

УДК 796; 378

DOI: 10.32343/2409-5052-2022-16-1-51-60

Оригинальная статья

Самостоятельность здоровьесбережения как показатель физической культуры студентов университетов

А. И. Коробченко¹, Г. М. Голубчиков², С. А. Харченко³, М. Р. Арпентьева⁴✉

¹Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

²Российский государственный университет правосудия, г. Иркутск

³Иркутский государственный университет, г. Иркутск

⁴Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
“Содействие”, г. Калуга

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

²atletsport@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2546-3883>

³sv1707@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2648-5961>

⁴mariam_rav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

Аннотация.

Во введении обоснована актуальность проблемы самостоятельности здоровьесбережения студентов вузов средствами физической культуры. Отмечается необходимость решения вопроса о том, как формировать и развивать самостоятельность, в чём она состоит на разных стадиях существования и развития студента как личности, партнёра и как профессионала.

Материалы и методы. Цель исследования – интегративный анализ исследований самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов университетов. Самостоятельность здоровьесбережения рассматривается как показатель высокого развития, действительности, осознанности физической культуры студентов университетов, их свободного и ответственного поведения и отношения к вопросам разработки, реализации и осуществления индивидуальной траектории здоровьесбережения, включая индивидуализированный режим двигательной активности.

Результаты. Изучено состояние исследований и проблемы формирования и развития самостоятельности здоровьесбережения как критерия физической культуры студентов университетов в современной педагогической науке и практике. Суммируются результаты исследований самостоятельности здоровьесбережения как интегративного показателя физической культуры студентов университетов, делается вывод о важности использования самостоятельности здоровьесбережения как критерия оценки сформированности физической культуры.

Выводы: Выделены перспективы и направления развития самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов университетов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, мотивация, самостоятельная деятельность, физическая культура, самостоятельное здоровьесбережение, компетентностно-деятельностный подход, двигательный режим, самостоятельное формирование двигательного режима, индивидуальная траектория здоровьесбережения, учебная самостоятельность

Для цитирования: Коробченко А. И., Голубчиков Г. М., Харченко С. А., Арпентьева М. Р. Самостоятельность здоровьесбережения как показатель физической культуры студентов университетов // Педагогический ИМИДЖ. 2022. Т. 16. № 1 (54). С. 51–60. DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2022-16-1-51-60>

Independence of Health Saving as an Indicator of Physical Culture of University Students

Andrey I. Korobchenko¹, Gennady M. Golubchikov², Svetlana A. Kharchenko³,
Mariam R. Arpentieva⁴✉

¹Irkutsk State Transport University, Irkutsk

²Russian State University of Justice, Irkutsk

³Irkutsk State University, Irkutsk

⁴Center for psychological, pedagogical, medical
and social assistance "Assistance", Kaluga

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

²atletsport@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2546-3883>

³sv1707@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2648-5961>

⁴mariam_rav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

Original article

Abstract.

The introduction substantiates the relevance of the issue of independent health protection of university students by means of physical culture. The study notes the need to address the questions of how to build and develop independence and what it consists of in different stages of existence and development of the student as a person, partner, and professional.

Materials and methods. The study aims to conduct an integrative analysis of studies on the independence of health protection as an indicator of physical culture of university students. Independence of health saving is considered as an index of high development, effectiveness, awareness of the physical culture of university students, their free and responsible behavior and attitude to the development and implementation of an individual health saving trajectory, including an individualized physical activity.

Results of the research. The state of the research and problems of building and developing health protection independence as a criterion of physical culture of university students in modern pedagogical science and practice have been studied. The results of studies on the health protection independence as an integrative indicator of physical culture of university students have been summarized and the conclusion about the importance of using the independence of health protection as a criterion for assessing the extent to which physical culture is developed has been made.

Conclusions: Prospects for and directions of the development of independence of health saving as an indicator of physical culture of university students are highlighted.

Keywords: health protection, motivation, independent activity, physical culture, independent health protection, competence-activity approach, motor mode, individual trajectory of health protection, independent formation of a motor mode, educational independence

For citation: Korobchenko A. I., Golubchikov G. M., Kharchenko S. A., Arpentieva M. R. Independence of Health Saving as an Indicator of Physical Culture of University Students. Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE. 2022; 16(1): 51–60. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2022-16-1-51-60>

Введение

Говоря о здоровьесбережении, важно понимать, что речь идёт не просто о профилактике нарушений развития, функционирования и болезнях, но о такой важной характеристике жизни человека, как радость жизни, благополучие, жизнеутверждение, об особом качестве жизни. Последнее предполагает акты жизнеутверждения, то есть поступки, направленные на утверждение ценности жизни и здоровья, на подтверждение их значимости для себя и окружающих людей. При этом утверждение предполагает серию шагов или поступков: активность, самостоятельность здоровьесбережения как деятельности говорит о её протяжённости в пространстве и времени бытия человека. Основные трудности этой деятельности связаны именно с протяжённостью, требующей от человека субъектности, включая осознание, исследование и рефлексии, волю к переменам и принятие решений, воплощающие решения поступки, на разных этапах личностного, межличностного и особенно профессионального становления и развития.

Несмотря на многочисленность исследований в сфере здоровьесбережения студентов вопрос о том, как формировать и развивать самостоятельность, в чём она состоит на разных стадиях существования и развития как профессионала, остаётся открытым. Представление об индивидуальной траектории здоровьесбережения позволяет ответить на этот вопрос, описав самостоятельность как совокупность характеристик, включая список системно организованных компетенций, формируемых и развиваемых с помощью более или менее упорядоченной и сформированной системы здоровьесберегающего образования. Анализ существующих подходов к осмыслению самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения демонстрирует, что помимо проблем «внутреннего» плана большую роль играют препятствия методического, методологического, организационного и иных типов, которые мешают «внедрению» самостоятельности здоровьесбережения «извне» самого субъекта. Без направленной работы с самим субъектом и системой образования, снимающими, преодолевающими внутренние и внешние препятствия здоровьесбережения, изменить что-то действительно радикально невозможно [1; 2; 3].

Цель исследования – интегративный анализ исследований самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов университетов. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить состояние исследований проблематики самостоятельности здоровьесбережения как критерия физической культуры студентов университетов в современной педагогической науке и практике.
2. Суммировать результаты исследований самостоятельности здоровьесбережения как интегративного показателя физической культуры студентов университетов.
3. Выделить перспективы и направления развития самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов университетов.

Самостоятельность здоровьесбережения студентов вузов

Изучение современного состояния психолого-педагогических исследований проблематики самостоятельности здоровьесбережения как критерия физической культуры студентов университетов показывает, что освоение здоровьесберегающих компетенций средствами физического воспитания и обучения на современном этапе развития высшего профессионального образования включает в себя стадию самостоятельности здоровьесбережения. Самостоятельность здоровьесбережения – показатель высокого развития, действенности, осознанности физической культуры студентов университетов, их свободного и ответственного поведения и отношения к вопросам разработки, реализации и осуществления индивидуальной траектории здоровьесбережения, включая индивидуализированный режим двигательной активности. Такое состояние – результат интегрированных усилий всех подсистем и субъектов образования, наце-

ленных на здоровьесбережение как одну из ведущих ценностей человеческой жизни, на формирование и совершенствование компетенций, превращающих процесс здоровьесбережения в самостоятельный [4; 5; 6]. Самостоятельное формирование и реализация двигательного режима, осуществляемое благодаря компетенциям, усвоенным в аудиторных и внеаудиторных занятиях физической культурой и спортом, по мнению современных исследователей, – важный первый шаг на пути осуществления индивидуальной траектории здоровьесбережения [7; 8; 9]. При этом важно отметить, что, по мнению исследователей, самостоятельное здоровьесбережение выступает как целевая стадия обучения и воспитания культуры здоровьесбережения, становления и развития человека как субъекта здоровьесбережения. Она достигается в процессе обучения и воспитания в школе и в вузе в процессе сотрудничества всех субъектов и стейкхолдеров образования [2; 3; 9]. Как целостная деятельность целостного человека она предполагает многоэтапный, многокомпонентный полилог разных участников, итогом которого становится индивидуальная траектория здоровьесбережения.

Компоненты самостоятельности здоровьесбережения студента

Результаты современных исследований самостоятельности здоровьесбережения как интегративного показателя физической культуры студентов университетов позволяют в зависимости от особенностей человека и его окружения выделить ряд компонентов самостоятельности [2; 10; 11; 12; 13]:

– самостоятельно создаваемый, реализуемый и трансформируемый двигательный режим, включая:

– режим занятий разными видами физической культуры и спортом;

– режим туристических путешествий;

– режим танцевдвигательной активности;

– режим занятий физическим трудом;

– режим сексуальной активности;

– режим участия в практиках модификации тела (начиная с практики тату и боди-арта и т.п.);

– самостоятельно создаваемый, реализуемый и трансформируемый режим сна и питания;

– самостоятельно создаваемый, реализуемый и трансформируемый режим участия в нефизическом труде, в том числе в учебной, трудовой, хобби и иных видах деятельности;

– режим занятия духовными практиками и практиками социального служения, взаимопомощи;

– режим общения с разными социальными группами и представителями разных социальных групп, отличающихся по референтности, организованности, направленности и т. д.

В целом, сказать: где и когда человек не заботится о себе, своём здоровье, кажется легче, чем сказать, когда он это делает. Однако на самом деле мы имеем дело со всеобъемлющей активностью самопостроения человека, его самоактуализации и самореализации [8; 14; 15; 16]. Она может начинаться с разных сторон, но весьма важно выстроить её с опорой на компетенции в сфере управления режимом двигательной активности через занятия физической культурой и спортом [3; 7; 18; 19]. В этом случае обеспечивается целостность, реалистичность и гармоничность здоровьесбережения. Таким образом, самостоятельность здоровьесбережения – важный показатель развития человека как организмической целостности [20]. Противоположной стороной является отказ от развития, беспомощность и фрагментация человека, его жизни и здоровьесбережения. Этот ракурс исследований сейчас выступает как один из наиболее перспективных.

Выделенные компоненты здоровьесбережения являются при этом самостоятельными линиями исследования данной проблемы. Наиболее изученными являются «самоочевидные» компоненты – режим занятий разными видами физической культуры и спортом, режим туристических путешествий и танцевдвигательной активности, а также режим занятий физическим трудом. Современность требует от студента именно системной оценки ресурсов здоровьесбережения [21], а для системного исследования последнего необходимо, таким образом, предварительное исследование его компонентов и уровней, которое, однако, далеко до своего осуществления.

Траектория здоровьесбережения студентов вузов

Перспективные направления исследований, а также разработки программ формирования и развития самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов университетов связаны, на наш взгляд, с несколькими основными понятиями, включая понятие (индивидуальной) траектории здоровьесбережения. Данное понятие побуждает иных исследователей взглянуть на то, что происходит в плане благополучия и здоровья человека целостно и направленно.

Направленная работа по развитию культуры здоровьесбережения, прежде всего, его самостоятельности, с необходимостью должна быть работой индивидуализированной. Однако при всей самоочевидности и неминемости индивидуализации самостоятельного здоровьесбережения проблема управления этим процессом и его результатами всё ещё остаётся недостаточно чётко сформулированной. В решении этой проблемы мы предлагаем понятие индивидуальной траектории здоровьесбережения.

Индивидуальная траектория здоровьесбережения – уникальная пространственно-временная система методов и компонентов здоровьесбережения человека как личности, партнёра, ученика и профессионала, включающая его заботу о своём духовном, социальном, психологическом и телесном здоровье (благополучии), создаваемая, воплощаемая и корректируемая человеком самостоятельно или в диалоге со значимыми другими (родителями, наставниками или руководителями, сверстниками и т. д.). Самостоятельное здоровьесбережение предполагает наличие у человека развёрнутой, осознанной, действенной траектории здоровьесбережения, выполняющей функции средства его (ре)организации в повседневных и кризисных ситуациях. Она интегрирует систему компетенций (знаний и умений), позволяющих человеку реализовать здоровьесбережение как самостоятельную деятельность, проектировать её содержание, структуру и процессы, рефлексировать её результаты, эффекты, краткосрочные и долгосрочные последствия.

Индивидуальная траектория здоровьесбережения студента – индивидуализированная система маршрутов сбережения, укрепления, восстановления здоровья, создаваемая в процессе обучения в вузе в диалоге с членами семьи, с преподавателями и специалистами академических служб сопровождения образования, со сверстниками и иными представителями института «ближайших помощников».

Заключение

1. Современные исследования проблематики самостоятельности здоровьесбережения как критерия физической культуры студентов университетов в современной педагогической науке и практике столкнулись с проблемой интеграции разрозненных моделей и подходов, в том числе с необходимостью создания, теоретического осмысления и эмпирической операционализации интегрирующих понятий, в том числе понятия «самостоятельность здоровьесбережения», «индивидуальная траектория здоровьесбережения» и т. д.

2. Суммировав результаты имеющихся исследований самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов университетов, мы

сделали вывод о том, что современные исследователи уделяют большое внимание компонентам (самостоятельности) здоровьесбережения и недостаточное внимание – индивидуальным траекториям здоровьесбережения как важного условия его самостоятельности.

3. Перспективы и направления развития самостоятельности здоровьесбережения как показателя физической культуры студентов связаны с формированием, осуществлением и совершенствованием индивидуальных траекторий здоровьесбережения. Траектория здоровьесбережения студента – уникальная совокупность, или система направлений, уровней и компонентов здоровьесбережения человека. Она должна включать в себя меры заботы о его духовном, социальном, психологическом и телесном здоровье (благополучии), создаваться, воплощаться и корректироваться самостоятельно, в диалоге со значимыми другими (студентами, преподавателями, родителями и иными стейкхолдерами). Научный теоретико-эвристический и методико-технологический потенциал этого понятия, на наш взгляд, весьма значителен: он позволяет выстроить в разной мере индивидуализированные программы воспитания и развития самостоятельности и, в целом, культуры здоровьесбережения.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Заявленный вклад авторов

Коробченко А. И., Голубчиков Г. М.: Теоретические основы исследования, подготовка первичного текста статьи.

Харченко С. А.: подготовка первичного текста статьи и редактирование текста.

Арпентьева М. Р.: научное редактирование и администрирование процесса подготовки статьи к публикации, подготовка окончательного варианта текста статьи.

Список источников

1. Education in Sport and Physical Activity. Future Directions and Global Perspectives / Ed. by K. Petry, J.de Jong. New York, London: Routledge, 2022. 260 p.

2. Ponzi D. An introduction to the Special Issue on “Sports Science: Evolutionary Perspectives and Biological Mechanisms [Electronic resource] // Adaptive Human Behavior and Physiology. 2022. Vol. 8. Pp. 1–9. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40750-022-00187-7> (accessed: 12.08.2021); <https://doi.org/10.1007/s40750-022-00187-7>

3. Oliver M. D., Morton A. L., Baldwin D. R., Datta S. A pilot study exploring the relationship between wellness and physical fitness: an examination into autonomic health // Journal of American College Health. 2020. Vol. 68:7. Pp. 712–719; doi:10.1080/07448481.2019.1596919

4. Пахомов А. Н. Проблемные аспекты формирования в вузе компетентности в области здоровьесбережения // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-1. С. 224–227.

5. Balica M. Supporting student wellbeing in a digital learning environment. Evidence-based opportunities for innovation in learning and teaching during school closures related to the COVID-19 pandemic and beyond [Electronic resource] // The International Baccalaureate (IB). Switzerland, Genève: International Baccalaureate, 2021. Pp. 1–26. URL: <https://ibo.org/globalassets/publications/ib-research/policy/supporting-student-well-being-in-a-digital-learning-environment-policy-paper-en.pdf> (accessed: 21.12.2021).

6. Brooker A., Baik C., Larcombe W. Understanding academic educators’ work in supporting student wellbeing // Research and development in higher education: Curriculum transformation / R. G. Walker & S. B. Bedford (Eds.). – Hammondville, NSW: Higher Ed-

ucation Research and Development Society of Australasia, Inc., 2017. Vol. 40. Pp. 50–60.

7. Мальков О. А., Говорухина А. А. Персонафицированное здоровьесбережение: возможности образовательной среды // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2021. № S2 (31). С. 127–130.

8. Методы и технологии социальной работы в современном мире : коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск : Зebra, 2019. 218 с.

9. Chasteen St. How can I help students become more expert learners, so they engage in active learning? [Electronic resource] // PhysPort. 10 Recommendations are tagged with “productive engagement”, University of Colorado Boulder. 2017/ 2021. P. 1. URL: <https://www.physport.org/recommendations/Search.cfm?T=productive%20engagement&Q=> (accessed: 21.12.2021).

10. Phillipson N. Sh., Phillipson S. The Power of Expert Teaching. Lessons for Modern Education. New York, London : Routledge, 2020. 192 p.

11. Аршинова В. В., Арпентьева М. Р., Кузнецова Н. В., Новаков А. В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 1. С. 106–114.

12. Бабушкин Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие. Саратов : Вузовское образование, 2020. 449 с.

13. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие. Саратов : Вузовское образование, 2020. 213 с.

14. Болдов А. С., Илькевич К. Б., Карпов В. Ю., Гусев А. В. Проблемы мотивации в физкультурно-спортивной деятельности у студентов творческих специальностей и направлений подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 4. С. 86–92.

15. Ridley M. Student Development (A Personal View). Exploring the Information Ecology. [Electronic resource]. Toronto, ON: ORION. November 15, 2012. P. 1. URL: <https://www.orion.on.ca/news-events/blog/student-development-a-personal-view/> (accessed 21.12.2021).

16. Коробченко А. И., Голубчиков Г. М. Физическая культура и спорт: ключевые аспекты обучения, воспитания и развития. Иркутск : Аспринг, 2020. 132 с.

17. Лопатин В. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций в вузе средствами физической культуры // Педагогика, психология, общество: новая реальность : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 22 янв. 2021 г.) / под ред. Ж. В. Мурзиной. Чебоксары: Среда, 2021. С. 260–262.

18. Biddle St. J. H., Mutrie N., Gorely T., Faulkner G. Psychology of Physical Activity. Determinants, Well-Being and Interventions. New York, London: Routledge, 2021. 502 p.

19. Кузнецова Е. А. Психологическое сопровождение образовательного процесса в спортивной деятельности // Форум молодых ученых. 2020. № 5 (45). С. 233–238.

20. Physical Activity and Health. The Evidence Explained / D. J. Stensel, A. E. Hardman, J. M. R. Gill (eds.). New York, London : Routledge, 2021. 566 p. <https://doi.org/10.4324/9780203095270>

21. Baik Ch., Larcombe W.& Brooker A. How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective // Higher Education Research & Development, 2019. Vol. 38:4. Pp. 674–687. doi:10.1080/07294360.2019.1576596

References

1. Education in Sport and Physical Activity. Future Directions and Global Perspectives / Ed. by K. Petry, J.de Jong. New York, London: Routledge, 2022. 260 p.

2. Ponzi, D. An introduction to the Special Issue on “Sports Science: Evolutionary Perspectives and Biological Mechanisms.” Adaptive Human Behavior and Physiology.

2022. Vol. 8. pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40750-022-00187-7> (accessed: 12.08.2021)

3. Oliver, M.D., Morton, A.L., Baldwin, D.R., Datta, S. A pilot study exploring the relationship between wellness and physical fitness: an examination into autonomic health. *Journal of American College Health*, 2020, vol. 68:7, pp. 712-719. DOI:10.1080/07448481.2019.1596919

4. Pakhomov, A.N. Problemynye aspekty formirovaniya v vuze kompetentnosti v oblasti zdorov'yesberezheniya [Problematic aspects of building the competence in the field of health protection at university]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2021, no.72-1, pp. 224-227. (In Russian)

5. Balica, M. Supporting student wellbeing in a digital learning environment Evidence-based opportunities for innovation in learning and teaching during school closures related to the COVID-19 pandemic and beyond. *The International Baccalaureate (IB) .- Switzerland, Genève: International Baccalaureate*, 2021, pp. 1-26. Available at: <https://ibo.org/globalassets/publications/ib-research/policy/supporting-student-wellbeing-in-a-digital-learning-environment-policy-paper-en.pdf> (accessed 21.12.2021)

6. Brooker, A., Baik, C., & Larcombe, W. Understanding academic educator's work in supporting student wellbeing. In: Walker, R. G. & Bedford, S. B. (eds.) *Research and development in higher education: Curriculum transformation*. Hammondville, NSW: Higher Education Research and Development Society of Australasia, Inc., 2017, vol. 40, pp. 50–60.

7. Malkov, O.A., Govorukhin, A.A. Personifitsirovannoye zdorov'yesberezheniye: vozmozhnosti obrazovatel'noy sredy [Personalized health saving: the possibilities of the educational environment]. *Vestnik Naberezhnochelninskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Naberezhnye Chelny State Pedagogical University], 2021, no. S2 (31), pp. 127-130. (In Russian)

8. Nagornova A.Yu. (ed.). *Metody i tekhnologii sotsial'noy raboty v sovremennom mire* [Methods and technologies of social work in the modern world]. Ulyanovsk: Publishing House "Zebra", 2019, 320 p. (In Russian)

9. Chasteen, St. How can I help students become more expert learners, so they engage in active learning? 10 Recommendations are tagged with "productive engagement" in PhysPort. Kansas Manhattan: American Association of Physics Teachers (AAPT), Kansas State University, 2017 / 2021, p. 1. Available at: <https://www.physport.org/recommendations/Search.cfm?T=productive%20engagement&Q=> (accessed: 21.12.2021).

10. Phillipson, Sh.N., Phillipson, S. *The Power of Expert Teaching. Lessons for Modern Education*. New York, London: Routledge, 2020, 192 p.

11. Arshinova, V.V., Arpentieva, M.R., Kuznetsova, N.V., Novakov, A.V. *Voprosy psikhologicheskogo soprovozhdeniya v sporte, rekreatsionno-ozdorovitel'noy i lechebnoy praktikh* [Issues of psychological support in sports, recreational, health-improving, and medical practices]. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, 2019, vol. 4, no.1, pp. 106-114. (In Russian)

12. Babushkin, G.D. *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoye posobie* [Psychological support of physical education and sports: teaching aid]. Saratov: University Education, 2020, 449 p. (In Russian)

13. Babushkin, G.D., Yakovlev, B.P. *Sportivnaya psikhologiya. Psikhologicheskiye metodiki v sisteme podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam* [Sports psychology. Psychological methods in the system of preparing athletes for competitions]. Saratov: University Education, 2020, 213 p. (In Russian)

14. Boldov, A.S., Ilkevich, K.B., Karpov, V.Yu., Gusev, A.V. *Problemy motivatsii v fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti u studentov tvorcheskikh spetsial'nostey i napravleniy podgotovki*. [Motivation problems in physical culture and sports activities among students of

creative specialties and areas of training]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and Sport: Current Trends], 2020, vol. 8, no.4, pp. 86-92. (In Russian)

15. Ridley M. Student Development (A Personal View). Exploring the Information Ecology. Toronto, ON: ORION. November 15, 2012, p. 1. Available at: <http://michaelridley.ca/>; <https://www.orion.on.ca/news-events/blog/student-development-a-personal-view/> (accessed 21.12.2021)

16. Korobchenko, A.I., Golubchikov, G.M. Fizicheskaya kul'tura i sport: klyuchevye aspekty obucheniya, vospitaniya i razvitiya [Physical culture and sport: key aspects of training, education and development]. Irkutsk: Publishing House "Asprint," 2020, 132 p. (In Russian)

17. Lopatin, V.A. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchikh kompetentsiy v vuze sredstvami fizicheskoy kul'tury [Building health-saving competencies at the university by means of physical culture]. *Pedagogika, psikhologiya, obshchestvo: novaya real'nost: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast.* (Cheboksary, 22 yanv. 2021 g.) [Proceedings of the All-Russia scientific-practical conf. with international participation "Pedagogy, Psychology, Society: a New Reality" (Cheboksary, January 22, 2021)]. Cheboksary: Publishing House "Sreda," 2021, pp. 260-262. (In Russian)

18. Biddle, St.J.H., Mutrie, N., Gorely, T., Faulkner, G. Psychology of Physical Activity Determinants, Well-Being and Interventions. New York, London: Routledge, 2021, 502 p.

19. Kuznetsova, E.A. Psikhologicheskoye soprovozhdeniye obrazovatel'nogo protsessa v sportivnoy deyatel'nosti [Psychological support of the educational process in sports activities]. *Forum molodykh uchenykh* [Forum of Young Scientists], 2020, no.5 (45), pp. 233-238. (In Russian)

20. Stensel, D. J., Hardman, A. E., Gill, J.M.R. (eds.). Physical Activity and Health. The Evidence Explained. New York, London: Routledge, 2021, 566 p.

21. Baik, Ch., Larcombe, W. & Brooker, A. How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 2019, vol. 38:4, pp. 674-687. doi:10.1080/07294360.2019.1576596

Андрей Иванович Коробченко

кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры «Физическая культура и спорт»

Иркутский государственный университет путей сообщения

664074, Россия, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15

тел.: +7 (3952) 638399

Andrey I. Korobchenko

Candidate of Sciences (History), Associate Professor; Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports

Irkutsk State Transport University

15 Chernyshevsky St, Irkutsk, Russia, 664074

tel.: +7 (3952) 638399



Геннадий Михайлович Голубчиков

преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Российский государственный университет правосудия, Восточно-Сибирский филиал

664074, Россия, г. Иркутск, ул. И. Франко, 23-а

тел.: +7 (3952) 411283

Иркутский государственный университет, Физкультурно-оздоровительный центр

664003, Россия, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1

тел.: +7 (3952) 243220

Светлана Альбертовна Харченко

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики

Иркутский государственный университет

664003, Россия, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1

тел.: +7 (3952) 243220

Мариям Равильевна Арпентьева

доктор психологических наук, доцент, профессор РАЕ, член-корреспондент РАЕ, академик Международной академии образования, заслуженный деятель науки и образования РАЕ, свободный научный сотрудник, внештатный эксперт

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Содействие"

248000, Россия, г. Калуга, ул. Достоевского, 44
тел.: +7 (4842) 575144

Gennady M. Golubchikov

Lecturer at the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines

East Siberian Branch of the Russian State University of Justice

23-a Iv. Franko St, Irkutsk, Russia, 664074

tel.: +7 (3952) 411283

Lecturer at the Department of Physical Culture and Health Center, Irkutsk State University

1 K. Marx St, Irkutsk, Russia, 664003

tel.: +7 (3952) 243220

Svetlana A. Kharchenko

Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy

Irkutsk State University

1 K. Marx St, Irkutsk, Russia, 664003

tel.: +7 (3952) 243220

Mariam R. Arpentieva

Doctor of Sciences (Psychology), Associate Professor, Professor of the Russian Academy of Natural Sciences, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences, Academician of the International Academy of Education, Honored Worker of Science and Education of the Russian Academy of Natural Sciences, Freelance Expert

Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance "Assistance"

44 Dostoevsky St, Kaluga, Russia, 248000
tel.: +7 (4842) 575144

Статья поступила в редакцию 21.12.2021, одобрена после рецензирования 18.02.2022, принята к публикации 01.03.2022.