



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая  
подготовка (педагогические науки)  
УДК 796.071.424.4

## Развитие лидерских качеств у студенческой молодежи средствами волейбола

<sup>1</sup> Ежова А.В., <sup>2</sup> Швачун О.А., <sup>1</sup> Колодяжная Е.В., <sup>2</sup> Фролова С.В.,

<sup>1</sup> Воронежская государственная академия спорта,

<sup>2</sup> Центральный филиал Российского государственного университета правосудия имени В.М. Лебедева

**Аннотация:** актуальность исследования обусловлена комплексом вызовов, с которыми сталкивается современное поколение. В условиях глобализации, цифровой трансформации и динамично меняющейся экономики возрастают требования не только к профессиональным знаниям, но и к надпрофессиональным компетенциям. Среди них лидерские качества выходят на первый план, становясь ключевым фактором конкурентоспособности и успешной реализации в любой сфере деятельности. Способность брать на себя ответственность, стратегически мыслить, организовывать команду, вдохновлять и мотивировать других на достижение общих целей является сегодня одним из ключевых критериев при формировании кадрового резерва и управленческих элит. Центральным предметом рассмотрения в данной статье выступает потенциал волейбола как эффективного и многогранного инструмента для целенаправленного формирования и развития лидерского потенциала личности. В ходе анализа выявляются и детально рассматриваются ключевые аспекты игры, обладающие высоким педагогическим потенциалом. Командное взаимодействие и синергия: игрок учится не просто функционировать в группе, а становится ее интегральной частью, где его действия напрямую влияют на общий результат. Принятие тактических решений в условиях стресса и цейтнота: мгновенно меняющаяся игровая ситуация требует от спортсмена быстрого анализа, оценки рисков и выбора оптимального решения, что является квинтэссенцией лидерской функции. Эффективная вербальная и невербальная коммуникация: Постоянный контакт с партнерами для координации атак, блокировок и обороны развивает навыки четкого и своевременного обмена информацией. Личная и коллективная ответственность: Каждый игрок на своей позиции отвечает за успех команды, что воспитывает чувство долга, самодисциплины и надежности. Особое внимание уделяется студенческому возрасту, который в психологии признается сенситивным периодом для активного становления личности, формирования самооценки, системы ценностей и социальных ролей. В этот период спортивная деятельность, и в частности волейбол, выступает не просто как физическая практика, а как мощное педагогическое средство, позволяющее в безопасной, но напряженной игровой обстановке апробировать и развивать лидерское поведение. Практическая значимость статьи заключается в том, что представленные выводы и методические рекомендации могут быть успешно внедрены в работу тренеров, педагогов образовательных учреждений, психологов.

**Ключевые слова:** коммуникации, решения, командный дух, системное мышление, ответственность, ротация, когнитивная гибкость, командный спорт, развитие личности, мотивация, эмоциональный интеллект

**Для цитирования:** Ежова А.В., Швачун О.А., Колодяжная Е.В., Фролова С.В. Развитие лидерских качеств у студенческой молодежи средствами волейбола // Modern Humanities Success. 2025. № 12. С. 192 – 198.

Поступила в редакцию: 30 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 28 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

\*\*\*

## Development of leadership qualities in students through volleyball

<sup>1</sup> Yezhova A.V., <sup>2</sup> Shvachun O.A. <sup>1</sup> Kolodyazhnaya E.V., <sup>2</sup> Frolova S.V.,  
<sup>1</sup> Voronezh State Academy of Sports,  
<sup>2</sup> Central Branch of the Lebedev Russian State University of Justice

**Abstract:** the relevance of this study stems from the complex challenges facing the modern generation. In the context of globalization, digital transformation, and a dynamically changing economy, demands are increasing not only on professional knowledge but also on cross-professional competencies. Among these, leadership qualities are becoming paramount, becoming a key factor in competitiveness and success in any field. The ability to take responsibility, think strategically, organize a team, and inspire and motivate others to achieve common goals is now one of the key criteria in the formation of talent pools and management elites. The central focus of this article is the potential of volleyball as an effective and multifaceted tool for the targeted development of individual leadership potential. The analysis identifies and examines key aspects of the game with high pedagogical potential. Teamwork and synergy: a player learns not simply to function in a group but to become an integral part of it, where their actions directly impact the overall outcome. Making tactical decisions under stress and time pressure: A rapidly changing game situation requires athletes to quickly analyze, assess risks, and choose the optimal solution, which is the quintessence of leadership. Effective verbal and nonverbal communication: Constant contact with teammates to coordinate attacks, blocks, and defense develops skills for clear and timely information exchange. Personal and collective responsibility: Each player, in their position, is responsible for the team's success, which instills a sense of duty, self-discipline, and reliability. Particular attention is paid to the student years, which in psychology are recognized as a sensitive period for active personality development, the formation of self-esteem, value systems, and social roles. During this period, sports activities, and volleyball in particular, serve not simply as physical practice, but as a powerful pedagogical tool, allowing for the testing and development of leadership behavior in a safe but intense game environment. The practical significance of the article lies in the fact that the presented conclusions and methodological recommendations can be successfully implemented in the work of trainers, teachers of educational institutions, and psychologists.

**Keywords:** communication, decision-making, team spirit, systems thinking, responsibility, rotation, cognitive flexibility, team sports, personal development, motivation, emotional intelligence

**For citation:** Yezhova A.V., Shvachun O.A., Kolodyazhnaya E.V., Frolova S.V. Development of leadership qualities in students through volleyball. Modern Humanities Success. 2025. 12. P. 192 – 198.

The article was submitted: July 30, 2025; Approved after reviewing: September 28, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

### Введение

В современном мире лидерские качества являются одним из ключевых факторов успеха в любой сфере деятельности. Традиционно их развитие связывают с тренингами, образовательными программами и корпоративной культурой. Однако спорт, в особенности командные игровые дисциплины, представляет собой уникальную естественную среду для воспитания лидера. Волейбол, с его динамичной структурой и акцентом на тактику и сыгранность, выступает идеальным полигоном для оттачивания навыков управления и влияния [1, 2, 3].

Лидер в волейболе – это не обязательно самый результативный нападающий или капитан команды. Это игрок, способный в критический момент взять на себя ответственность, мотивировать партнеров, стабилизировать игру и повлиять на ее исход. Лидерство здесь проявляется в действиях и психологическом воздействии, а не только в формальном статусе [4].

### Материалы и методы исследований

Методологическую основу работы составил анализ научно-методической литературы. В процессе работы с источниками применялись традиционные методы обработки информации: конспектирование, реферирование, аннотирование, цитирование, а также анализ и синтез полученных данных.

### Результаты и обсуждения

Лидерство в студенческом возрасте представляет собой сложный многокомпонентный феномен. Исследователи выделяют следующие ключевые лидерские качества: организаторские способности; коммуникативная компетентность; эмоциональный интеллект; способность принимать решения в условиях неопределенности; ответственность за коллективные результаты; стрессоустойчивость [5, 6].

Студенческий возраст характеризуется активным становлением самооценки, формированием

системы ценностей, что создает благоприятную почву для развития лидерского потенциала [7].

Волейбол – это не просто динамичная и зрелищная игра. За быстрыми сменами подач, мощными атаками и эффектными спасениями кроется глубокая социальная и психологическая структура, которая делает эту игру мощным инструментом для развития лидерских качеств. В отличие от индивидуальных видов спорта, успех здесь полностью зависит от слаженности команды, что создает идеальные условия для проявления и оттачивания лидерского потенциала каждого игрока [8].

Ключевые лидерские качества, которые можно развить через волейбол, включают: коммуникабельность; принятие решений в условиях дефицита времени; эмоциональный интеллект и эмпатия; стратегическое мышление; высокая личная ответственность; способность мотивировать и поддерживать.

Особенности развития лидерского потенциала в студенческой среде. Академическая среда предоставляет уникальные возможности для развития лидерских качеств через: участие в студенческом самоуправлении; работу в научных обществах; организацию мероприятий; спортивную деятельность.

При этом спортивная деятельность, и особенно командные виды спорта, создают естественную среду для проявления и развития лидерских качеств.

Волейбол как средство формирования личностных качеств. Волейбол обладает значительным педагогическим потенциалом благодаря своим особенностям: необходимость постоянного взаимодействия игроков; быстрая смена игровых ситуаций; четкое распределение ролей; необходимость принятия решений в условиях дефицита времени. Эти характеристики создают естественные условия для проявления и развития лидерских качеств [9].

Волейбол по праву считается одним из самых «коллективных» и целостных видов спорта. В отличие от игр, где гениальный одиночка может решить исход матча, здесь победа рождается исключительно в синергии всех шести игроков на площадке. Можно быть виртуозным атакующим, но без точного паса от связующего и надежного приема от защитника этот навык обесценивается. Победа – это не сумма индивидуальных действий, а результат безупречно отлаженного группового механизма.

Успех в волейболе напоминает работу сложного часового механизма, где каждый винтик должен быть на своем месте. Он складывается из множества взаимосвязанных элементов:

Эта цепочка, от первого касания мяча до его финального удара о площадку, не терпит слабых звеньев. Ее прочность определяется не силой самого мощного игрока, а надежностью самого уязвимого. Именно это делает волейбол идеальной моделью для формирования командного духа. Игроки учатся не просто сосуществовать на одной площадке, а синергизировать, где действия одного мгновенно и неразрывно перетекают в действия другого. Здесь невозможно спрятаться за спины других; каждый вовлечен в каждый розыгрыш, а значит, каждый разделяет как груз ошибок, так и радость общих достижений. Это школа взаимной ответственности, где личный успех неотделим от успеха команды, а истинное лидерство проявляется в умении сделать сильнее тех, кто рядом с тобой [10].

Волейбольный матч – это не просто последовательность розыгрышей, а непрерывный поток высокоскоростных шахмат, где каждая партия длится считанные секунды. В динамике игры, где мяч редко задерживается в воздухе более чем на три касания, у игрока практически нет времени на раздумья – только на молниеносный анализ и интуитивный выбор [11].

Каждый розыгрыш представляет собой уникальную тактическую задачу. В течение этих кратких мгновений игрок должен провести молниеносный ситуационный анализ:

- оценить расположение и готовность соперника: «Где стоит блокирующий? Куда сместился защитник? Есть ли «окно» в блоке?»
- принять решение о своем действии: «Бить на силу или на обман? Искать дальний угол или играть в срезку? Отдать пас на своего доигровщика, который в лучшей позиции?»
- выбрать способ исполнения: «Какую траекторию и вращение задать мячу? Сымитировать атаку для отвлечения блока?»

Этот процесс требует не просто реакции, а острого тактического предвидения. Связующий, например, не просто пасует тому, кто лучше всего открылся, а читает игру на несколько ходов вперед, как шахматист. Он видит слабое место в обороне соперника – например, медленного центрального блокирующего – и строит атаку именно через эту точку. Либеро, принимающий мощную подачу, уже в момент полета мяча оценивает расстановку своих партнеров и выбирает оптимальную точку для приема, чтобы сразу создать условия для контратаки.

Волейбол развивает когнитивную гибкость – способность мгновенно переключаться между задачами, и ситуационную осознанность – умение держать в уме постоянно меняющуюся картину

игры. Эти навыки, отточенные на площадке, являются бесценными для лидера в любой сфере, где необходимо принимать взвешенные и эффективные решения в условиях жесткого цейтнота и высокой.

Ключевые аспекты волейбола как инструмента развития лидерства. Постоянная необходимость коммуникации. Волейбол – один из самых «разговорных» видов спорта. Игроки непрерывно общаются друг с другом: предупреждают о действиях соперника, запрашивают пас, координируют действия при приеме атаки и постановке блока. Лидер в таких условиях учится быть услышанным: его команды должны быть краткими, четкими и своевременными. Он развивает навык ясно излагать мысли в условиях стресса и шума, что напрямую соотносится с эффективной коммуникацией в бизнесе или любой другой команде.

Мгновенное принятие решений и тактическое мышление. Каждый розыгрыш мяча в волейболе – это серия мгновенных тактических решений. Куда направить передачу? Какой тип атаки выбрать? Куда блокировать? Лидер учится не только быстро принимать решения за себя, но и предугадывать действия партнеров и соперников. Это развивает стратегическое мышление, аналитические способности и умение просчитывать ситуацию на несколько ходов вперед [12].

Ротация и распределение ролей: понимание общей системы. Система ротации в волейболе заставляет каждого игрока побывать в разных позициях – как в атаке, так и в защите. Это воспитывает в потенциальном лидере системное мышление:

он понимает трудности и задачи партнеров на разных местах. Такой лидер не будет винить защитника за неудачный прием, потому что сам не раз оказывался в его позиции. Это формирует эмпатию и уважение к роли каждого члена команды, что является основой эффективного управления.

Личная ответственность и работа над ошибками. В волейболе ошибка одного игрока почти всегда означает немедленное проигрышное очко для всей команды. Это создает мощное чувство личной ответственности. Будущий лидер учится не перекладывать вину на других, а анализировать собственные промахи и немедленно исправлять их. Он развивает в себе психологическую устойчивость, чтобы после совершения ошибки не «выпасть» из игры, а собраться и сыграть еще лучше.

Роль связующего и капитана как формальных лидеров. Позиция связующего игрока (пасующего) в волейболе по умолчанию является лидерской. Он – «мозговой центр» команды, определяющий рисунок атаки. Связующий должен обладать авторитетом, харизмой и умением вдохновить нападающих на результативную атаку. Аналогично, капитан команды является официальным представителем коллектива, посредником между игроками и тренером, тем, кто берет на себя роль «спокойного центра» в напряженные моменты матча. Эти роли являются готовыми моделями для развития и отработки управленческих навыков.

Исходя из полученной информации, нами выделены ключевые моменты в волейболе для развития лидерства (табл. 1).

Таблица 1

Анализ возможностей волейбола для развития лидерских качеств.

Table 1

Analysis of volleyball's potential for developing leadership skills.

Аспект лидерства	Проявление в волейболе	Развиваемые лидерские качества
Командный дух как основа коллективного лидерства	Успех зависит от слаженной цепочки действий (подача, прием, передача, атака). Невозможно победить, полагаясь лишь на одного игрока.	Системное мышление, умение видеть общую картину, координация усилий группы для достижения единой цели.
Мгновенное принятие решений и тактическое мышление	Каждый розыгрыш длится секунды и требует быстрой оценки ситуации соперника, выбора направления и силы атаки.	Скорость принятия решений, стратегическое мышление в условиях стресса, умение прогнозировать и быстро менять тактику.
Коммуникация: краеугольный камень успеха	Постоянное и четкое вербальное ("Я беру!") и невербальное (жесты) общение необходимо для предотвращения ошибок и поддержания единства.	Навыки ясной, лаконичной и эффективной коммуникации для мобилизации и направления команды.
Ответственность за свои действия и доверие к другим	Ошибка одного игрока приводит к потере очка всей командой. Для успеха необходимо доверять партнерам при выполнении их функций.	Чувство ответственности, умение делегировать задачи и доверять коллегам, укрепление взаимного уважения.

Продолжение таблицы 1  
Continuation of Table 1

Эмоциональный интеллект и поддержка в кризисной ситуации	Эмоциональные колебания после проигранных очков и партий требуют умения поддерживать команду и ошибившегося игрока.	Эмоциональный интеллект, эмпатия, стрессоустойчивость, умение управлять настроением команды и превращать негатив в мотивацию.
Ролевая модель: лидер в каждой линии	Лидерство распределено между разными игровыми амплуа и не закреплено за одной позицией.	Ситуационное лидерство и умение влиять, умение делегировать и доверять.

Практические рекомендации для тренеров по воспитанию лидеров.

Для целенаправленного развития лидерских качеств тренер может:

- делегировать ответственность: Поручать игрокам самостоятельно разбирать тактические схемы соперника, проводить разминку или часть тренировки.
- стимулировать коммуникацию: Вводить правила, обязывающие игроков постоянно общаться друг с другом во время упражнений.
- создавать проблемные ситуации: Моделировать на тренировках стрессовые сценарии (например, игра с отставанием в счете), чтобы дать возможность потенциальным лидерам проявить себя.
- анализировать не только результат, но и процесс: Обсуждать с командой, кто и как проявлял лидерские качества в той или иной игровой ситуации, независимо от победы или поражения.

### Выводы

Волейбол – это гораздо больше, чем просто игра с мячом. Это сложная социально-психологическая система, которая объективно способствует формированию сильных лидеров. Через необходимость постоянного общения, мгновенного принятия решений, принятия на себя ответственности и понимания общих целей, игроки

развивают в себе качества, незаменимые в современной жизни. Таким образом, волейбольная площадка становится мощным педагогическим инструментом, воспитывающим не только спортсменов, но и будущих руководителей, способных вести за собой команду к достижению общих вершин.

Развитие лидерских качеств у студенческой молодежи будет эффективным, если: использовать командную составляющую волейбола для создания ситуаций, требующих проявления лидерства; применять специальные упражнения и задания, направленные на развитие конкретных лидерских качеств в игровых упражнениях.

Волейбольная площадка – это миниатюрная модель любого коллектива, будь то рабочая проектная группа или бизнес-компания. Здесь в условиях сжатого времени и высоких ставок проходят обкатку все ключевые компетенции современного лидера: стратегическое мышление, эффективная коммуникация, ответственность, эмоциональный интеллект и умение работать в команде. Таким образом, волейбол – это не просто спорт. Это полноценная тренировочная база для воспитания сильных, гибких и эффективных лидеров, готовых вести за собой людей к общим победам.

### Список источников

1. Алексина А.О., Анисимова А.П. Роль физической культуры в формировании лидерских качеств у студентов управленческих специальностей в вузах // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2025. № 1 (20). С. 5 – 10.
2. Мишина Д.В. Сравнительный анализ лидерских качеств у молодежи, занимающейся индивидуальными и командными видами спорта // Форум молодых ученых. 2025. № 2 (102). С. 92 – 99.
3. Проскурина Е.Ф., Стрельцова О.В. Роль командных видов спорта в развитии лидерских качеств у студентов // Человек. Социум. Общество. 2025. № S3. С. 63 – 67.
4. Анисимов А.В., Волков В.Г., Овчинников О.М. Формирование лидерских качеств у подростков в спортивной деятельности: обоснование и перспективы трансформации // Глобальный научный потенциал. 2025. Т. 2. № 5 (170). С. 12 – 15.
5. Чичерова П.А., Курылев С.В. Физическая культура и спорт как средство формирования лидерских качеств у студентов // Наука-2020. 2024. № 2 (69). С. 73 – 78.
6. Гончарова А.В. Индивидуально-тактические компоненты надежности защитных действий волейболисток: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореф. дис. ... канд. педаг. наука. Малаховка, 2008. 24 с.

7. Гончарова А.В. Повышение надёжности защитных действий волейболисток с учётом решения спортивных двигательных задач // Теория и практика физической культуры. 2007. № 12. С. 46 – 49.
8. Ежова А.В., Козлова Н.Н., Князева М.Н. Рефлексия игровых действий в студенческих волейбольных командах // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей IX Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 28-29 апреля 2020 года. Воронеж: "Научная книга", 2020. С. 129 – 132.
9. Ежова А.В., Романенко И.В., Толстых С.К., Сираковская Я.В. Эффективность применения подачи в прыжке в условиях соревновательной деятельности у волейболисток // Инновационные технологии в спортивных играх: материалы I региональной научно-практической конференции, Малаховка, 19 февраля 2020 года / Московская государственная академия физической культуры. Малаховка: Издательство "Канцлер", 2020. С. 36 – 40.
10. Холодов О.М., Фир А.Н., Яхонтова Т.А. Психология физической культуры и спорта // Шаг в науку: Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. С. 419 – 422.
11. Колодяжная Е.В., Крюкова О.Н., Бушуев А.И. Роль руководства тренера в развитии ментальных навыков волейболистов // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. 2023. № 5 (47). С. 62 – 68.
12. Семенов Е.Н., Суханова Е.В., Буйлова Л.А. и др. Физиологическое обоснование реализации педагогических принципов обучения в спортивных играх // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж. Воронеж: "Научная книга", 2018. С. 421 – 424.

#### References

1. Aleksina A.O., Anisimova A.P. The Role of Physical Education in the Development of Leadership Qualities among Students of Management Specialties at Universities. OlymPlus. Humanitarian Version. 2025. No. 1 (20). P. 5 – 10.
2. Mishina D.V. Comparative Analysis of Leadership Qualities in Young People Engaged in Individual and Team Sports. Forum of Young Scientists. 2025. No. 2 (102). P. 92 – 99.
3. Proskurina E.F., Streltsova O.V. The Role of Team Sports in the Development of Leadership Qualities among Students. Man. Society. Obshchestvo. 2025. No. S3. P. 63 – 67.
4. Anisimov A.V., Volkov V.G., Ovchinnikov O.M. Development of Leadership Qualities in Adolescents in Sports Activities: Justification and Prospects for Transformation. Global Scientific Potential. 2025. Vol. 2. No. 5 (170). P. 12 – 15.
5. Chicherova P.A., Kurylev S.V. Physical Education and Sports as a Means of Developing Leadership Qualities in Students. Science-2020. 2024. No. 2 (69). P. 73 – 78.
6. Goncharova A.V. Individual Tactical Components of the Reliability of Defensive Actions of Female Volleyball Players: Specialty 13.00.04 "Theory and Methodology of Physical Education, Sports Training, Health and Adaptive Physical Culture": Abstract of Cand. Sci. (Pedagogical Science). Malakhovka, 2008. 24 p.
7. Goncharova A.V. Improving the Reliability of Defensive Actions of Female Volleyball Players Taking into Account the Solution of Sports Motor Problems. Theory and Practice of Physical Education. 2007. No. 12. P. 46 – 49.
8. Ezhova A.V., Kozlova N.N., Knyazeva M.N. Reflection of Game Actions in Student Volleyball Teams. Medical, Biological and Pedagogical Foundations of Adaptation, Sports Activity and Healthy Lifestyle: Collection of Scientific Articles from the IX All-Russian In-Person Scientific and Practical Conference with International Participation, Voronezh, April 28–29, 2020. Voronezh: Nauchnaya Kniga, 2020. P. 129 – 132.
9. Ezhova A.V., Romanenko I.V., Tolstykh S.K., Sirakovskaya Ya.V. The Efficiency of Using a Jump Serve in Competitive Conditions among Female Volleyball Players. Innovative Technologies in Sports Games: Proceedings of the 1st Regional Scientific and Practical Conference, Malakhovka, February 19, 2020. Moscow State Academy of Physical Culture. Malakhovka: Chancellor Publishing House, 2020. P. 36 – 40.
10. Kholodov O.M., Fir A.N., Yakhontova T.A. Psychology of Physical Culture and Sports. Step into Science: Proceedings of the IV Scientific and Practical Conference of Young Scientists (II All-Russian), Moscow, December 18, 2020. Moscow: Moscow City Pedagogical University, 2020. P. 419 – 422.

11. Kolodyazhnaya E.V., Kryukova O.N., Bushuev A.I. The Role of Coach's Guidance in Developing Volleyball Players' Mental Skills. *Modern Problems of Humanitarian and Social Sciences*. 2023. No. 5 (47). P. 62 – 68.
12. Semenov E.N., Sukhanova E.V., Buylova L.A., et al. Physiological Substantiation of the Implementation of Pedagogical Principles of Teaching in Sports Games. *Game Sports: Current Theory and Practice Issues: Collection of Scientific Articles from the 1st International Scientific and Practical Conference Dedicated to the Memory of Vladimir Ivanovich Sysoev, Rector of VGIFK, Voronezh*. Voronezh: Nauchnaya Kniga, 2018. P. 421 – 424.

### **Информация об авторах**

Ежова А.В., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код 7207-3337, Воронежская государственная академия спорта, [gonav@mail.ru](mailto:gonav@mail.ru)

Швачун О.А., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код 2882-8289, Центральный филиал Российского государственного университета правосудия имени В.М. Лебедева, [oksana.shvachun@mail.ru](mailto:oksana.shvachun@mail.ru)

Колодяжная Е.В., старший преподаватель, SPIN-код 7997-6110, Воронежская государственная академия спорта, [eva.kolodyazhnaya@mail.ru](mailto:eva.kolodyazhnaya@mail.ru)

Фролова С.В., доцент, SPIN-код: 8412-2474, Центральный филиал Российского государственного университета правосудия имени В.М. Лебедева, [svetfocus@mail.ru](mailto:svetfocus@mail.ru)

© Ежова А.В., Швачун О.А., Колодяжная Е.В., Фролова С.В., 2025