0 (61,2-67,7)
Личностный рост Personal growth	51,0 (48,0-54,0)*	66,0 (61,2-72,2)
Цели в жизни Goals in life	48,0 (43,0-53,0)*	66,0 (60,4-70,0)
Самопринятие Self-acceptance	49,0 (44,0-56,0)*	68,0 (65,2-73,7)
«Оценка качества жизни» SF-36 «Quality of life assessment» SF-36		
Общее состояние здоровья General health status	56,0 (44,0-66,0)*	76,0 (57,2-88,2)
Жизненная активность Vital activity	49,0 (34,0-59,0)*	69,0 (60,0-77,7)
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием Role-based functioning due to an emotional state	65,6 (0,0-100,0)*	100,0 (65,6-100,0)
Психическое здоровье Mental health	55,0 (51,0-75,0)*	75,0 (64,0-82,0)
Психологический компонент здоровья The psychological component of health	50,1 (40,5-54,3)*	58,3 (51,3-62,5)

Примечание: достоверность различий: * — $p \leq 0,05$.

Note: validity of differences: * — $p < 0.05$.

являются источником эмоциональной поддержки, ресурсом для совладения со сложными жизненными ситуациями, способствующим их жизнеспособности. Они в большей мере самодисциплинированы, лучше восстанавливаются после стрессового воздействия. Студенты, занимающиеся АФК, имеют адекватную самооценку, уверены в собственной способности

к мобилизации мотивации, когнитивных ресурсов, в собственной эффективности (рис. 2).

Значимых различий в оценке качества жизни по физическому компоненту здоровья в исследуемых группах не установлено. При этом оценка общего состояния здоровья студентов, занимающихся АФК, была значимо выше за счет психологического компонента,

включающее позитивное эмоциональное состояние и жизненную активность (рис. 3).

3. Обсуждение

В отечественной и зарубежной литературе последних лет большое внимание уделяется психологическому благополучию [26] и жизнеспособности [27]. Ученые в своих исследованиях акцентируют внимание на негативном влиянии снижения физической активности на познавательные психические процессы [1–5, 23]. Эта проблема наиболее актуальна для лиц с инвалидностью, физическая пассивность которых обусловлена состоянием здоровья [20–23, 25].

Исследование проведено для установления особенностей мотивации к занятиям АФК в юношеском возрасте и значения этих занятий для оценки качества жизни, психологического благополучия и жизнеспособности студенческой молодежи с инвалидностью. Занятия АФК для студентов с инвалидностью являются доступным и эффективным методом психофизической реабилитации. Студенты, занимающиеся АФК, указывают на наличие доверительных отношений с референтной группой, они в большей мере способны к сопереживанию и заботе об окружающих, их благополучию, они самостоятельны и независимы от мнения окружающих. Для них

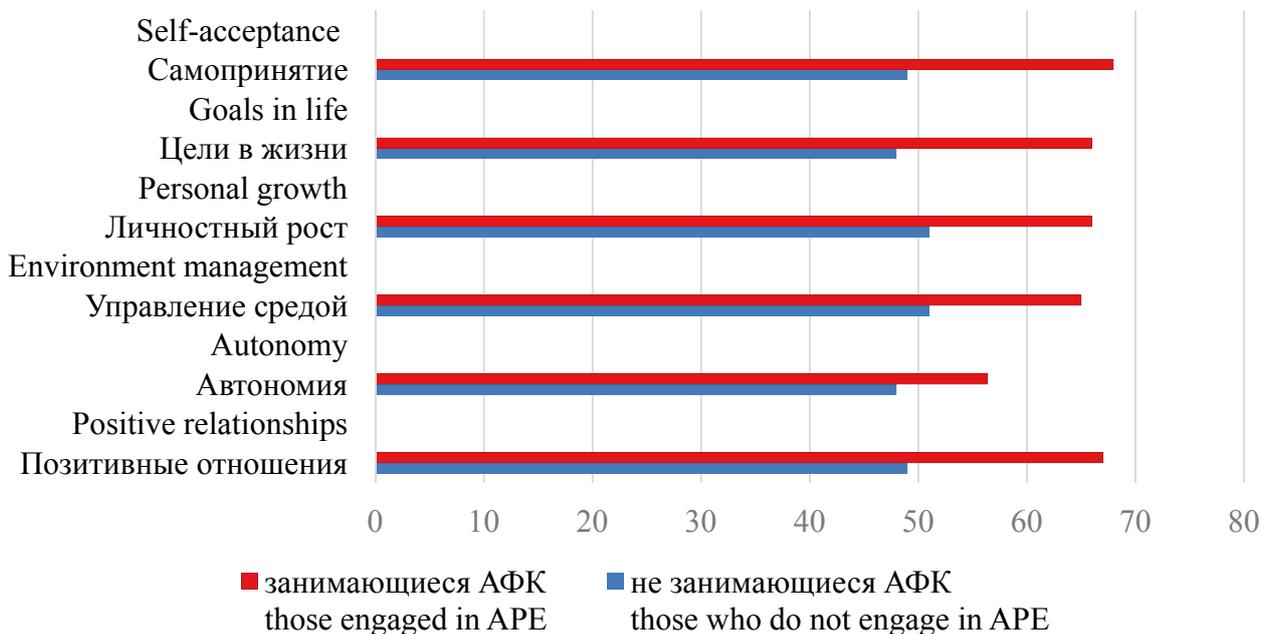


Рис. 2. Значимые особенности психологического благополучия студенческой молодежи с инвалидностью, занимающейся адаптивной физической культурой (Md (Q₁–Q₃)) (p ≤ 0,05)
Fig. 2. Significant features psychological well-being and assessment of students with disabilities engaged in adaptive physical education (Md (Q₁–Q₃)) (p ≤ 0.05)

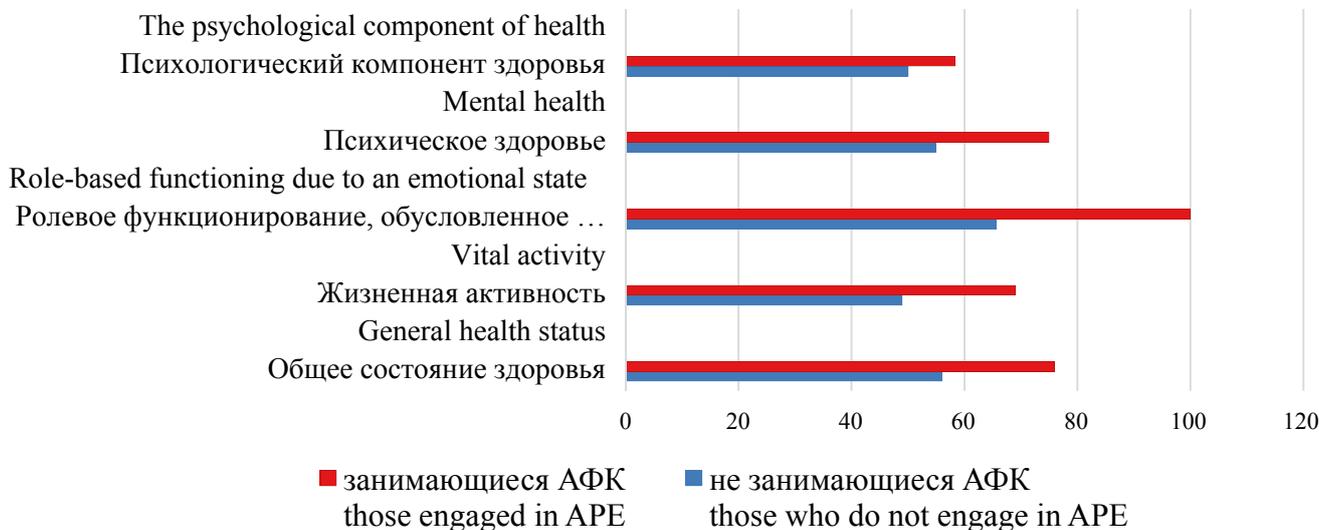


Рис. 3. Значимые особенности оценки качества жизни студенческой молодежи с инвалидностью, занимающейся АФК (Md (Q₁–Q₃)) (p ≤ 0,05)
Fig. 3. Significant features of assessment of the quality of life of students with disabilities engaged in APE (Md (Q₁–Q₃)) (p ≤ 0.05)

характерно умение контролировать внешнюю деятельность, эффективно использовать имеющиеся возможности, быть открытым новому опыту, что сказывается на самореализации и саморазвитии. Студенты, занимающиеся АФК, имеют цели в жизни, собственные убеждения и чувство направленности, что соотносится с работами А.В. Малыгина [2], А.А. Лебедевой, Д.А. Леонтьева [18] и др.

Отдельно следует отметить, что студенты, занимающиеся АФК, принимают себя позитивно, что позволяет им реально относиться к себе, знать и принимать различные свои стороны, хорошие и плохие качества, положительно оценивать свое прошлое, что особенно значимо, по нашему мнению, для лиц с инвалидностью. Свое общее состояние здоровья студенты, занимающиеся АФК, оценивают позитивно. Они ощущают себя полными сил и жизненной энергии, что позволяет быть более активными в разных сферах жизнедеятельности. Позитивное эмоциональное состояние студентов данной группы способствует качественному выполнению повседневных задач. Обучающиеся, занимающиеся АФК, демонстрируют больше положительных эмоций, они менее тревожны. В общей оценке качества жизни психологический компонент здоровья значимо выше, чем среди студентов с инвалидностью, не занимающихся АФК.

4. Заключение

Занятия АФК выполняют здоровьесберегающую функцию, влияют на качество жизни, способствуют

Вклад авторов:

Михалев Игорь Васильевич — концепция и дизайн исследования, утверждение окончательного варианта рукописи.

Котовская Светлана Владимировна — сбор и обработка данных, редактирование текста.

Захарова Надира Летфулловна — сбор и обработка данных, статистический анализ результатов.

Беленкова Лариса Юрьевна — написание первого варианта рукописи.

Список литературы

1. **Бондин В.И., Степанова Т.А., Пономарева И.А., Седлов С.И.** Влияние оздоровительной физической культуры на умственную и физическую (сенсомоторную) деятельность студентов. Теория и практика физической культуры. 2024;(11):56–58.
2. **Малыгин А.В.** Концепция фиджитал-спорта: содержание и потенциал развития. Вестник спортивной науки. 2023;(6):8–14.
3. **Pulverenti T.S., Zaaya M., Knikou M.** Brain and spinal cord paired stimulation coupled with locomotor training affects polysynaptic flexion reflex circuits in human spinal cord injury. *Exp. Brain Res.* 2022;240(6):1687–1699. <https://doi.org/10.1007/s00221-022-06375-x>
4. **Liu H., Li J., Du L., Yang M., Yang D., Li J., Gao F., Ma K.** Short-term effects of core stability training on the balance and ambulation function of individuals with chronic spinal cord injury: a pilot randomized controlled trial. *Minerva Med.* 2019;110(3):216–223. <https://doi.org/10.23736/S0026-4806.19.05952-4>

формированию психологического благополучия и жизнеспособности студенческой молодежи с инвалидностью.

Тренировки с использованием адаптивных технологий являются эффективным методом психофизической реабилитации студенческой молодежи с инвалидностью, значимо содействующим повышению самооценки, налаживанию межличностной коммуникации и получению эстетического удовольствия.

Установленные статистические различия позволяют утверждать, что в результате занятий АФК студенты с инвалидностью принимают себя в большей мере позитивно, что выражается в адекватном отношении к себе, принятии в себе всего спектра положительных и отрицательных качеств личности, что значимо для студентов с инвалидностью.

Психолого-педагогическое сопровождение студенческой молодежи с инвалидностью, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни, положительного эмоционального фона, индивидуальной траектории развития и самопринятия, способствует развитию среды здоровьесбережения. Сопровождение студенческой молодежи с инвалидностью должно ориентироваться на формирование позитивных межличностных взаимоотношений, развитие навыков организации повседневной деятельности, включенность в социально значимые проекты, ориентацию на волонтерскую, физическую, социальную активность и мотивацию к занятиям адаптивной физической культурой.

Author's contribution:

Igor V. Mikhalev — conceptualization and design, final version approval.

Svetlana V. Kotovskaya — data collecting and processing, text review and editing.

Nadira L. Zakharova — data collecting and processing, statistical analysis.

Larisa Y. Belenkova — first draft preparation.

References

1. **Bondin V.I., Stepanova T.A., Ponomareva I.A., Sedlov S.I.** Influence of health-improving physical culture on mental and physical (sensorimotor) activity of students. *Theory and Practice of Physical Culture.* 2024;(11):56–58. (In Russ.)
2. **Malygin A.V.** The concept of phygital sports: content and development potential. *Sports Science Bulletin.* 2023;(6):8–14. (In Russ.)
3. **Pulverenti T.S., Zaaya M., Knikou M.** Brain and spinal cord paired stimulation coupled with locomotor training affects polysynaptic flexion reflex circuits in human spinal cord injury. *Exp. Brain Res.* 2022;240(6):1687–1699. <https://doi.org/10.1007/s00221-022-06375-x>
4. **Liu H., Li J., Du L., Yang M., Yang D., Li J., Gao F., Ma K.** Short-term effects of core stability training on the balance and ambulation function of individuals with chronic spinal cord injury: a pilot randomized controlled trial. *Minerva Med.* 2019;110(3):216–223. <https://doi.org/10.23736/S0026-4806.19.05952-4>

5. Hesketh K.R., Lakshman R., van Sluijs E.M.F. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obes. Rev.* 2017;18(9):987–1017. <https://doi.org/10.1111/obr.12562>
6. Ardern C.L., Taylor N.F., Feller J.A., Webster K.E. A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *Br. J. Sports Med.* 2013;47(17):1120–1126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091203>.
7. Wu X.U., Han L.H., Zhang J.H., Luo S., Hu J.W., Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on healthrelated quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One.* 2017;12(11):e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>.
8. Церфус Д.Н., Корзунин В.А., Иванова Т.В., Шилова И.М. Современные конструкты психологического благополучия и жизнеспособности обучающихся в вузах. *Психопедагогика в правоохранительных органах.* 2023;4(95):372–377.
9. Gignac M.A., Cao X., Ramanathan S., White L.M., Hurtig M., Kunz M., Marks P.H. Perceived personal importance of exercise and fears of re-injury: a longitudinal study of psychological factors related to activity after anterior cruciate ligament reconstruction. *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.* 2015;7:4. <https://doi.org/10.1186/2052-1847-7-4>.
10. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология.* 2020;10(4):384–401. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.401>
11. Schultchen D., Reichenberger J., Mittl T., Weh T.R.M., Smyth J.M., Blechert J., Pollatos O. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br. J. Health Psychol.* 2019;24(2):315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
12. Hernandez R., Bassett S.M., Boughton S.W., Schutte S.A., Shiu E.W., Moskowitz J.T. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review.* 2018;10(1):18–29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
13. Walsh F. Family Resilience. Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change. Oxford: Oxford University Press; 2021, p. 255–270. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015>
14. Коломиец О.В. Теоретическое обоснование психологического конструкта «субъектная жизненная позиция». *Мир науки. Педагогика и психология [интернет].* 2019;(6). Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN619.pdf> (дата обращения: 10.10.2024).
15. Костюнин И.Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте. *Молодой ученый [интернет].* 2022;(19):398–407. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/414/91534/> (дата обращения: 10.10.2024).
16. Асадуллин М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования.* 2022;11(6A):228–240. <https://doi.org/10.34670/AR.2023.78.44.025>
17. Елисеева О.А. Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях. *Российский психологический журнал.* 2011;8(3):54–59.
18. Лебедева А.А., Леонтьев Д.А. Современные подходы к изучению качества жизни: от объективных контекстов к субъективным. *Социальная психология и общество.* 2022;13(4):142–162. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130409>
5. Hesketh K.R., Lakshman R., van Sluijs E.M.F. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obes. Rev.* 2017;18(9):987–1017. <https://doi.org/10.1111/obr.12562>
6. Ardern C.L., Taylor N.F., Feller J.A., Webster K.E. A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *Br. J. Sports Med.* 2013;47(17):1120–1126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091203>.
7. Wu X.U., Han L.H., Zhang J.H., Luo S., Hu J.W., Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on healthrelated quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One.* 2017;12(11):e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>.
8. Cerfus D.N., Korzunin V.A., Ivanova T.V., Shilova I.M. Modern Constructs of University Students' Psychological Well-Being and Vitality. *Psychopedagogy in Law Enforcement.* 2023;4(95):372–377. (In Russ.)
9. Gignac M.A., Cao X., Ramanathan S., White L.M., Hurtig M., Kunz M., Marks P.H. Perceived personal importance of exercise and fears of re-injury: a longitudinal study of psychological factors related to activity after anterior cruciate ligament reconstruction. *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.* 2015;7:4. <https://doi.org/10.1186/2052-1847-7-4>.
10. Pavlova N.S., Sergienko E.A. Subjective life quality, psychological well-being and attitude to the time perspective as well as age among pensioners leading different lifestyles. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology.* 2020;10(4):384–401. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.401>
11. Schultchen D., Reichenberger J., Mittl T., Weh T.R.M., Smyth J.M., Blechert J., Pollatos O. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br. J. Health Psychol.* 2019;24(2):315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
12. Hernandez R., Bassett S.M., Boughton S.W., Schutte S.A., Shiu E.W., Moskowitz J.T. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review.* 2018;10(1):18–29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
13. Walsh F. Family Resilience. Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change. Oxford: Oxford University Press; 2021, p. 255–270. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015>
14. Kolomiets O.V. Theoretical substantiation of the psychological construct “subjective life position”. *The World of Science. Pedagogy and Psychology [internet];* 2019;(6). (In Russ.). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN619.pdf> (accessed 10 October 2024)].
15. Kostyunin I.E. The association between psychological well-being and resilience in adolescence. *Molodoi uchenyi [internet].* 2022;(19):398–407. (In Russ.). Available at: <https://moluch.ru/archive/414/91534/> (accessed 10 October 2024).
16. Asadullin M.R. Theoretical analysis of the concept of “psychological well-being” of a person. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches.* 2022;11(6A):228–240. (In Russ.). <https://doi.org/10.34670/AR.2023.78.44.025>
17. Eliseeva O.A. Features and problems of studying subjective well-being in modern psychological research. *Russian Psychological Journal.* 2022;8(3):54–59. (In Russ.)
18. Lebedeva A.A., Leontiev D.A. Contemporary Approaches to the Quality of Life: from Objective Contexts to Subjective Ones. *Social Psychology and Society.* 2022;13(4):142–162. (In Russ.)

19. Hesketh K.R., Lakshman R., van Sluijs E.M.F. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obes. Rev.* 2017;18(9):987–1017. <https://doi.org/10.1111/obr.12562>

20. Анкудинов А.Л., Котова Е.В. Взаимосвязь направленности и мотивации спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В: Актуальные проблемы психологии и педагогики инклюзивного образования. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Москва, 10 дек. 2019 г. Москва: Московский государственный гуманитарно-экономический университет; 2020, с. 5–9.

21. Ахмади Ф., Сафари М.А., Садегхипур Х.Р., Каризак С.З., Зар А., Николаидис П.Т. Качество сна и спортивные результаты у спортсменов с ограниченными физическими возможностями в индивидуальных видах спорта. *Спортивная медицина: наука и практика.* 2024;14(1):26–31. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2024.1.5>

22. Бодрова Р.А., Закамырдина А.Д., Делян А.М., Каримова Г.М., Васильева Л.Ф. Эффективность технологий активной медицинской реабилитации у паралимпийцев, занимающихся игровыми видами спорта. *Спортивная медицина: наука и практика.* 2023;13(1):41–47. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2023.1.1>

23. Капустин А.Г. Методика реабилитации детей с детским церебральным параличом с использованием средств следж-хоккея. *Спортивная медицина: наука и практика.* 2024;14(3):5–13. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2024.3.3>

24. Кравченко Д.А., Кучерявых А.А., Котова О.В. Адаптивная физическая культура и ее особенности. *Вестник науки [интернет].* 2023;3(6):1310–1313. Режим доступа: <https://www.xn----8sbempclcw3bmt.xn--p1ai/article/9157>

25. Пузин С.Н., Меметов С.С., Шургая М.А., Балека Л.Ю., Кузнецова Е.А., Мутева Т.А. Аспекты реабилитации и абилитации инвалидов на современном этапе. *Медико-социальная экспертиза и реабилитация.* 2015;19(1):4–7. <https://doi.org/10.18821/1560-9537-2016-19-1-4-7>

26. Sheu H.-B., Lent R.W., Lui A.M., Wang X.T., Phrasavath L., Cho H.-J., Morris T.R. Meta-analytic path analysis of the social cognitive well-being model: Applicability across life domain, gender, race / ethnicity, and nationality. *Journal of Counseling Psychology.* 2020;67(6):680–696. <https://doi.org/10.1037/cou0000431>

27. Walsh F. *Family Resilience. Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change.* Oxford: Oxford University Press; 2021, p. 255–270. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015>

19. Hesketh K.R., Lakshman R., van Sluijs E.M.F. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obes. Rev.* 2017;18(9):987–1017. <https://doi.org/10.1111/obr.12562>

20. Ankudinov A.L., Kotova E.V. The relationship of orientation and motivation of athletes with disorders of the musculoskeletal system. In: *Actual problems of psychology and pedagogy of inclusive education. Materials of the All-Russian scientific and practical conference.* Moscow: Moscow State University of Humanities and Economics; 2020, p. 5–9. (In Russ.)

21. Ahmadi F., Safari M.A., Sadeghipour H.R., Karizak S.Z., Zar A., Nikolaidis P.T. Sleep quality and sports performance in physically impaired athletes of individual sports. *Sports medicine: research and practice.* 2024;14(1):26–31. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2024.1.5>

22. Bodrova R.A., Zakamyrdina A.D., Delyan A.M., Karimova G.M., Vasilyeva L.F. The effectiveness of active medical rehabilitation technologies among Paralympians engaged in playing sports. *Sports medicine: research and practice.* 2023;13(1):41–47. (In Russ.) <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2023.1.1>

23. Kapustin A.G. Method of rehabilitation for children with cerebral palsy using sledge hockey. *Sports medicine: research and practice.* 2024;14(3):5–13. (In Russ.]. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2024.3.3>

24. Kravchenko D.A., Kucheryavykh A.A., Kotova O.V. Adaptive physical culture and its features. *Vestnik nauki [internet].* 2023;3(6):1310–1313. Available at: <https://www.xn----8sbempclcw3bmt.xn--p1ai/article/9157>. (In Russ.)

25. Puzin S.N., Memetov S.S., Shurgaya M.A., Baleka L.Yu., Kuznetsova E.A., Muteva T.A. Aspects of rehabilitation and habilitation of disabled persons in modern times. *Medical and Social Expert Evaluation and Rehabilitation.* 2015;19(1):4–7. (In Russ.) <https://doi.org/10.18821/1560-9537-2016-19-1-4-7>

26. Sheu H.-B., Lent R.W., Lui A.M., Wang X.T., Phrasavath L., Cho H.-J., Morris T.R. Meta-analytic path analysis of the social cognitive well-being model: Applicability across life domain, gender, race / ethnicity, and nationality. *Journal of Counseling Psychology.* 2020;67(6):680–696. <https://doi.org/10.1037/cou0000431>

27. Walsh F. *Family Resilience. Multisystemic resilience: adaptation and transformation in contexts of change.* Oxford: Oxford University Press; 2021, p. 255–270. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015>

Информация об авторах:

Михалев Игорь Васильевич, к.с.н., доцент, ректор ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий», Россия, 107150, Москва, ул. Лосиноостровская, 49. (info@rgust.ru)

Котовская Светлана Владимировна*, д.п.с.н., доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий», Россия, 107150, Москва, ул. Лосиноостровская, 49. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7832-2702> (s.marunyak74@mail.ru)

Захарова Надира Летфулловна, д.п.с.н., профессор, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий», Россия, 107150, Москва, ул. Лосиноостровская, 49. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5127-7795> (nadlex@mail.ru)

Беленкова Лариса Юрьевна, к.п.с.н., доцент, доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ИВО «Российский государственный университет социальных технологий», Россия, 107150, Москва, ул. Лосиноостровская, 49. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8172-2520> (lara.belenkova@yandex.ru)

Information about the authors:

Igor V. Mikhalev, Ph.D. (Sociology), Associate Professor, Rector of the Russian State University of Social Technologies, 49 Losinoostrovskaya street, Moscow, 107150, Russia. (info@rgust.ru)

Svetlana V. Kotovskaya*, D.Sc. (Psychology), Head of the Department of Pedagogy and Psychology of the Russian State University of Social Technologies, 49 Losinoostrovskaya street, Moscow, 107150, Russia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7832-2702> (s.marunyak74@mail.ru)

Nadira L. Zakharova, D.Sc. (Psychology), Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Russian State University of Social Technologies, 49 Losinoostrovskaya street, Moscow, 107150, Russia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5127-7795> (nadlex@mail.ru)

Larisa Yu. Belenkova, Ph.D. (Psychology), Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Russian State University of Social Technologies, 49 Losinoostrovskaya street, Moscow, 107150, Russia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8172-2520> (lara.belencova@yandex.ru)

* Corresponding author / Автор, ответственный за переписку