

Научная статья / Research Article

УДК 378.016:79

DOI: 10.14258/SSI(2023)3-08

## **Стресс и развитие учебной самостоятельности будущих профессионалов средствами физической культуры**

Андрей Иванович Коробченко<sup>1</sup>

Игорь Геннадьевич Доровских<sup>2</sup>

Николай Михайлович Владимиров<sup>3</sup>

Мариям Равильевна Арпентьева<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия, korobchenko-1968@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9650-8081>

<sup>2</sup> Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, Ханты-Мансийск, Россия, idorovskikh@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0780-5077>

<sup>3</sup> Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, Ханты-Мансийск, Россия, nik.vlad66@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8810-3113>

<sup>4</sup> Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие», Калуга, Россия, mariam\_rav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

**Аннотация.** Цель исследования — изучение развития учебной самостоятельности будущих профессионалов в ситуациях образовательных и иных стрессов средствами физической культуры. Научная новизна исследования заключается в разработке интегративного подхода к осмыслению процессов и результатов развития учебной самостоятельности будущих специалистов в области физической культуры и здоровьесбережения, которая позволяет успешно предотвращать образовательные и иные стрессы и результативно справляться с ними. Научные исследования в этой области фрагментарны, большинство существующих касаются самостоятельности школьников и студентов, в том числе на уроках физической культуры, в спорте и иных практиках здоровьесбережения, меньше исследований самостоятельности учеников в ситуациях (ди)стрессов, роли самостоятельности человека в обеспечении его социально-психологической безопасности. Исследователями отмечаются как значимость рассматриваемых проблем, так и многочисленные сложности и противоречия, включая недостаточное внимание, особенно в контексте профессионального образования, к задачам формирования и развития компетенций учеников в области физической культуры, стрессоустойчивости и здоровьесбережения, а также их учебной и профессиональной самостоятельности. Методология исследования опирается на системный и компетентностный подходы. Методы исследования — теоретический анализ и синтез проблем развития учебной самостоятельности в контексте профессиональной подготовки средствами физической культуры.

Суммируются результаты исследований вариантов и путей развития самостоятельности здоровьесбережения. Отмечается, что здоровьесбережение как системная деятельность развивается как в разной мере целенаправленная, осознанная/рефлексируемая и развивающая активность в сфере обеспечения совладания со стрессами и иных аспектов благополучия человека как целостности.

Подчеркивается важность системной работы субъектов профессионального образования в контексте развития учебной самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения, направленной на профилактику и коррекцию стрессовых состояний и их последствий. Социально-психологически безопасный, здоровый субъект образования — самостоятельный, ответственный, полноценно функционирующий человек (личность, партнер ученик, профессионал), способный и готовый разрешать возникающие проблемы продуктивно и эффективно, не нанося вреда себе и окружающим, отношениям с ними. Развитие учебной самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения рассмотрено как системная, многокомпонентная и многоуровневая задача построения отношений различных субъектов и иных стейкхолдеров образования. Перспективой исследования является дальнейшая разработка интегративной модели формирования и развития самостоятельности субъектов профессионального образования посредством и в процессе занятий физической культурой и здоровьесбережением в целом.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, мотивация, самостоятельная деятельность, физическая культура, профессиональное образование, самостоятельное здоровьесбережение, компетентностно-деятельностный подход, стресс, учебная самостоятельность

**Для цитирования:** Коробченко А.И., Доровских И.Г., Владимиров Н.М., Арпентьева М.Р. Стресс и развитие учебной самостоятельности будущих профессионалов средствами физической культуры // *Society and Security Insights*. 2023. Т. 6, № 3. С. 144–162. doi: 10.14258/ssi(2023)3-08.

## Stress and Development of the Learning Independence in Physical Culture and Health Saving of Students

Andrey I. Korobchenko<sup>1</sup>

Igor G. Dorovskikh<sup>2</sup>

Nikolay M. Vladimirov<sup>3</sup>

Mariam R. Arpentieva<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia, korobchenko-1968@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9650-8081>

<sup>2</sup> Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia, idorovskikh@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0780-5077>

<sup>3</sup> Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia, nik.vlad66@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8810-3113>

<sup>4</sup> Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance "Assistance", Kaluga, Russia, mariam\_rav@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>

**Abstract.** The purpose of the study is to study the development of educational independence of future professionals in situations of educational and other stresses by means of physical culture. The scientific novelty of the study lies in the development of an integrative approach to understanding the processes and results of the development of educational independence of future specialists in the field of physical culture and health protection, which allows you to successfully prevent and effectively cope with educational and other stresses. Scientific research in this area is fragmentary, most of the existing ones relate either to the independence of schoolchildren and students, including in physical education lessons, in sports and other health-preserving practices; there are fewer studies of the independence of students in situations (distress), the role of a person's independence in ensuring his socio-psychological security. Researchers note both the significance of the problems under consideration, as well as numerous difficulties and contradictions, including insufficient attention, especially in the context of vocational education, to the tasks of forming and developing students' competencies in the field of physical education, stress resistance and health care, as well as their educational and professional independence. The research methodology is based on systemic and competency-based approaches. Research methods are theoretical analysis and synthesis of problems of development of educational independence in the context of professional training by means of physical culture. The results of studies of options and ways of developing the independence of health conservation are summarized, it is noted that health conservation as a systemic activity develops as a purposeful, conscious / reflective and developing activity in the field of coping with stress and other aspects of human well-being as a whole. Conclusion. The authors emphasize the importance of the systemic work of subjects of professional education in the context of the development of students' educational independence in the field of physical culture and health protection, aimed at preventing and correcting stressful conditions and their consequences. A socially and psychologically safe, healthy subject of education is an independent, responsible, fully functioning person (individual, student partner, professional), capable and ready to resolve emerging problems productively and effectively, without harming himself and others' relationships with them. The development of educational independence of students in the field of physical education and health care is considered as a systemic, multicomponent and multi-level task of building relationships between various subjects and other stakeholders of education. The prospect of the research is the further development of an integrative model of formation and development of independence of subjects of vocational education through and in the process of physical culture and health care in general.

**Key words:** health protection, motivation, independent activity, physical culture, vocational education, independent health protection, competence-activity approach, stress, learning independence

**For citation:** Korobchenko A. I., Dorovskikh I. G., Vladimirov N. M., Arpentieva M. R. (2023). Stress and Development of the Learning Independence in Physical Culture and Health Saving of Students. *Society and Security Insights*, 6(3), 144–162. (In Russ.). doi: 10.14258/ssi(2023)3-08.

## Введение

**Постановка проблемы.** Проблема самостоятельности учащихся — одна из краеугольных проблем общей педагогики и педагогики профессионального образования, которая, несмотря на многочисленные, вековые попытки ее изучения, не теряет актуальности. Она тесно связана с проблематикой социально-пси-

психологической безопасности и образования как процесса поддержки развития человека, его самостоятельности, умения саморегулироваться, предотвращать стрессы и справляться со стрессами: поддержка не должна заменяться диктатом и насилием и тем более заменять самих педагогов и учеников. Исследование путей и способов формирования и развития самостоятельности в педагогике и психологии нередко сталкивается с расхождением представлений учеников и иных субъектов образования о реальной и декларируемой самостоятельности школьников и студентов. Это особенно заметно в ситуациях образовательных и иных стрессов, совладания с ними, а также в контексте освоения «общекультурных компетенций», традиционно не являющихся фокусом ни среднего, ни высшего профессионального образования. Например, в области физической культуры и спорта: прирост компетенций учеников в этой сфере за пределами дошкольного и младшего школьного возраста очень часто минимален, занятия физической культурой почти традиционно реализуются скорее как «физкультурчасы», чем полноценное обучение и воспитание учеников. Внимания формированию и развитию самостоятельности в области физической культуры и здоровьесбережения, в иных сферах, практически не уделяется. Между тем ситуации образовательных и иных (ди)стрессов требуют именно сформированных компетенций в области самостоятельности, включая знания и умения в области саморегуляции телесно-физического и социально-психологического состояния (здоровья). Такие компетенции — залог успешности саморегуляции и самостоятельности школьников и студентов в образовании и иных сферах их жизнедеятельности в целом.

**Актуальность исследования** проблем развития учебной самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения связана с необходимостью поиска путей эффективного и продуктивного управления формированием и развитием учебной самостоятельности студента как личности, партнера и как профессионала в ситуациях стрессов: поддержкой способности учащихся справляться со стрессами и проблемами самостоятельно, не нанося вреда себе и другим, становиться и развиваться как социально-психологически безопасный субъект (личность, партнер, ученик, профессионал).

**Цель и задачи исследования.** Цель — изучение развития учебной самостоятельности будущих профессионалов в ситуациях образовательных и иных стрессов средствами физической культуры. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить состояние исследований проблематики развития самостоятельности здоровьесбережения субъектов профессионального образования в контексте проблем совладания с образовательными и иными стрессами, формирования и развития студентов как социально-психологически безопасных субъектов.
2. Интегрировать результаты исследований развития самостоятельности здоровьесбережения студентов университетов.
3. Выделить перспективы исследований и путей развития самостоятельности здоровьесбережения студентов университетов, включая пути, связанные с освоением компетенций в области здоровьесбережения и физической культуры.

**Уровень изученности** рассматриваемой проблемы относительно невысок: исследования в этой области фрагментарны, большинство существующих исследований касаются самостоятельности школьников и студентов, в том числе на уроках физической культуры, в спорте и иных практиках здоровьесбережения, меньше исследований самостоятельности учеников в ситуациях (ди)стрессов, роли самостоятельности человека в обеспечении его социально-психологической безопасности.

Исследователями отмечаются как значимость рассматриваемых проблем, так и многочисленные сложности и противоречия, включая недостаточное внимание, особенно в контексте профессионального образования, к задачам формирования и развития компетенций учеников в области физической культуры, стрессоустойчивости и здоровьесбережения, а также их учебной и профессиональной самостоятельности. Несмотря на многочисленность исследований в сфере здоровьесбережения студентов в профессиональном образовании, вопрос о том, как развивать их самостоятельность, особенно в ситуации образовательных и иных стрессов и дистрессов, остается открытым (Арпентьева, 2018; Аршинова и др., 2019).

Развитие учебной самостоятельности студентов в профессиональном образовании в процессе занятий физической культурой и здоровьесбережением и посредством физической культуры и иных практик здоровьесбережения сегодня выступает предметом внимания скорее теоретиков, чем практиков: несмотря на неоднократные констатации, специальные региональные и даже общегосударственные программы, реорганизация работы вузов происходит без учета важности масштабных перемен в активизации здоровьесберегающей работы университетов, педагогов и самих студентов (Голубчикова и др., 2018; Ермакова, Меерзон, 2013; Лунева, 2019), без деятельного внимания к тем психофизиологическим, социально-нравственным и иным перегрузкам, с которыми сталкиваются студенты в их образовательной и сопутствующей активности. В итоге попавшие в стрессовые обстоятельства люди часто наносят вред себе и окружающим: разрушаются и разрушают других как личностей, партнеров, учеников, будущих специалистов. Вместе с тем именно последнее может решить многочисленные проблемы, возникающие у субъектов профессионального образования в связи с образовательными и иными стрессами и задачами деятельности (Доровских и др., 2020; Oliver et al., 2020; Ridley, 2012).

Вовлечение студентов в системную и самостоятельную «работу над собой», а также вовлечение в реорганизацию отношений в вузе, в том числе при поддержке специалистов комплексных психолого-педагогических, социальных и медицинских академических служб, позволяет повысить их удовлетворенность собой и получаемым профессиональным образованием, успеваемость и общую оценку благополучия. Анализ существующих подходов в рамках проблематики развития учебной самостоятельности субъектов профессионального образования в сфере физической культуры и здоровьесбережения показывает, что на фоне многочисленных попыток синтеза разрозненных многочисленных концепций и дан-

ных существуют значительные препятствия методологического типа, связанные с междисциплинарным статусом понятий «здоровье», «здоровьесбережение» и даже «физическая культура», их многослойностью и многокомпонентностью.

Здоровьесбережение — один из основных, сквозных для человеческой жизни видов деятельности, связанный с его самостоятельной или вовлекающей иных «стейкхолдеров», включая членов семьи, учебного и трудового коллектива и иных значимых лиц, заботой о сохранении, укреплении и совершенствовании телесного, социального, психологического и духовного благополучия (здоровья) и безопасности (Сетяева и др., 2022). Эта деятельность — важная сфера жизни каждого человека, включая студентов. Но в сфере высшего образования она имеет крайне важное значение, закладывая основы здоровья, безопасности и общего благополучия взрослого человека как целостности: личности, партнера, ученика и профессионала. Она формируется и развивается как в разной мере целенаправленная, осознанная/рефлексируемая и развивающая активность в сфере обеспечения благополучия человека как «организмической целостности» в процессе взаимодействия (самоактуализации и самореализации) студента с иными субъектами образования по поводу в разной мере стрессовых/кризисных ситуаций (Маслоу, 1999).

Современные исследователи все больше обращают внимание на психолого-педагогические и социально-психологические аспекты здоровья и безопасности, поскольку очевидно, что правильная реакция человека на стрессы и трудные ситуации жизни, успешное совладание с ними зависят, помимо поддержки и управления извне, от ориентации человека на здоровьесбережение, от общей культуры его жизнедеятельности, включая физическую культуру. Вопрос о том, как побуждать человека к здоровьесбережению, — это вопрос о том, как побуждать его к самоактуализации, полноценному и безопасному для себя и окружающих функционированию, описанному А. Маслоу как «организмическая целостность», а также вопрос о том, как побуждать его к самореализации, достижению социальных успехов в различных сферах его бытия, включая карьерный и профессиональный рост, как это делать там и тогда, когда студент сталкивается с в разной мере интенсивными, длительными, масштабными и неординарными (ди)стрессами, противостояниями и конфликтами на микросоциальном, мезосоциальном/организационном и макросоциальном уровнях.

При этом современные исследования проблем благополучия, здоровья, здоровьесбережения отмечают необходимость обращать внимание специалистов и их подопечных прежде всего на профилактические и развивающие аспекты отношений человека к здоровью и жизни в целом, на сформированность компетенций в сфере управления собой, в том числе самостоятельность человека. Поэтому в задачи исследования входит обоснование необходимости существенной трансформации системы профессионального образования как в направлении дальнейшего совершенствования общекультурных компетенций, включая компетенции в области физической культуры и здоровьесбережения, так и компетенции в области самостоятельности студентов, в том числе компетенции саморегуляции и обеспечения социально-психологической безопасности в ситуациях (ди)стрессов.

**Научная новизна исследования** заключается в разработке интегративного подхода к осмыслению процессов и результатов развития учебной самостоятельности будущих специалистов в области физической культуры и здоровьесбережения, которая позволяет успешно предотвращать и результативно справляться с образовательными и иными стрессами в ходе профессиональной подготовки, не нанося ущерба себе и окружающему миру.

**Практическая значимость** исследования связана с разработкой рекомендаций по оптимизации процессов обучения и воспитания будущих специалистов в учреждениях профессионального образования, поддержанием условий социально-психологической безопасности субъектов образовательных и самих образовательных отношений в целом.

## **Методология**

**Методологической основой** выступили интегративный подход к осмыслению процессов и результатов развития учебной самостоятельности будущих профессионалов в стрессовых ситуациях на примере занятий физической культурой и освоения компетенций здоровьесбережения как факторов социально-психологической безопасности образовательных отношений и их субъектов.

**Методы исследования** — теоретический анализ и синтез проблем развития учебной самостоятельности в контексте профессиональной подготовки средствами физической культуры, включая проблемы, связанные с преодолением стрессовых ситуаций в образовательной и иных сферах жизнедеятельности будущих профессионалов. Было осуществлено разведывательное эмпирическое исследование в форме опроса: на примере педагогов (для которых компетенции в области физической культуры и здоровьесбережения являются общекультурными) и врачей (для которых эти компетенции являются профессиональными) были выявлены некоторые проблемы развития самостоятельности будущих специалистов в ситуациях стрессов.

**Основное положение исследования** заключается в том, что самостоятельное освоение и применение будущими специалистами компетенций в области физической культуры и здоровьесбережения позволяет успешно предотвращать стрессы и результативно справляться с ними и потому должно, как общекультурная компетенция, являться важной, отдельной сферой профессиональной подготовки. В своем исследовании мы также исходим из того, что здоровьесбережение — системная деятельность человека в сфере заботы о сохранении, укреплении и совершенствовании телесного, социального, психологического и духовного благополучия (здоровья) в стрессовых и иных ситуациях.

## **Результаты исследования**

Во многих современных исследованиях основного и профессионального образования неоднократно подчеркивается, что стресс, связанный с образованием, может снизить успеваемость, снизить мотивацию получения образования, а также мотивацию здоровьесбережения, увеличить различные социально-

психологические опасности образовательных отношений, их деформаций и разрушения, например риск отсева из университета, и снизить общее благополучие и его субъективное ощущение человеком (Dooris, 2010; Logan, Burns, 2021; Pascoe et al., 2020; Stults-Kolehmainen, Sinha, 2014). Опыт интенсивных стрессов, связанных с учебой, увеличивает риск развития у молодых людей проблем с физическим здоровьем, в том числе в последующей «взрослой» жизни. Систематический обзор исследований роли физической активности в жизни человека показал, что люди, подвергавшиеся стрессу, например во время экзаменов, с меньшей вероятностью проявляли физическую активность, влияние которой связано с множеством потенциально взаимосвязанных неблагоприятных исходов для физического и иных модусов здоровья, избегали рисковать, а также иногда вообще избегали интенсивной физической активности (Chang et al., 2012; VanKim, Nelson, 2013). Стресс также может приводить к развитию неинфекционных заболеваний: так, в результате нездорового образа жизни и дисрегуляции стрессовой системы возникает метаболический синдром, иные хронические неинфекционные заболевания. Снижение физической активности и увеличение количества нездоровых привычек образа жизни усиливает академический стресс, который испытывают ученики средних и высших учебных заведений, он является основным фактором, негативно влияющим на их академические достижения и социально-психологическое благополучие человека в целом.

Вместе с тем стресс может побуждать человека к развитию, исследованию и активизации не используемых им ресурсов, включая имеющиеся у него индивидуальные способности и компетенции и те способности и компетенции, которые он усваивает в вузе. Об этом говорит тот факт, что университетские программы, нацеленные на управление стрессом или навыки совладания, уменьшают симптомы стресса и улучшают навыки совладания среди учащихся (Kraag et al., 2006), делают их более самостоятельными, успешными, асертивными, социально-психологически безопасными в образовании и жизни в целом. Это особенно заметно, когда речь идет о самостоятельности студентов в сфере здоровьесберегающей двигательной активности.

М. Штулц-Колемайнен и Р. Синха пишут, что в результате проведенного ими метаанализа исследований, в которых изучалось влияние стресса на физическую активность, выявлено, что психологический стресс предсказывает меньшую способность к активному, «поведенческому» совладанию с ним, а также выбору между упражнениями или более неподвижным, пассивным образом жизни (Cook-Sather, Luz, 2015; Esteban-Cornejo, 2014; Gieck, Olsen, 2007). Как объективные (например, жизненные события), так и субъективные (например, стрессовые) ситуации стресса в целом связаны с уменьшением поведенческой активности. Почти все исследования, изучающие влияние стресса, согласны в том, что стресс оказывает негативное влияние на физическую и иную активность, развитие депрессивных и астенических состояний прямо связано со снижением активности здоровьесбережения; выученной беспомощностью и ощущениями тупика, ограниченности и зависимости от обстоятельств и иных людей, несамостоятельно-

сти; в разной мере успешными и безопасными попытками вырваться из разрушительных («токсичных») отношений и т.д.

Это верно и для исследований, изучающих ее в периоды объективно различающихся для исследований части популяции студентов с хроническим стрессом (например, с хроническими нарушениями). Иногда стресс влияет на физическую активность позитивно (происходит «поведенческая активация»): некоторые студенты сознательно используют упражнения, чтобы справиться со стрессом (Oliver et al., 2018). Несколько других факторов могут смягчить разрушительное влияние стресса на физическую и иную активность, например, изучение и применение направленных систем упражнений, осознанные цели здоровьесбережения, социально-психологической безопасности и т.д. (Dusselier et al., 2005). При этом очень важно, что такое изучение и применение возможно и необходимо человеку как в контексте самостоятельной активности, так и активности, поддерживаемой и разделяемой с другими студентами и преподавателями. Привычно активные люди больше тренируются в ситуации стресса, а те, кто находится на начальном этапе, — меньше. Следовательно, стресс может по-разному влиять на физическую активность, ее стабильность и срывы и их рецидивы. Данные различных исследований свидетельствуют о том, что сочетание знаний и умений в сфере управления стрессом и здоровьесбережения в целом, формирования ценности здоровьесбережения на фоне сохранения физической активности в форме занятий физической культурой и спортом и активное участие в разработке, внедрении и коррекции программ здоровьесбережения в вузе могут смягчить связанные со стрессом тенденции снижения физической и иной активности (Griebler et al., 2017).

В целом большинство исследователей делает вывод о том, что переживание стресса ухудшает физическую и иную активность, ощущение благополучия, здоровье и даже стремление к нему и к самостоятельности (Голубчикова, Коробченко, 2019) и у студентов, и у других людей. В первую очередь нарушается именно самостоятельная активность: мотивация к переменам и сохранению здоровья. Эта форма реагирования типична для всех групп, не только для студентов, поэтому на основе изучения проблем развития учебной самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения можно изучать и разрабатывать программы активизации для всех остальных групп, включая педагогов и членов групп академического сопровождения (Коробченко и др., 2022). Эти программы помогут существенно оптимизировать социально-психологический климат организации, повысить социально-психологическую безопасность образовательных отношений.

Полученные нами в ходе наблюдений и специальных диагностических исследований (опросов) 125 студентов — будущих педагогов и врачей в Ханты-Мансийске и Калуге в 2020–2022 гг. данные в целом согласуются с данными других исследователей. Со студентами проводились письменные опросы, касающиеся того, 1) насколько, по их мнению, важно и нужно заниматься физической культурой, 2) какие практики здоровьесбережения являются наиболее результативными, 3) какую роль играет физическая культура и иные практики здоровьесбережения

в профилактике стрессов и совладания с ними, 4) что мешает и что помогает им самостоятельно планировать, заниматься и рефлексировать процессы и результаты занятий здоровьесбережением, 5) считают ли они себя самостоятельными субъектами здоровьесбережения и в чем это проявляется.

Наши студенты также часто (около 85% опрошенных) отмечали, что, оставаясь физически активным, в частности за счет мышечной подготовки, можно улучшить качество жизни и здоровье сердечно-сосудистой и иных систем организма. В целом хорошая физическая форма и общий уровень физической подготовки и культуры, по их мнению (82%), как и по мнению исследователей, позитивно и значительно влияют на оценку благополучия и самочувствия (Доровских и др., 2018; Коробченко и др., 2022). Однако проблема самостоятельности здоровьесбережения остается ведущей: человек действительно успешен в решении задач заботы о здоровье, когда решает их сам, по своей воле и инициативе, свободно и ответственно, осознанно и планомерно, даже в условиях конфликтов, стрессов и кризисов (Коробченко и др., 2022; Черных, Степанова, 2016). Студенты в массе своей (52%) демонстрируют лишь готовность (стремление), но не способность (умение или компетентность) самостоятельности здоровьесбережения, даже занятия физической культурой и спортом для многих (36%) остаются лишь отчужденными знаниями о том, что они важны, а иные практики здоровьесбережения остаются вне зоны их внимания. Многие студенты на практике не уверены даже в том, какие именно упражнения и системы упражнений полезны и важны для них, как они должны сочетаться и как их можно использовать для профилактики и преодоления стрессов (39%). Напротив, часть студентов (44%) открыто констатирует, что занятость и стрессы мешают занятиям, отвлекают от заботы о своем здоровье, которое, таким образом, не является значимым. Следовательно, пока студенты ощущают себя здоровыми, они склонны игнорировать проблемы здоровьесбережения и справляются со стрессами, используя доступные им, в основном пассивные, способы (57%), иногда прибегают к помощи окружающих. Самостоятельность для многих, таким образом, остается декларацией и пожеланием, но не реальностью. Что касается стрессовых ситуаций, то склонность действовать на основе сложившихся шаблонов, предполагающих отказ от самостоятельности и от здоровьесбережения, является весьма типичной (74%): стремление «решить» некую проблему перекрывает любое стремление к заботе о себе и, если решение требует зависимо-го, полевого поведения, то и от самостоятельности (около 55% респондентов). Представление о себе как социально-психологически безопасном субъекте отношений никто из опрошенных, однако, прямо не выделил: студенты не осознают непосредственного влияния самостоятельности, компетентности и умения справляться со стрессами с безопасностью своих отношений. Интересно при этом, что у студентов медицинских специальностей эта тенденция хотя и выражена меньше, но не настолько, чтобы составить значительное отличие.

Подводя итог, можно предложить следующую модель формирования и развития самостоятельности будущих специалистов (табл.).

Модель формирования и развития самостоятельности будущих профессионалов в сфере здоровьесбережения

Model for the formation and development of independence of future professionals in the field of health care

Компоненты самостоятельного здоровьесбережения	Повседневная ситуация	Образовательный (дис)стресс	Общий (дис)стресс
Ценность здоровья высокая	Долгосрочные и краткосрочные многоаспектные и индивидуализированные программы здоровьесбережения	Осознанные изменения программ и комплексов здоровьесбережения, отвечающие задачам профилактики и совладания с конкретным (ди) стрессом	Радикальное обновление программ здоровьесбережения как программ развития (самовершенствования)
Ценность здоровья низкая	Ситуативное, фрагментарное здоровьесбережение, в основном в виде воздействия на физическую/физиологическую сферу	Переход к модели «пациента», психосоматические и психотические реакции, реакции изоляции и игнорирования, злоупотребления, имитации или полный отказ от здоровьесберегающей активности	Отказ от развития и здоровья, замещающие и разрушающие здоровье практики, в том числе наркомания и т.п.
Ценность самостоятельности высокая	Самостоятельный поиск и построение программ и комплексов оздоровления	Поиск и разработка новых, уникальных методик и комплексов восстановления/совладания в целях развития	Осознание и реализация себя субъектом перемен, влияющим на социум и иных людей
Ценность самостоятельности низкая	Поиск компании или наставника, который стимулирует и контролирует занятия, определяет их ход и содержание	Склонность перекладывать ответственность за свое состояние на других	Осознание себя жертвой и объектом манипуляций со стороны социума и конкретных людей
Знания и умения здоровьесбережения сформированы	Многоуровневое и многокомпонентное представление о здоровье	Сформированные знания и умения совладания с (ди) стрессами	Развитие представлений о здоровье, творческий самостоятельный и совместный поиск новых практик и моделей заботы о здоровье

Компоненты самостоятельного здоровьесбережения	Повседневная ситуация	Образовательный (дис)стресс	Общий (дис)стресс
Знания и умения здоровьесбережения не сформированы	Упрощенное и примитивное представление о здоровье, склонность его игнорировать	Зависимость от знаний/оценок посторонних лиц, чрезмерная доверчивость	Попытки использовать неработающие старые знания и умения, ощущения безнадежности и ограничения активности
Знания и умения самостоятельности сформированы	Рефлексивная активность, направленная на дифференциацию своих и чужих проблем/задач, вкладов, представлений и переживаний, инициативность и независимость	Рефлексивная активность, направленная на исправление собственных ошибок и поиск выхода из ситуации, постановка целей развития и совершенствования в стрессе, автоматическое снятие проблемы	Рефлексивная самостоятельная и совместная активность, направленная на осмысление проблем как источников развития, болезни и нарушения — манифестации необходимых перемен, исследование и применение опыта прошлых своих достижений
Знания и умения самостоятельно не сформированы	Отказ от рефлексии, пассивность и зависимость, смешение своих и чужих проблем/задач, вкладов, переживаний и представлений	Пассивность и повторение ошибок, «хождение по кругу/спирали» проблем, ощущение тупика и безвыходности, решение задач «уничтожения» проблемы, ее снятия, автоматическое усиление проблем	Отказ от рефлексии и существенное ограничение активности состояниями отчаяния, апатии, депрессии, а также обвинениями в адрес окружающих и жизни в целом, самообвинения и фиксация опыта неудач и провалов

Важно отметить, что развитие учебной самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения обращает внимание исследователей на то, что студенты, вуз, педагог и иные специалисты, включая междисциплинарную команду (службу) академического сопровождения студентов, могут и должны работать для решения этих проблем вместе. Диалог между ними помогает повысить качество образования, образовательной среды вуза и качество жизни его участников, в том числе удовлетворенность студентов отношениями с преподавателями и иными участниками образования. Особенно важно добиться того, чтобы педагогический коллектив и коллектив специалистов сопровождения стали представлять собой единое целое, сотрудничающее ради блага и здоро-

вья студентов, а также чтобы сами студенты сплотились и стали развивающимся коллективом, объединенным задачами личностного, межличностного, учебного и профессионального совершенствования.

### **Заключение**

Проведенное исследование в целом позволило достичь решения ряда поставленных задач, сформулировать общую модель развития самостоятельности будущих профессионалов в контексте задач профилактики и совладания со стрессами в образовательных и иных ситуациях, обеспечения социально-психологической безопасности и образования как процесса поддержки развития человека, его самостоятельности, умения саморегулироваться, предотвращать стрессы и справляться со стрессами. Социально-психологически безопасный, здоровый субъект образования — самостоятельный, ответственный, полноценно функционирующий человек (личность, партнер ученик, профессионал), способный и готовый разрешать возникающие проблемы продуктивно и эффективно, не нанося вреда себе и окружающим, отношениям с ними. Развитие учебной самостоятельности студентов в сфере физической культуры и здоровьесбережения рассмотрено как системная, многокомпонентная и многоуровневая задача построения отношений различных субъектов и всех остальных стейкхолдеров образования. Она может и должна начинаться с воспитания ценности здоровьесбережения и поддержки усилий студентов в нем, в том числе в контексте соблюдения оптимального двигательного режима (физической культуры и спорта), режима питания и сна и т.д. Но в целом даже на уровне физической культуры и спорта важно разработать и воплотить в жизнь модель целостного сопровождения человека как организма, имеющего, помимо физического, психологическое, социальное и иные измерения. Вовлечение студентов в самостоятельную «работу над собой», своим здоровьем может стать опорой развития его учебной самостоятельности в целом. Здоровье — одна из наиболее понятных и значимых для человека ценностей, однако даже на примере проведенных нами теоретических и эмпирических исследований можно увидеть, что многие студенты пренебрегают своей обязанностью заботиться о себе как целостном, живом, развивающемся существе, ограничивают эту заботу теми или иными фрагментирующими целостность рамками.

**Перспективы исследований** связаны с развитием интегративной теории, объясняющей механизмы, лежащие в основе разнообразного влияния стресса на физическую активность человека, его здоровьесбережение, а также на самостоятельность его поведения. Здесь можно использовать как теории и исследования в области рефлексивных/метакогнитивных способностей человека, его метакомпетентностей в целом (самоуправление, саморегуляция), так и теории, изучающие самостоятельность и независимость в контексте представлений о самоэффективности, выученной беспомощности, парадоксальной интенции и т.д. (А. Бандура, М. Селигмен, В. Франкл). Перспективно, мы полагаем, работать в рамках модели диалога и intersубъективного управления (К. Роджерс, А.У. Хараши, В.А. Виттих). Важно разработать программы сопровождения студентов, направленные

на минимизацию деструктивных влияний образовательных стрессов и формирования и укрепления ценности здоровьесбережения и самостоятельности: пока студенты не поймут саму значимость заботы о здоровье и безопасности своих отношений, значимость самостоятельности, не начнут осуществлять практические действия в этом направлении, они будут оставаться в зоне переменных успехов, фрагментарной и внешне управляемой активности.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Арпентьева М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4(11). С. 14–36.

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.

Голубчикова М. Г., Коробченко А. И., Голубчиков Г. М. Методологические аспекты проблемы развития учебной самостоятельности студентов средствами физической культуры // Педагогический имидж. 2018. № 4(41). С. 76–87.

Голубчикова М. Г., Коробченко А. И. Проектирование образовательных результатов студентов в области самостоятельного здоровьесбережения на основе компетентностно-деятельностного подхода // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2019. № 2 (36). С. 125–131.

Доровских И. Г., Владимиров Н. М., Иванов О. Н. Готовность будущих педагогов к применению здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 2. С. 10–14.

Доровских И. Г., Владимиров Н. М., Иванов О. Н. Технология формирования готовности будущих педагогов к использованию средств адаптивной физической культуры для студентов // European Social Science Journal. 2018. № 10. С. 419–425.

Ермакова М. А., Меерзон Т. И. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания // Фундаментальные исследования. 2013. № 10–6. С. 1341–1346.

Коробченко А. И., Лыженкова Р. С., Голубчиков Г. М., Арпентьева М. Р. Ценность здоровьесбережения и режим двигательной активности студента как показатель физической культуры // Вестник спортивной науки. 2022. № 2. С. 37–42.

Коробченко А. И., Лыженкова Р. С., Голубчиков Г. М., Арпентьева 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.

Лунева Л. А. Использование образовательной среды колледжа для формирования культуры здоровьесбережения обучающихся // Инновационная наука. 2019. № 1. С. 122–124.

Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999, 2001. 478 с.

Сетяева Н. Н., Доровских И. Г., Владимиров Н. М., Арпентьева М. Р. Формирование и развитие самостоятельности студентов с ОВЗ средствами физической культуры // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 53–56.

Черных З. Н., Степанова Г. А. Физическая культура как фактор формирования готовности студентов к профессиональной педагогической деятельности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2016. № 3 (39). С. 1–6. [https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get\\_pdf/1975](https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/1975) (дата обращения 10.04.2023)

Chang Y. K., Labban J. D., Gapin J. I., Etnier J. L. The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis // *Brain Results*. 2012. Vol. 1453. P. 87–101. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068>

Cook-Sather A., Luz A. Greater engagement in and responsibility for learning: What happens when students cross the threshold of student-faculty partnership // *Higher Education Research & Development*. 2015. Vol. 34(6). P. 1097–1109. <https://doi.org/10.1080/07294360.2014.911263>

Dooris M. T., Cawoon J., Doherty S., Powell S. Healthy universities: Concept, model and framework for applying the healthy settings approach within higher education in England. (Working Paper) London: UCLan. 2010. 120p.

Dusselier L., Dunn Br., Wang Y., Shelley M. C II & Whalen D. F. Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students // *Journal of American College Health*. 2005. Vol. 54(1). P. 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>

Esteban-Cornejo I., Tejero-González C. M., Martinez-Gomez D. Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth // *Journal of the Pediatric*. 2014. Vol. 165(2). P. 306–312. <https://doi.org/10.1111/ijpo.239>.

Gieck D. J., Olsen S. Holistic wellness as a means to developing a lifestyle approach to health behavior among college students // *Journal American College of the Health*. 2007. Vol. 56(1). P. 29–36. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.29-36>.

Griebler U., Rojatz D., Simovska V., & Forster R. Effects of student participation in school health promotion: A systematic review // *Health Promotion International*. 2017. 32. P. 195–206. <https://doi.org/10.1093/heapro/dat090>

Kraag G., Zeegers M. P., Kok G., Hosman C., & Abu-Saad H. H. School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis // *Journal of School Psychology*. 2006. Vol. 44(6). P. 449–472. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440506000690> (accessed 22.08.2022)

Logan B., Burns Sh. Stressors among young Australian university students: A qualitative study // *Journal of American College Health*. 2021. October. P. 1–12. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947303>

Oliver M. D., Baldwin D. R., Datta S. Health to wellness: a review of wellness models and transitioning back to health // *International Journal of the Health, Wellness, Socium*. 2018. Vol. 9(1). P. 41–56. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56>

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). P. 712–719. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596919>

Pascoe M. C., Hetrick, & Parker A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education // *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020. 25(1). P. 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Ridley M. Student Development (A Personal View). Exploring the Information Ecology. Toronto, ON: ORION, 2012. November, 15. P. 1. <http://michaelridley.ca/>; <https://www.orion.on.ca/news-events/blog/student-development-a-personal-view/> (accessed 12.04.2023)

Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise // *Sports Medicine (Auckland, N. Z.)*. 2014. Vol. 44(1). P. 81–121. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24030837> (accessed 22.08.2022)

VanKim N. A., Nelson T. F. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students // *American Journal of the Health Promotion*. 2013. Vol. 28(1). P. 7–15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>.

## REFERENCES

Arpentieva, M. R. (2018) Health saving at the university: problems and prospects. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*, 4 (11), 14–36. (In Russ.)

Arshinova, V. V., Arpentieva, M. R., Kuznetsova, N. V., Novakov, A. V. (2019). Issues of psychological support in sports, recreational and health-improving and medical practices. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 4, 1, 106–114. (In Russ.)

Golubchikova, M. G., Korobchenko, A. I., Golubchikov, G. M. (2018). Methodological aspects of the problem of development of educational independence of students by means of physical culture. *Pedagogicheskij imidzh*, 4(41), 76–87. (In Russ.)

Golubchikova, M. G., Korobchenko, A. I., (2019). Designing educational results of students in the field of self-sustaining health care based on the competence-activity approach. *Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya*, 2(36), 125–131. (In Russ.)

Dorovskikh, I. G., Vladimirov, N. M., Ivanov, O. N. (2020). Readiness of future teachers for the use of health-saving technologies in the process of physical education of students. *International Journal of Experimental Education*, 2, 10–14. (In Russ.)

Dorovskikh, I. G., Vladimirov, N. M., Ivanov, O. N. (2018). Technology of formation of readiness of future teachers to use means of adaptive physical culture for students. *European Social Science Journal*, 10, 419–425. (In Russ.)

Ermakova, M. A., Meerzon, T. I. (2013). Pedagogical conditions for the formation of health-saving competence among students in the process of physical education. *Fundamental'nye issledovaniya*, 10(6), 1341–1346. (In Russ.)

Korobchenko, A. I., Lyzhenkova, R. S., Golubchikov, G. M., Arpentieva, M. R. (2022). The value of health saving and the mode of motor activity of a student as an indicator of physical culture. *Vestnik sportivnoy nauki*, 2, 37–42. (In Russ.)

- Korobchenko, A. I., Lyzhenkova, R. S., Golubchikov, G. M., Arpentieva, M. R. (2022). Students' attitude to physical culture and sports in the context of life activity strategies. *Severnyj region: nauka, obrazovanie, kul'tura*, 1(49), 61–72. (In Russ.)
- Luneva, L. A. (2019). The use of the educational environment of the college for the formation of a culture of health saving students. *Innovative science*, 1, 122–124. (In Russ.)
- Maslow, A. (1999, 2001). *Motivation and personality*. St. Petersburg : Eurasia (pp. 1–478). (In Russ.)
- Setyaeva, N. N., Dorovskikh, I. G., Vladimirov, N. M., Arpentieva, M. R. (2022). Formation and development of independence of students with disabilities by means of physical culture. *Vestnik sportivnoj nauki*, 3, 53–56. (In Russ.)
- Chernykh, Z. N., Stepanova, G. A. (2016). Physical education as a factor of forming students' readiness for professional pedagogical activities. *Uchenyye zapiski. Electronic scientific journal of Kursk State University*, 3(39), 1–6. [https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get\\_pdf/1975](https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/1975) (accessed 10.04.2023)
- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain Results*. 1453, 87–101. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068>
- Cook-Sather, A., & Luz, A. (2015). Greater engagement in and responsibility for learning: What happens when students cross the threshold of student-faculty partnership. *Higher Education Research & Development*. 34(6), 1097–1109. <https://doi.org/10.1080/07294360.2014.911263>
- Dooris, M. T., Cawoon, J., Doherty, S., & Powell, S. (2010). *Healthy universities: Concept, model and framework for applying the healthy settings approach within higher education in England. (Working Paper)*. London: UCLan (pp. 1–120).
- Dusselier, L., Dunn, Br., Wang, Y., Shelley M. C. II & Whalen, D. F. (2005). Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martinez-Gomez, D. (2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *Journal of the Pediatric*, 165(2), 306–312. <https://doi.org/10.1111/ijpo.239>.
- Gieck, D. J., Olsen, S. (2007). Holistic wellness as a means to developing a lifestyle approach to health behavior among college students. *Journal American College of the Health*. 56(1), 29–36. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.29-36>.
- Griebler, U., Rojatz, D., Simovska, V., & Forster, R. (2017). Effects of student participation in school health promotion: A systematic review. *Health Promotion International*, 32, 195–206. <https://doi.org/10.1093/heapro/dat090>
- Kraag, G., Zeegers, M. P., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H. H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 44(6), 449–472. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440506000690> (accessed 22.08.2022)
- Logan, B. (2021). Stressors among young Australian university students: A qualitative

study. *Journal of American College Health*. October, 1–12. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947303>

Oliver, M. D., Baldwin, D. R., Datta, S. (2018). Health to wellness: a review of wellness models and transitioning back to health. *International Journal of the Health, Wellness, Socium*, 9(1), 41–56. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56>

Oliver, M. D., Morton, A. L., Baldwin, D. R., Datta, S. (2020). A pilot study exploring the relationship between wellness and physical fitness: an examination into autonomic health. *Journal of American College Health*, 68(7), 712–719. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1596919>

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Ridley, M. (2012). *Student Development (A Personal View). Exploring the Information Ecology*. Toronto, ON: ORION, november 15, p. 1. <http://michaelridley.ca/>; <https://www.orion.on.ca/news-events/blog/student-development-a-personal-view/> (accessed 22.08.2022)

Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine (Auckland, N. Z.)*, 44(1), 81–121. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24030837> (accessed 22.08.2022)

VanKim N. A., Nelson T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of the Health Promotion*. 28(1), 7–15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>.

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT AUTHORS

Андрей Иванович Коробченко — канд. ист. наук, доцент кафедры физического воспитания, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия.

Andrey I. Korobchenko — Cand. Sci. (History), Associate Professor at the Department of Physical Education, Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia.

Игорь Геннадьевич Доровских — канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Хан-ты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск, Россия.

Igor G. Dorovskikh — Cand. Sci. (Pedagogy), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Physical Therapy, Rehabilitation and Sports Medicine, Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia.

Николай Михайлович Владимиров — канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Хан-ты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск, Россия.

Nikolay M. Vladimirov — Cand. Sci. (Pedagogy), Associate Professor, associate professor of the department of physical education, exercise therapy, rehabilitation and sports

medicine, Khanty-Mansi State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia .

Мариям Равильевна Арпентьева — д-р психол. наук, доцент, академик Международной академии образования (МАО), член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ), независимый эксперт Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие», г. Калуга, Россия

Mariam R. Arpentieva — Dr. Sci. (Psychology), Academician of the International Academy of Education (IAE), Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences (RANS), independent expert of the Center for psychological, pedagogical, medical and social assistance “Assistance”, Kaluga, Russia.

Статья поступила в редакцию 11.08.2023;  
одобрена после рецензирования 25.08.2023;  
принята к публикации 10.09.2023.

The article was submitted 11.08.2023;  
approved after reviewing 25.08.2023;  
accepted for publication 10.09.2023.