

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Научная статья

УДК 796.011:378.172

doi: 10.34822/2312-377X-2022-1-61-72

### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В КОНТЕКСТЕ СТРАТЕГИЙ ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ

*Андрей Иванович Коробченко<sup>1</sup>, Рита Станиславовна Лыженкова<sup>2</sup>,  
Геннадий Михайлович Голубчиков<sup>3</sup>, Мариям Равильевна Арпентьев<sup>4✉</sup>*

<sup>1,2</sup>*Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск,  
Российская Федерация*

<sup>3</sup>*Восточно-Сибирский филиал, Российский государственный университет правосудия,  
Иркутск, Российская Федерация*

<sup>3</sup>*Иркутский государственный университет, Иркутск, Российская Федерация*

<sup>4</sup>*Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие»,  
Калуга, Российская Федерация*

<sup>1</sup>*korobchenko-1968@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9650-8081>*

<sup>2</sup>*tina051@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3993-2019>*

<sup>3</sup>*atletsport@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2546-3883>*

<sup>4</sup>*mariam\_rav@mail.ru✉, <https://orcid.org/0003-3249-4941>*

**Аннотация.** Актуальность статьи обусловлена тем, что современные задачи высшего профессионального образования уже не решить пассивным освоением здоровьесберегающих компетенций средствами физического воспитания и обучения студентов под руководством преподавателей. Необходим анализ и активизация ресурсов самих студентов, по-разному относящихся к проблемам здоровьесбережения, к занятиям физической культурой и спортом, к жизни в целом, обладающих разным уровнем компетенций в здоровьесбережении (от минимальных, предполагающих здоровьесберегающую активность под управлением со стороны, до самостоятельного здоровьесбережения внутри и вне образовательного процесса). Методологической основой исследования выступает деятельностно-компетентностный подход. Цель исследования – изучение стратегий активности студентов, различающихся по отношению к здоровьесбережению и занятиям физической культурой и спортом. Выделено несколько основных направлений жизненной активности студентов вузов, описаны стратегии здоровьесбережения как более или менее самостоятельной, структурированной и осознанной деятельности. Здоровьесберегающая активность человека рассматривается как совокупность упорядоченных действий и операций, синергетически нацеленных на поддержание, укрепление и восстановление физического, психического, нравственного и социального здоровья, защиту и повышение качества, благополучия и длительности его жизни. Практическая значимость и перспективы исследования связаны с разработкой интегративной модели, на основе которой могут быть созданы и реализованы результивные программы здоровьесбережения субъектов образовательных отношений, а также с разработкой рекомендаций по оптимизации и активизации физической активности студентов в контексте ценности заботы о здоровье. Сферой приложения результатов исследования является совершенствование, повышение результативности программ подготовки специалистов в высшей школе.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение; самореализация, самоактуализация; самостоятельная деятельность, физическая культура, самостоятельное здоровьесбережение, компетентностно-деятельностный подход, направления активности, учебная самостоятельность

**Для цитирования:** Коробченко А. И., Лыженкова Р. С., Голубчиков Г. М., Арпентьев М. Р. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в контексте стратегий жизненной активности // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 1 (49). С. 61–72. DOI 10.34822/2312-377X-2022-1-61-72.

Original article

## STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE CONTEXT OF LIFE STRATEGIES

*Andrei I. Korobchenko<sup>1</sup>, Rita S. Lyzhenkova<sup>2</sup>,  
Gennadii M. Golubchikov<sup>3</sup>, Mariam R. Arpenteva<sup>4✉</sup>*

<sup>1,2</sup>*Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russia*

<sup>3</sup>*East-Siberian Branch of the Russian State University of Justice, Irkutsk, Russia*

<sup>3</sup>*Irkutsk State University, Irkutsk, Russia*

<sup>4</sup>*Center for psychological, pedagogical, medical and social counseling "Sodeistvie",  
Kaluga, Russia*

<sup>1</sup>*korobchenko-1968@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-9650-8081*

<sup>2</sup>*tina051@yandex.ru, https://orcid.org/0000-0003-3993-2019*

<sup>3</sup>*atletsport@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-2546-3883*

<sup>4</sup>*mariam\_rav@mail.ru✉, https://orcid.org/0000-0003-3249-4941*

**Abstract.** The relevance of the article is due to the fact that the current issues of higher professional education can no longer be solved by mere acquiring health-saving skills through students physical education and training under the guidance of teachers. It is necessary to analyze and activate the resources of students with different attitude to the issues of health-saving, physical culture and sport, and to life in general, having different skill levels in health-saving (from the minimum level, involving health-saving activity under control from the outside, to self-organized health-saving activities within and outside the educational process). The methodological basis of the research is the activity and competency-based approach. The purpose of the research is to study strategies of students' activity, with different attitude to health-saving, physical culture and sport. As a result of the research several basic life and health-saving strategies of higher education students are identified and described as more or less independent, structured and conscious activities. The health-saving activity of a person is considered as a set of well-ordered actions and operations, synergistically aimed at maintaining, strengthening and restoring physical, mental, moral and social health, at protection and improvement of the quality, well-being and duration of one's life as an integral, fully functioning person. The practical value and the prospects of the research are connected with the development of an integrative model, based on which efficient health-saving programs can be created and implemented for the subjects of educational relations, as well as with the development of recommendations for the improvement and enhancement of students' physical activity in the frame of health-care values. The application area of the study results is improvement and enhancement of efficiency of training programs for specialists in higher education.

**Keywords:** health-saving, self-realization, self-actualization, self-organized activity, physical culture, self-organized health-saving, activity and competency-based approach, lines of activity, educational independence

**For citation:** Korobchenko A. I., Lyzhenkova R. S., Golubchikov G. M., Arpenteva M. R. Students' Attitude to Physical Culture and Sport in the Context of Life Strategies // Severny region: nauka, obrazovanie, cultura. 2022. No. 1 (49). P. 61–72. DOI 10.34822/2312-377X-2022-1-61-72.

### ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на многочисленность исследований и разработок, посвященных проблемам жизненной активности студентов, в том числе в контексте задач здоровьесбережения, интегративные разработки оптимально насыщенного, здоровьесберегающего и развивающего образа жизнедеятельности студентов в рамках высшего профессионального образова-

ния, гармонично сочетающего тенденции самоактуализации и самореализации, практически отсутствуют. В силу того, что проблема самостоятельной и успешной трансформации и осуществления здоровьесберегающей активности студентов в разных видах их жизнедеятельности исследована недостаточно, можно утверждать, что в такой постановке рассматривается впервые.

Вместе с тем в современных исследованиях все чаще отмечается важность управления здоровьесбережением, активизации жизнедеятельности студентов до состояния стратегического, системного, осознанного, направленного на здоровьесбережение само осуществления [1, 2, 3]. Практики и теоретики констатируют наличие существенной разницы у тех студентов, кто ценит и не ценит своего и чужого здоровья, как и социально-статусных различий у людей, ведущих ЗОЖ или не ведущих ЗОЖ и активную здоровьесберегающую жизнь [4, 5]. Исследователи также отмечают значение заботы студентов, преподавателей и иных субъектов образования о том, чтобы учащиеся занимались здоровьесбережением целенаправленно, осознанно и закономерно, в том числе в контексте развития учебной самостоятельности [1, 6, 7]. Они отмечают важность того, чтобы в процессе получения высшего образования у студентов сформировались и развивались способность и готовность самостоятельного трансформирования реализуемых стратегий здоровьесбережения и предпочитаемых видов (направлений) активности, гармоничной самореализации и самоактуализации.

Проблематика стратегий жизненной активности студентов в контексте реализации ими здоровьесберегающей или здоровьесрушающей деятельности является одной из наиболее изученных, однако, как правило, разные направления и стратегии само осуществления человека в студенчестве выступают самостоятельными объектами исследования, целостных (интегративных и сравнительных) исследований мало. Практически нет исследований, связывающих самоактуализацию и самореализацию юношей и молодежи в разных видах (направлениях) деятельности с развитием их физической культуры и с занятиями физической культурой и спортом. Поэтому в нашей статье мы обращаемся к попытке интегративного анализа проблемы, сопоставлению различных стратегий активности студентов в контексте проблем самостоятельного здоровьесбережения средствами физической культуры, к разработке основ интегративной модели здоро-

вьесберегающей активности современного студента.

**Цель исследования** – изучение стратегий активности студентов, отличающихся по отношению к здоровьесбережению и занятиям физической культурой и спортом.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методы исследования – теоретический анализ и синтез проблематики стратегий здоровьесберегающей деятельности обучающихся в разных видах активности, различающихся отношением студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также к здоровью и здоровьесбережению. В работе осуществлен компетентностно-деятельностный подход к анализу стратегий (направлений) активности студентов [8, 9]. Деятельностный подход, как ведущая опора советской и российской педагогики, создан трудаами Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, В.В. Давыдова и др., с ним тесно пересекается, в том числе в работах В. В. Давыдова, П. Я. Гальперина, компетентностный подход. К современным исследованиям и разработкам в этой сфере относятся теоретические и научно-методические работы Л. Ф. Ивановой, А. Г. Каспаржака, О. М. Коломиец, А. В. Хугорского [2].

Компетентностно-деятельностный подход предполагает осмысление направлений жизненной активности человека как специфических стратегий жизнеутверждения или жизнеотрицания, (ре)организации жизни в направлении здоровьесбережения или здоровьесрушения, возникающих в процессе взаимодействия с ведущими институтами образования (семья, детский сад, школа, вуз). Каждое направление активности более или менее целенаправленно, системно, постоянно поддерживает развитие человека, направляя его усилия к активизации «зон ближайшего развития» (как их называл Л. С. Выготский) в сфере телесного, социального, психологического и духовного здоровья, к выявлению и компенсации слабостей и пробелов такого развития и т. д. Таким образом, оно может быть рассмотрено как вид жизненной активности, направляющий усилия к достижению

важной, ценной для него как личности, партнера, профессионала цели, в том числе как стратегия здоровьесбережения (или здоровьесрушения).

Ведущими понятиями исследования являются: жизненная и здоровьесберегающая активность, самостоятельность здоровьесбережения. Жизненная активность – совокупность различных видов активности человека как субъекта культуры, члена сообщества и индивида (образовательная и профессионально-трудовая активность, политическая и социальная, финансово-экономическая, активность человека как члена семейной и неформальных групп и т. д.). Один из видов жизненной активности, так или иначе включенных в другие виды, – здоровьесберегающая активность, или здоровьесбережение, как более или менее самостоятельная, осознаваемая, структурированная деятельность, направленная на сохранение психологического, социального, духовного и физического здоровья. В узком смысле деятельность, направленная на сохранение здоровья, должна дополняться оздоровительной деятельностью (оздоровлением) – активностью, направленной на восстановление утерянного или укрепление имеющегося здоровья. Однако в широком смысле слова эти понятия можно рассматривать как синонимы, акцентирующие разные стороны единой деятельности, ведущей целью которой является здоровая, полноценная жизнь самосовершенствующегося человека. Противоположностью здоровьесберегающей и оздоровительной активности является здоровьесрушающая активность – в разной мере осознанно, структурированно и автономно реализуемая деятельность человека, направленная на разрушение психологического, социального, духовного и физического здоровья. Поскольку мы говорим о деятельности и о том, что она может быть в разной мере осознана, структурирована и автономна, то можно говорить о том, что в своей наиболее сформированной, осознанной и автономной форме здоровьесбережение выступает самостоятельное здоровьесбережение. Самостоятельность здоровьесбережения – критерий высокого уровня сформированности здоро-

вьесберегающей активности. Каждый уровень сформированности здоровьесберегающей активности, как правило, связан со специфическим отношением человека (студента) к жизни (жизненной активности), к здоровьесбережению (здоровьесберегающей активности) и к занятиям физической культурой и спортом как одному из средств здоровьесбережения и/или компоненту/средству иных видов активности. Очевидно, между этими типами отношений существует, пусть и не всегда прямая, связь. Важно отметить существование студентов трех групп:

1) группа студентов, ведущих жизнеутверждающий образ жизни и относящихся к жизни как к важнейшей ценности. Они, как правило, так или иначе интересуются вопросами здоровьесбережения, проявляют самостоятельность в поиске ответов на эти вопросы и в постановке вопросов. Такие студенты также проявляют интерес к физической культуре и спорту как к одной из интегративных практик развития и поддержания здоровья, как к ценности, как к состоянию гармонии с собой и миром. Студенты этой группы обладают сформированными компетенциями в области физической культуры и спорта, стремятся к самоактуализации в этой сфере так же, как и в остальных значимых сферах их бытия;

2) группа студентов, ведущих жизнеотрицающий образ жизни. Они либо не интересуются проблемами здоровьесбережения и, соответственно, не занимаются физической культурой и спортом, либо активно отрицают или даже вредят здоровью, самим себе как личностям, партнерам и будущим профессионалам: агрессия к миру сочетается с самоагressией – в подавленной (латентной) или открытой форме. Занятия такого студента физической культурой и спортом, как правило, связаны со здоровьесрушением, в том числе с травмами и «несчастными случаями»: физическая культура как система компетенций в области телесного и иных видов здоровья не сформирована. Исходя из данного описания, можно предположить, что эта группа частично образована людьми, активно участвующими в спортивно-оздоровительных мероприятиях, но не разделяющими их ценности и цели;

3) группа студентов с несформировавшимся отношением к жизни, которые ищут себя в разных видах активности, не уделяя времени себе и своему здоровью. Их компетенции в сфере физической культуры и спорта сформированы слабо, фрагментарно, легко разрушаются временем (наблюдается «распад компетенций»). Отношение к физической культуре и спорту – невнимательно-легкомысленное, отчужденное. В своей жизнедеятельности увлечены видами активности, не требующими физического и иных видов здоровья и заботы о его сохранении или увеличении.

Стратегии жизненной активности студентов трех групп локализуются в разных сферах: выбираются виды жизненной активности, соответствующие базовой установке – жизнеутверждению, жизнеотрицанию, нейтральной установке. Очень важно, особенно в связи с оценкой спортивной активности студента, выделить формы активности, которые связаны с целями здоровьесбережения и с замещающими целями, в том числе с использованием физической культуры и спорта для достижения успехов в сферах, не связанных с ними и здоровьем человека напрямую.

Полученные результаты вносят вклад в развитие теории здоровьесбережения в высшем профессиональном образовании. Результаты исследования открывают новое теоретическое направление в осмыслении направлений активности студентов как субъектов здоровьесбережения (оздоровительной деятельности). Речь идет о попытках изучения места и роли оздоровительной активности в различных видах (направлениях) жизнедеятельности человека, получающего высшее профессиональное образование.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Самоосуществление человека в любом из выбранных им направлений жизненной активности так или иначе предполагает самостоятельное здоровьесбережение как высокий уровень развития здоровьесберающей деятельности: здоровый человек – человек (в том числе студент) успешный во всем, чем бы он не занимался. Самоосуществление связано с наличием у студента,

как субъекта здоровьесбережения, собственных ценностей и целей, собственных стратегий, собственных технологий и методов физического, психологического, нравственного и социального здоровьесбережения. Неосознанный, спорадический, бессистемный режим занятий физической культурой и спортом в специальных и иных направлениях активности студентов связан с состояниями аморфности или астратегичности самоосуществления, отсутствием/незадействованностью здоровьесберающей активности как деятельности с дисбалансом самоактуализации и самореализации в сторону игнорирования или отказа от первой и деформаций второй, с отсутствием или бедностью компетенций здоровьесбережения. Ценностная обусловленность любой активности, включая здоровьесбережение и его проявление в разных направлениях жизнедеятельности студента отражена во многих исследованиях, в том числе современных. Особенно интересно в этой связи рассмотреть, как связаны ценностное отношение студентов к жизни и разным видам деятельности с теми стратегиями здоровьесберающей активности, которые они выбирают (с самостоятельностью здоровьесбережения и иными показателями заботы о своем здоровье). Наше исследование – результат распределяемого внимания к интегративному осмыслению развития и жизни студентов внутри и вне аудиторий, к «внешним», но от того не менее влиятельным по отношению к образованию факторам, способным существенно трансформировать процесс и результаты обучения и воспитания студентов в вузе, а также отношение студентов к своему здоровью и к себе.

Многие исследователи фиксируют как эмпирический факт то, что современное молодое поколение неоднородно в гораздо большей степени, чем предыдущие поколения. Неоднородность проявляется, в том числе, и в отношении выбора направлений активности самоосуществления человека как результатирующей двух векторов: самоактуализации и самореализации. Такая неоднородность требует от исследователя разработки и осу-

ществления более персонифицированного, индивидуализированного подхода [9, 10, 11] к взаимодействию со студенческой молодежью. Кроме того, некоторые исследователи, опирающиеся на теорию поколений, отмечают, что в настоящее время, согласно циклической природе изменений, свойственных как общественным, так и природным феноменам, поколение отчужденных, нарциссичных, пассивных миллениалов сменяет следующее, гораздо более активное, вовлеченное, диалогически активное поколение. К тому же изменяется сама жизнь, побуждая человека к большей активности, к большей заботе о себе, включая свое здоровье.

Системный общественный кризис, в том числе связанный с явными и мнимыми угрозами потери здоровья и жизни, побуждает людей искать новые способы удовлетворения своих насущных нужд, перестраивать планы будущего, попутно пересматривая прошлое. «Цифровая беспризорность» продолжает оставаться важным и типичным шаблоном поведения, сочетающимся с почти полным отказом от заботы о здоровье, с недостатком двигательной активности и низким уровнем физической культуры. Однако на смену этой стратегии приходят и другие, в том числе связанные с новыми видами жизнедеятельности. Так, значительная часть молодых людей увлекается добровольчеством, другая часть – политическими баталиями и спорами. Некоторая часть молодых людей направила свое внимание на производство – в малый и средний бизнес. Еще одна группа – в спорт, другая – в искусство и т. д. [10, 12].

То, что молодежь стремится проявлять активность, говорит о важнейших сдвигах в культуре – движении к постпостмодерну с его поисками утраченной реальности, утраченных ценностей и рамок жизнедеятельности. Активизации поиска способствуют и протекающие в стране и мире перемены, побуждающие молодежь обращать внимание на опыт зарубежных стран, в том числе опыт построения отношений государства с бизнесом, государства с социумом и т. д. Явно выражен у современных студентов

и поиск базовых, духовных ценностей, попытки сравнения политico-идеологических и духовно-нравственных моделей прошлого, настоящего и будущего России и мира.

Имея доступ к Интернету, молодежь, помимо прочего, учится разбираться в многообразии и взаимосвязях бытия, включая вопросы здоровьесбережения средствами физической культуры и спорта, туризма, средствами духовных и социальных практик и технологий, а также посредством образования и психологических практик и технологий и т. д. Конечно, это обучение не происходит спонтанно: в Интернете представлены образцы ролевого поведения (блогеры и герои новостных программ), разъяснение сути вещей и их отношений, варианты поведения и т. д. Значительная часть обучения и воспитания современных молодых людей, юношества и взрослых людей протекает в поле исследования ценностей и смыслов, типичных для жизни людей, живущих в конкретном социуме, государстве, сопоставлении собственных нужд и особенностей, ценностей и целей с теми, что представляет окружающая действительность [11, 12]. Это во многом касается и физической культуры: общие тенденции в этой сфере, в том числе мода на спорт (те или иные его виды и в целом) и на занятия определенными видами физической культуры (фитнес, хатха-йога, пилатес и т. д.), достаточно ярко представлены в Интернете и СМИ. Эта информация для студентов часто существенно богаче и важнее той, что преподносится им на занятиях физической культурой в вузе.

Молодежь начинает пересматривать соотношение самоактуализации и самореализации [10, 11, 12]: наиболее талантливая, самостоятельная, активная молодежь нащупывает пути и возможности самоактуализации, осознавая, что вопрос «быть или иметь» в современном мире в полной мере приобретает смысл «быть или не быть». Другая часть молодых людей, более консервативная, ищет варианты самореализации, в том числе выбирая между профессиональным и карьерным ростом, между браком по любви и браком по расчету, между достижениями в спорте и иных «непрофес-

сиональных» областях самоосуществления и хобби. Важно отметить, что отношения современных людей также активно перестраиваются, многие актуализируют ведущие жизненные ценности, пересматривают их в новых, кризисных ситуациях, возвращаясь к пониманию важности любви, принятия, понимания, искренности. Возрастает и интерес к проблемам восстановления здоровья, к дополняющим и/или альтернативным медицинским моделям сохранения, восстановления и укрепления здоровья [13, 14], к возможностям разных видов спорта и физической культуры.

Погружаясь в волонтерское служение, студенты осваивают отношения дарения, благодарности, использования и потребительства. Они сталкиваются с ценностно-смысловыми и собственно духовно-нравственными противоречиями добровольчества; понимают, что жертва, дар могут быть и должны быть только добровольными, идущими из души дарителя, а не принудительными, навязанными извне, некими правилами и нормами, в том числе нормами благотворительных организаций. Они понимают, что принимать помочь, в том числе с благодарностью, может не каждый человек. Опыт благодарности становится одним из самых важных в их жизни. В волонтерстве также могут выделяться лидеры, становящиеся исследователями и вдохновителями благотворительных и иных добровольческих проектов, меценатства и т. д. Значительная часть волонтерской деятельности напрямую связана со спортом и оздоровлением, помощью другим людям в поиске путей и в самом сохранении здоровья [10, 11]. Участвующий в таком процессе волонтер имеет возможность понять, насколько связаны его стремление и умение быть здоровым и его способность и стремление помогать быть здоровыми другим.

В сфере профессионального труда, в том числе в рамках попыток открытия собственного бизнеса, молодые люди получают опыт лидерства и стартапов. Здесь же они сталкиваются с феноменами коррупции и коммодификации, ценности и обесценивания партнерских профессионально-деловых и меж-

личностных отношений и разделением профессионального и карьерного роста, с противоречиями декларируемых и реальных ролей и ценностей. Это еще раз обращает внимание студента на различие процессов самоактуализации и самореализации, побуждает сделать важный выбор между ними, и, конечно, является источником стрессов, обращающих внимание на здоровье и заботу о нем: профessionал нуждается в том, чтобы быть здоровым, поскольку от этого напрямую зависит его успешность, результативность труда и результативность карьеры.

Особенно богатый опыт, связанный с причинами, проявлениями и последствиями деформаций личностного, партнерского и профессионального развития и различий самоактуализации и самореализации современное студенчество получает, когда соприкасается с политикой, коррупцией, профанациями и симуляциями, с отсутствием реального предмета труда: попытки найти свое место в этой сфере часто демонстрируют молодым людям множественные противоречия взаимоотношений общества и государства, общества и бизнеса, бизнеса и государства. Здесь студент может напрямую соприкоснуться с проблемами психологического и нравственного нездоровья (психопатий и социопатий) и способами защиты от них; с теми двойными стандартами, которые применяются в решении вопросов здоровья и используются для достижения иных, в том числе политических целей.

Все эти проблемы изучены мало, они обычно не заявляются в качестве тем самостоятельных научных теоретических и прикладных исследований: студенчество часто становится объектом исследований, но не само по себе, а в связи с интересующими исследователя «в общем» вопросами. В качестве важной перспективы таких исследований нужно отметить открытость молодежи участию в них. Это качество – крайне важное – говорит о сознательном стремлении постичь себя и мир, тенденции и законы взаимодействия человека с миром, включая те, что связаны с качеством жизни, ее продолжительностью, со здоровьем и благополучием [14, 15].

Также продуктивным является направление исследований, связанное с фокусированным изучением, теоретическим моделированием, эмпирическими и прикладными разработками в рамках теории развития студентов (student development) [11].

Кроме указанных направлений, многие молодые люди, особенно девушки, активно ищут партнерские отношения и строят дружеские и семейные связи. Здесь их иногда ждет первая «несчастная» любовь, иногда – краткосрочный «роман», а иногда – счастье на всю жизнь, «верная дружба» и т. д. Как правило, большинство отношений молодых людей оставляет значимый след в их судьбе и душе, поэтому они крайне важны, и работа специалистов академических служб в этом направлении имеет колоссальное значение. Ее важнейшие формы связаны с консультированием, индивидуальным и парным, а также с посредничеством и т. п. [10, 14, 15]. Изучение этого вопроса, однако, также до сих пор далеко от завершения, хотя любовные и дружеские отношения студентов составляют центр их личностного и межличностного (партнерского) развития, от успешности которого во многом зависит вся остальная жизнь человека. Здоровье в отношениях полов, в дружбе играет немаловажную роль, начиная от фактора телесной привлекательности и заканчивая наличием у партнеров сходных ресурсов и возможностей здоровья, дающих или блокирующих способность заниматься интересным обоим делом, рожать и выращивать детей и т. д.

На фоне перечисленных сфер активности и самоосуществления молодого человека не менее важными и самостоятельными являются физическая культура и спорт [9, 10, 11]. Мотивами к занятиям физической культурой и спортом могут стать многие факторы, в том числе стрессы, конфликты и неуспехи в предыдущих сферах, а также желание превзойти себя и усовершенствоваться, реализовать и повысить свой потенциал. Академическое сопровождение физкультуры и спорта – важная часть работы специалистов вуза. Им также важно уметь работать и с ситуациями, возникающими у молодых

людей в политической, добровольческой, деловой и семейной «карьере». Но на примере работы с мотивацией к спортивным занятиям, к структурированию и осуществлению двигательной активности, можно увидеть все сложности помощи студенту.

Первое, чем система академического сопровождения может и должна помочь студенту в направлении поддержки стратегии двигательной активности – в активизации его физической активности, обучении физической культуре. На этом этапе важно вызвать интерес, сформировать, закрепить и развить мотивацию. При этом бывает, что важен не столько интерес к самому спорту и физической культуре, сколько та трансформация, которая происходит с человеком в процессе занятий спортом. Аналогичным образом психолог и педагог могут работать в поле поддержки мотивации и усилий студента в сфере иных увлечений и занятий (волонтерством, политикой, бизнесом, жизнью в собственной молодой семье, рождением ребенка) и т. д. [10, 11, 15].

Далее в рамках поддержки формирования и развития стратегии двигательной активности очень важно мягко и постепенно обсудить с ними все позитивные и негативные стороны занятий физической культурой и спортом: обсудить пользу не только физическую, но и укрепление психической энергии, нравственного и социального здоровья. Важно объяснить, что здоровый, сильный, свободно двигающийся человек преодолевает трудности намного легче больного, слабого, ограниченного, поэтому важно избегать ненужного риска и переходить черту привычного, если это прямо и интенсивно опасно для здоровья. Молодому человеку, не познавшему предела своих сил и значительной усталости, часто объяснить это бывает трудно: он еще не осознает, что его потенциал здоровья – временный, он меняется. Как правило, до 27–30 лет человек может вести почти «любой» образ жизни, не нанося существенного урона здоровью. Однако количество нарушений здоровья даже у современных школьников очень велико, а среди студентов их еще больше, что говорит о том,

что начинать работу с некоторыми почти поздно [10]. Парадоксально, но современные врачи говорят о «возрастных болезнях» уже с молодежью: многие болезни формируются в связи с нездоровым образом жизни все более рано и все более часто (типовизируются). Поэтому очень важно прицельно работать со студентами с ОВЗ и хроническим заболеванием, а также с ипохондрическими чертами, со студентами в ситуациях (ди)стрессов и в трудных, травмирующих ситуациях [3, 10].

В-третьих, в целях поддержки стратегии двигательной активности, специалистам вуза важно понимать, что каждый человек живет по своим законам, и, хотя у молодого человека временная перспектива существенно больше, чем у ребенка, она часто ограничена. Поэтому вопросов о том, что будет дальше, как жить дальше, как сохранить здоровье, молодой человек, еще не потерявший его, не за-

дает, пока этого не потребуют его организм и жизнь в целом. И этот факт неизменно надо учитывать, осознавать и не воспринимать как поражение (или безразличие к усилиям наставников). Педагог в области физической культуры, как и специалисты вуза в иных областях, включая психологов, медицинских и социальных работников, должен всегда сохранять позитивный настрой – «оптимистическую гипотезу» относительно студента, его возможностей и будущего, его способности изменяться, развиваться [3, 10, 15].

В разных направлениях деятельности, в зависимости от особенностей и тех смыслов (самореализация или самоактуализация), которые вкладывает в деятельность субъект, оздоровительная деятельность приобретает разные оттенки, отвечающие сути выбранного направления самоосуществления (рисунок).



**Рисунок. Интегративная модель здоровьесберегающей активности студента вуза**  
 Примечание: модель разработана авторами на основе данных, полученных в ходе исследования.

В данной модели отражены разные типы отношения студентов к здоровьесбережению, включая жизнеотрицающее и здоровьесразрушающее отношение студентов и жизнеутверждающее и здоровьесберегающее отношение.

Результаты теоретического анализа проблемы позволили нам выделить 3 основные

группы студентов, которые, выбирая разные виды жизненной активности, включают в нее здоровьесберегающую деятельность или отказываются от ее реализации, формируя 3 основные стратегии жизненной активности, характеризующиеся различным отношением к здоровью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования в целом отвечают поставленным целям. В ходе исследования описаны разные типы студентов, отличающиеся стратегиями жизненной активности. В качестве критерия различий был использован критерий отношения к здоровьесбережению, в том числе к занятиям физической культурой и спортом. В результате была разработана интегративная модель здоровьесберегающей активности студента, на основе которой сформулировано определение здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая активность человека – система или набор иерархически упорядоченных действий и операций, синергетически нацеленных на поддержание, укрепление и восстановление физического, психического, нравственного и социального здоровья, защиту и повышение качества, благополучия и длительности его жизни как целостного, полноценно функционирующего человека.

Самостоятельное здоровьесбережение как высокий уровень развития здоровьесберегающей активности достигается при наличии у субъекта в сфере здоровьесбережения собственных ценностей и целей, собственных технологий и методов физического, психологического, нравственного и социального здоровьесбережения в контексте разных направлений активности.

Самостоятельность здоровьесбережения предполагает наличие у человека осознанной, структурированной, гибкой системы направлений активности, позволяющей ему адаптироваться, индивидуализироваться и интегрироваться в работу ученического, трудового, семейного и иных коллективов или выполнять самостоятельную работу в условиях повседневных и кризисных ситуаций. Сюда входит и здоровьесберегающая активность в виде оздоровительной деятельности.

Неосознанный, спорадический, бессистемный режим оздоровительной деятельности обозначает состояние аморфности, или астратегичности, отсутствия/несформированности здоровьесберегающей активности как деятельности. Это также означает отсутствие самостоятельности здоровьесбережения и само-

стоятельности в целом, то есть задержку развития человека как личности, партнера и субъекта труда и образования в разных направлениях его активности.

Значительная доля человеческой активности связана с активностью физической. Однако, чтобы такая активность стала здоровьесберегающей, нужно не только осознание ценности здоровья и важности заботы о нем, но и реальные шаги на пути к реализации данной ценности. Задача академических служб сопровождения – работа с субъектами образования в поле осознания возможностей и ограничений, освоения и применения путей и технологий оздоровительной активности в рамках разных направлений жизнедеятельности будущих специалистов.

Рекомендации по оптимизации и активизации здоровьесбережения студентов включают следующие моменты:

1. Важно помочь осознать здоровьесбережение как самостоятельную деятельность, значимость самостоятельности здоровьесбережения как критерия успешного, полноценного, гармоничного развития человека в студенческом возрасте.

2. Важно помочь студентам, находящимся в состоянии жизнеотрицания, ощутить счастье и ценность жизни: через радость движения и спортивные успехи, а также радость общения с окружающим миром и самим собой.

3. Важно помочь студентам поставить цели и осознать ценность плана (программы) здоровьесбережения на протяжении профессионально-трудового и всего жизненного пути человека.

4. Важно отрефлексировать опасности и возможности, предоставляемые студентам разными видами активности, помочь ответственно выбрать или изменить выбор сферы или сфер самоосуществления.

5. Важно помогать студентам наращивать компетенции здоровьесбережения: знания и умения, позволяющие осознать значимость здоровья в жизни человека.

Перспективы исследования изучаемой нами проблемы мы видим в разработке на основе полученных теоретических и эмпирических данных, оптимизированных, системных

программ поддержки/сопровождения становления и развития будущих специалистов, опирающихся на активизацию и гармониза-

цию двигательной активности и физической культуры студентов.

### Список источников

1. Арпентьева М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 14–36.
2. Сейранов С. Г., Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов М. Е. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов ; Рос. гос. акад. физ. культуры. М. : РГАФК, 2004. 426 с.
3. Ridley M. Student Development (A Personal View) // Exploring the Information Ecology. Toronto, ON : ORION. November 15, 2012. P. 1. URL: <http://michaelridley.ca/>; <https://www.orion.on.ca/news-events/blog/student-development-a-personal-view/> (accessed 21.12.2021).
4. Sevinç S., Gizar C. A. Factors negatively affecting university adjustment from the views of first-year university students: the case of Mersin University // Educational Sciences: Theory & Practice. 2014. Vol. 14. № 4. P. 1301–1308. DOI 10.12738/estp.2014.4.2081.
5. Shamionov R. M., Grigoryeva M. V., Grinina E. S. Characteristics of academic adaptation and subjective well-being in university students with chronic diseases // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2020. Vol. 10. № 3. P. 816–831. DOI 10.3390/ejihpe10030059.
6. Zimmermann G. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext // Selbstglauben / Hrsg. F. Karcher, P. Freudenberger-Lötz, G. Zimmermann. Neukirchen-Vluyn : Neukirchener-Verlag, 2017. P. 121–132.
7. Голубчикова М. Г., Коробченко А. И. Проектирование образовательных результатов студентов в области самостоятельного здоровьесбережения на основе компетентностно-деятельностного подхода // Наука о человеке: гуманитар. исслед. 2019. № 2 (36). С. 125–131.
8. Голубчикова М. Г., Федотова Е. Л., Харченко С. А., Голубчиков Г. М., Арпентьева М. Р. Учебно-профессиональная самостоятельность и умение учить // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2021. № 2 (42). С. 20–40.
9. Мальков О. А., Говорухина А. А. Персонифицированное здоровьесбережение: возможности образовательной среды // Вестн. Набережночелнин. гос. пед. ун-та. 2021. № 2 (31). С. 127–130.
10. Тащёва А. И., Гриднева С. В., Арпентьева М. Р. Психологическое сопровождение первокурсников. Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерал. ун-та, 2022. 260 с.
11. Чередніченко А. В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 116–120.

### References

1. Arpenteva M. R. Health saving in the high school: problems and prospects // Health, physical culture and sports. 2018. No. 4 (11). P. 14–36. (In Russian).
2. Seiranov S. G., Zolotov M. I., Kuzin V. V., Kutepov M. E. Menedzhment i ekonomika fizicheskoi kultury i sporta : manual for graduate students; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism. 2<sup>nd</sup> edition, reprint. Moscow : RGAFK, 2004. 426 p. (In Russian).
3. Ridley M. Student Development (A Personal View) // Exploring the Information Ecology. Toronto, ON : ORION. November 15, 2012. P.1. URL: <http://michaelridley.ca/>; <https://www.orion.on.ca/news-events/blog/student-development-a-personal-view/> (accessed 21.12.2021).
4. Sevinç S., Gizar C. A. Factors negatively affecting university adjustment from the views of first-year university students: the case of Mersin University // Educational Sciences: Theory & Practice. 2014. Vol. 14. № 4. P. 1301–1308. DOI 10.12738/estp.2014.4.2081.
5. Shamionov R. M., Grigoryeva M. V., Grinina E. S. Characteristics of academic adaptation and subjective well-being in university students with chronic diseases // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 2020. Vol. 10. № 3. P. 816–831. DOI 10.3390/ejihpe10030059.
6. Zimmermann G. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext // Selbstglauben / Hrsg. F. Karcher, P. Freudenberger-Lötz, G. Zimmermann. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener-Verlag, 2017. P. 121–132.
7. Golubchikova M. G., Korobchenko A. I. Design of students educational results in the field of independent health saving on the basis of competence-based and activity-based approaches // The Science of Person: Humanitarian Researches. 2019. No. 2 (36). P. 125–131. (In Russian).
8. Golubchikova M. G., Fedotova E. L., Kharchenko S. A., Golubchikov G. M., Arpenteva M. R. Uchebno-professionalnaia samostoiatelnost i umenie uchit // Professional Education in Russia and Abroad. 2021. No. 2 (42). P. 20–40. (In Russian).
9. Malkov O. A., Govorukhina A. A. Personal health saving: possibilities of the educational environment // Bulletin of Naberezhnye Chelny state pedagogical university. 2021. No. 2 (31). P. 127–130. (In Russian).
10. Tashcheva A. I., Gridneva S. V., Arpenteva M. R. Psichologicheskoe soprovozhdenie pervokursnikov. Rostov-on-Don : Publishing House of the Southern Federal University, 2022. 260 p. (In Russian).
11. Чередніченко А. В. Аналіз термінальних життєвих цінностей груп студентів харківських вищих навчальних закладів // Слобожанський

- 
12. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни. С-Пб. : Питер Пресс, 1995. 172 с.
13. Формування здорового способу життя молоді / під. ред. Чуракова М. С. К. : Просвіта, 2000. 297 с.
14. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999, 2001. 478с.
15. Аршинова В. В., Арпентьева М. Р., Кузнецова Н. В., Новаков А. В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. 2019. Т. 4. № 1. С. 106–114.
12. Saimonton K., Saimonton S. Vozvrashchenie k zdoroviu. Novyi vzgliad na tiazhelye bolezni. Saint Petersburg : sine nomine, 1995. 172p. (In Russian).
13. Формування здорового способу життя молоді / Під. ред. Чуракова М.С.К.: Просвіта, 2000. 297 с. (In Ukrainian).
14. Maslow A. Motivation and personality. Saint Petersburg: Eurasia, 1999, 2001. 478p. (In Russian).
15. Arshinova V. V., Arpenteva M. R., Kuznetsova N. V., Novakov A. V. Issues of psychological support in sports, recreational and therapeutic practices // Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaia rekreatsiia. 2019. Vol. 4. No. 1. P. 106–114. (In Russian).

### **Информация об авторах**

**А. И. Коробченко** – кандидат исторических наук, доцент.  
**Р. С. Лыженкова** – старший преподаватель.  
**Г. М. Голубчиков** – преподаватель.  
**М. Р. Арпентьева** – доктор психологических наук, доцент, внештатный эксперт.

### **About the authors**

**Andrei I. Korobchenko** – Candidate of Sciences (History), Associate Professor.  
**Rita S. Lyzhenkova** – Senior Lecturer.  
**Gennadii M. Golubchikov** – Lecturer.  
**Mariiam R. Arpenteva** – Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Non-Staff Proficient.