

6. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.
7. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартынов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 01.05.2025).

УДК 796.011.3

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А.П. Щербо

Белорусский государственный университет, Республика Беларусь

e-mail: zaharchik.n@gmail.com

Аннотация. В статье исследуются особенности отношения к здоровью и уровень жизнестойкости как ключевые факторы, влияющие на физическое самосовершенствование студентов-спортсменов с разным уровнем спортивной подготовки. Проведен сравнительный анализ и выявлена значимая взаимосвязь между мотивацией к сохранению здоровья и склонностью к принятию риска. Результаты подчеркивают необходимость комплексного педагогического сопровождения, направленного на формирование устойчивой мотивации и развитие жизнестойкости для успешного физического самосовершенствования.

Ключевые слова: отношение к здоровью, жизнестойкость, студенты-спортсмены, физическое самосовершенствование, мотивация, спортивная подготовка, здоровье, педагогическое сопровождение.

HEALTH ATTITUDE AND RESILIENCE AS FACTORS IN PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF STUDENT ATHLETES

A.P. Shcherbo

Belarusian State University, Republic of Belarus

Abstract. This article examines health attitudes and resilience as key factors influencing the physical self-improvement of student-athletes with varying levels of athletic training. A comparative analysis revealed a significant relationship between motivation to maintain health and risk-taking propensity. The results highlight the need for comprehensive pedagogical support aimed at fostering sustainable motivation and developing resilience for successful physical self-improvement.

Keywords: health attitude, resilience, student-athletes, physical self-improvement, motivation, athletic training, health, pedagogical support.

В условиях глобальных общественных и технологических изменений, характеризующих современный динамично меняющийся мир, здоровье человека становится одним из ключевых ресурсов, обеспечивающих не только успешную профессиональную и социальную реализацию, но и качество жизни в ее многомерном понимании. Здоровье человека как физиологическое, психологическое и социальное состояние организма является фундаментальным социальным благом и всемерно охраняется государством. В частности, «право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды...» [1, с. 45].

Особое значение имеет здоровье молодежи, что отражается в приоритетах государственной социальной политики Республики Беларусь. Здоровье молодёжи является приоритетным направлением государственной социальной политики Беларуси, что подтверждается задачами

Стратегии развития молодежной политики до 2030 года «формирование ответственного поведения и ценностного отношения молодых людей к собственному здоровью как условию личного благополучия и здоровья будущих поколений...» [3].

Многочисленные учёные, такие как В. Н. Кряж, В. С. Овчаров, Т. В. Ахутина, Р. И. Купчинов, Л. И. Лубышева и В. И. Карпушин, уделяют значительное внимание комплексному пониманию здоровья в контексте образовательного процесса. По их мнению, здоровье представляет собой многогранный ресурс, который включает в себя не только биологические аспекты, но и психологические и социальные компоненты. Такой подход предполагает, что поддержание здоровья требует осознанного и постоянного отношения к своему состоянию, а также систематической работы над собой на протяжении всей жизни студента. Особое внимание в их концепциях уделяется формированию у обучающихся устойчивой мотивации и личностной ответственности за сохранение и укрепление здоровья, что является критерием успешного личностного и профессионального развития.

С позиции педагогики здоровье следует рассматривать как стратегическую основу формирования компетенций к личностному развитию и самосовершенствованию. Важнейшей характеристикой личности в этом контексте является готовность к физическому самосовершенствованию – «активно-действенное состояние личности, уровень развития произвольно-управляемого поведения в здоровьесберегающей деятельности, для которого характерны: устойчивая познавательная активность, самостоятельный выбор и постановка целей, их достижение, мобилизация сил для осознанного поиска приемов и здоровьесберегающих технологий, определяющих и регулирующих позицию человека в отношении своего физического совершенствования и состояния здоровья» [5, с. 348]. Это состояние регулирует не только поведенческую позицию человека в отношении его физического развития, но и формирует смысловое ядро его отношения к собственному здоровью как ценности и жизненному приоритету.

А. Н. Черемых выделила ключевые элементы и показатели готовности к физическому самосовершенствованию, тем самым определив её структуру. Согласно её подходу, каждый из компонентов – ценностно-мотивационный, операционно-деятельностный и оценочно-рефлексивный – включает в себя личностные черты, выражющиеся через деятельность. Это формирует комплексный отношенческий аспект готовности, который проявляется в когнитивных, эмоциональных и поведенческих показателях и развивается одновременно со всеми деятельностными составляющими готовности к физическому самосовершенствованию [4].

Таким образом, формирование готовности к физическому самосовершенствованию – одна из важных задач современного педагогического процесса, направленного на воспитание активной, ответственной и саморегулируемой личности, способной сохранять и развивать свое здоровье и отношение к нему в течение всей жизни.

Е. И. Рассказова, А. И. Леонтьев, Р. А. Березовская, Л. В. Куликов, в своих работах отношение к здоровью преподносят как сложный психологический феномен, который объединяет в себе когнитивный (знания о здоровье и его значении), эмоциональный (переживания и чувства, связанные с состоянием здоровья) и поведенческий (связанный с мотивацией и поведением, направленным на поддержание здоровья) компоненты личности. Здесь подчёркивается межкомпонентная взаимосвязь и динамическое взаимодействие этих составляющих, что обеспечивает целостное формирование установки на здоровье у индивида.

У студентов-спортсменов данные процессы приобретают специфическую окраску. Здесь отношение к здоровью обретает ярко выраженную направленность на физическое развитие и совершенствование тела (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), что связано с профессиональными и учебными требованиями. При этом мотивация к сохранению здоровья формируется не только как личностная потребность, но и как социально значимый фактор, обеспечивающий устойчивость и результативность спортивной деятельности.

Таким образом, отношение к здоровью мы рассматриваем как комплексное образование, в котором все компоненты взаимосвязаны и направлены на формирование устойчивой мотивации к систематическому физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни в целом.

Высокие физические и психологические нагрузки у студентов-спортсменов актуализируют вопрос жизнестойкости студентов-спортсменов как «меры способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» [2, с. 48].

Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова выделили три самостоятельных компонента: вовлечённость, контроль и осознанное принятие риска. Вовлечённость характеризуется глубокой заинтересованностью и активным участием в деятельности, что стимулирует стремление к достижению значимых результатов. Контроль отражает уверенность человека в своих действиях и способность настойчиво добиваться поставленных целей, даже если успех не гарантирован. Принятие риска подразумевает осознанное восприятие возможных последствий принимаемых решений и действий, при этом человек учитывает степень риска, принимая его ради достижения важных для себя целей.

Для студентов-спортсменов, особенно тех, кто находится в процессе интенсивных тренировок и соревнований, жизнестойкость приобретает особое значение. Она способствует сохранению мотивации к тренировкам, эффективному преодолению усталости и травматических ситуаций, а также быстрому восстановлению после неудач и поражений.

Так, жизнестойкость выступает неотъемлемым фактором успешного физического самосовершенствования и обеспечивает стабильное психологическое состояние спортсмена в условиях высокой конкурентной нагрузки. Ее развитие представляет собой важную педагогическую задачу, реализация которой оказывает положительное влияние на общую готовность студентов к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В научной педагогике акцентируется внимание на том, что именно взаимосвязь между отношением к здоровью и уровнем жизнестойкости формирует основу психологической готовности к физическому самосовершенствованию. Осознанное ценностное отношение к здоровью способствует формированию устойчивой мотивации, а жизнестойкость обеспечивает ее поддержание в сложных условиях тренировочного и жизненного процесса. В совокупности эти факторы создают устойчивую базу, необходимую для успешного и долгосрочного физического самосовершенствования.

Таким образом цель нашего исследования - определить особенности отношения к здоровью и уровень психологической жизнестойкости у студентов-спортсменов с разным уровнем спортивной подготовки и проанализировать взаимосвязь этих показателей для разработки рекомендаций по эффективному сопровождению их физического самосовершенствования.

Материал и методы. Для проведения исследования была сформирована выборка, включающая студентов-спортсменов Белорусского государственного университета, занимающихся командными видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол). В исследование вошли две основные группы: спортсмены, регулярно тренирующиеся в университетских секциях (простые секционеры) и спортсмены, входящие в состав сборной университета. Общее количество участников составило 160 человек (юношей – 94, девушек – 66), средний возраст – 19 лет. Данные группы различаются уровнем спортивной подготовки, что позволило провести сравнительный анализ характера отношения к здоровью и жизнестойкости.

Для оценки отношения к здоровью использовался опросник Р. А. Березовской «Отношение к здоровью», направленный на выявление мотивационной и поведенческой готовности к физическому самосовершенствованию. Он комплексно исследует основные аспекты отношения к здоровью: смысловое восприятие, эмоциональное отношение и активность в поддержании физической формы. По методике выделяются четыре шкалы – ценностно-мотивационная (степень мотивации к укреплению здоровья), эмоциональная (уровень тревожности и умение получать удовольствие от здоровья), поведенческая (соответствие действий требованиям здорового образа жизни) и когнитивная (осведомленность о здоровье и профилактике). Данная методика универсальна и учитывает все структурные компоненты готовности к физическому самосовершенствованию студентов-спортсменов.

Оценка жизнестойкости проводилась с помощью методики А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой (адаптация С. Мадди), измеряющей три компонента: вовлечённость, контроль и осознание риска. Этот тест позволяет определить устойчивость к стрессам и способность сохранять мотивацию в сложных условиях тренировок.

Для статистической обработки применялись непараметрический U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ, проведённый с использованием пакета SPSS 26.0.

Результаты и их обсуждение. Анализ первого вопроса методики не выявил значимых различий между спортсменами сборных команд (первая группа) и секций (вторая группа). В сфере жизни «признание и уважение других» обе группы получили низкие оценки (5,13 и 5,15), тогда как

«здоровье» оценено высоко в двух группах (6,71), что подтверждает ведущую роль здоровья в системе ценностей студентов-спортсменов независимо от уровня их спортивной подготовки.

Во втором вопросе о факторах успеха, для первой группы наименее значимо хорошее образование (5,24), а для второй – везение (5,03); при этом здоровье оценивают высоко обе группы спортсменов (6,33 и 6,18), а упорство получает максимальные баллы (6,60 и 6,59), что показывает значимость личной настойчивости и целеустремленности для достижения целей вне зависимости от подготовки. Меньшая значимость образования в первой группе отражает акцент на практическом опыте в спорте, тогда как более подготовленные спортсмены несколько сильнее ценят роль везения, связанного с непредсказуемостью результатов. Высокая оценка здоровья обеими группами подтверждает его фундаментальное значение для успешной самореализации.

Третий вопрос касается определения «здорового образа жизни», где обе группы акцентируют внимание на спорте, отказе от вредных привычек, сбалансированном питании, дисциплине, активном образе жизни, полноценном сне и мотивации. Первая группа проявляет большую осознанность, используя формулировки «состояние тела», «любовь к себе» и «контроль за состоянием организма».

Четвёртый вопрос о влиянии источников информации выявил максимальное доверие к врачам (5,61 и 5,41) и минимальное – к печатным СМИ (2,94 и 2,63). Это указывает на необходимость использования авторитетных источников при формировании программ по здравоохранению.

Пятый вопрос отражал факторы, влияющие на здоровье студентов-спортсменов. В обеих группах наименьшие оценки получил фактор вредных привычек (5,48 и 5,59), наивысшие же показатели были зарегистрированы у фактора образ жизни (6,45 и 6,50), что отражает понимание важности ежедневных здоровых привычек.

Шестой вопрос был направлен на определение эмоционального в здоровом состоянии студентов-спортсменов. Первая группа чаще чувствует удовлетворение (6,36), вторая – спокойствие (6,38). Наименьшую оценку получил безразличный настрой (2,9 и 2,8), свидетельствующий о чётком эмоциональном восприятии здоровья.

Седьмой вопрос о реакции на ухудшение здоровья выявил частое чувство расстройства в обеих группах (4,69 и 4,84) и низкую выраженность стыда (2,21 и 2,38), что говорит о высокой эмоциональной восприимчивости и низкой социальной тревожности.

Восьмой вопрос касался регулярности действий для поддержания здоровья: спортсмены первой группы предпочитают физические упражнения (6,31), студенты второй – посещение секций, бассейна и фитнеса (5,95). Менее популярны специальные оздоровительные системы (3,35 и 2,99).

Девятый вопрос раскрыл причины недостатка заботы о здоровье: в двух группах распространено мнение «в этом нет необходимости, так как я здоров» (3,71 и 3,90), что может снижать мотивацию к профилактике. Наименее выраженным оказалось утверждение «не знаю, что для этого нужно делать» (2,29 и 2,90).

Десятый вопрос показал, что спортсмены чаще самостоятельно принимают меры при недомогании (4,93 и 4,86), ответственность выражается в минимальной тенденции игнорировать симптомы (3,36 и 3,00).

Далее мы проанализировали результаты по каждой шкале методики сравнив их между двумя группами спортсменов (рис 1)

Результаты исследования показали, что когнитивный показатель отношения к здоровью студентов обеих групп достаточно высок (5,37), что говорит о хорошей осведомлённости и знании факторов риска и профилактики, а также понимании важности здоровья для активной жизни.

Эмоциональный показатель умеренный (4,75 и 4,39), что отражает умеренную тревожность по отношению к здоровью, а также способность ценить и получать удовлетворение от состояния здоровья.

Поведенческий показатель выше у спортсменов сборных команд (4,70 против 4,39), что свидетельствует о более системном выполнении здоровьесберегающих действий из-за более строгого тренировочного режима и социальной среды, которая формирует дисциплинированные поведенческие модели

Ценностно-мотивационный уровень значимо выше у спортсменов секций (5,11 против 4,96), что может быть связано с более осознанным отношением к здоровью при меньших нагрузках, тогда как спортсмены сборных проявляют более прагматичный подход.

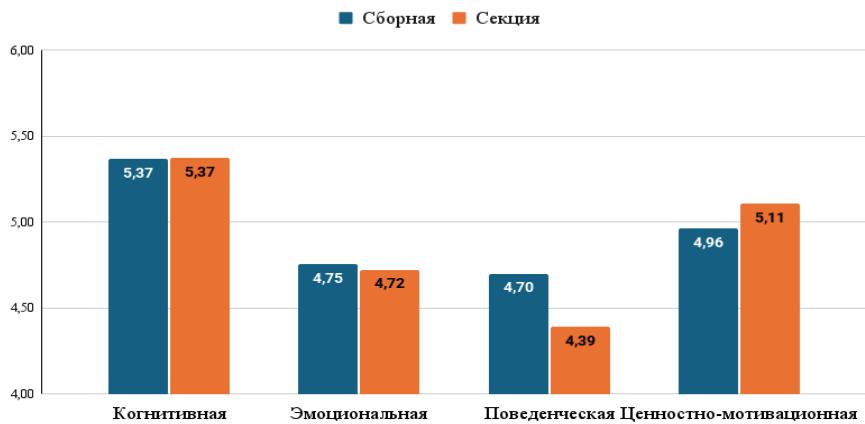


Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов в двух группах студентов-спортсменов по опроснику Р. А. Березовской «Отношение к здоровью»

Если мы говорим о том, что данная методика отражает степень сформированности готовности личности к физическому самосовершенствованию, то мы можем сделать вывод, что когнитивные и ценностно-мотивационные компоненты готовности у исследуемых студентов-спортсменов находятся на более высоком уровне развития. В то же время наблюдается относительная недостаточность и дисбаланс в эмоциональном и поведенческом компонентах, что проявляется в умеренном уровне эмоциональной вовлеченности и меньшей устойчивости мотивов в повседневных действиях, направленных на поддержание здорового образа жизни. Такая «пропсадка» указывает на необходимость укрепления эмоциональной сферы и формирования устойчивых практических привычек, которые обеспечат переход от понимания и мотивации к систематическим действиям.

По результатам оценки общего уровня жизнестойкости у двух групп спортсменов – первой (91,9) и второй (87,0) – можно заключить, что показатели находятся на среднем уровне. Это отражает умеренную степень сформированности позитивных представлений о себе, окружающем мире и взаимоотношениях с ним. Средний уровень жизнестойкости свидетельствует о сформированности у студентов базовых психологических ресурсов, обеспечивающих адаптивное поведение в условиях повышенных нагрузок, однако выявленные показатели указывают на возможность дальнейшего развития и укрепления этих качеств в педагогической и тренерской практике.

Далее нами были проанализированы результаты по каждому показателю жизнестойкости в двух группах спортсменов (рис 2.)

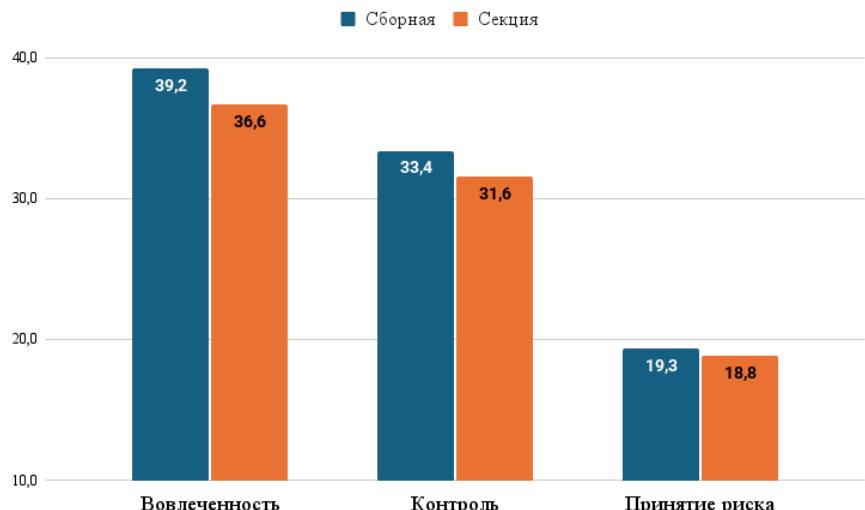


Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов в двух группах студентов-спортсменов по методике диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева)

Показатель вовлечённости в обеих группах находится на среднем уровне (39,2 и 36,6). Это отражает умеренную убеждённость в том, что активное участие в текущей деятельности даёт возможность найти для себя значимое и интересное содержание. Такой уровень вовлечённости соответствует умеренной степени удовольствия и удовлетворения от собственной деятельности.

Показатель контроля также демонстрирует средний уровень в обеих группах (33,4 и 31,6). Это свидетельствует о существующей убеждённости в том, что собственные усилия и борьба способны влиять на ход событий, хотя это влияние не является абсолютным и успех не гарантируется.

Интересно отметить, что уровень принятия риска у студентов обеих групп находится на высоком уровне (19,3 и 18,8). Это говорит о глубокой убеждённости в том, что любые жизненные события, будь то положительные или отрицательные, способствуют личностному росту за счёт приобретения и использования опыта.

С помощью программы математической статистики SPSS 26.0 нами был проведен сравнительный анализ двух групп студентов-спортсменов с использованием непараметрического U-критерия Манна Уитни. В результате статистически значимых различий выявлено не было. Отсутствие значимых различий свидетельствует о сходном уровне отношения к здоровью и жизнестойкости в обеих группах.

Далее выполнен корреляционный анализ, направленный на изучение взаимосвязи между отношением к здоровью и уровнем жизнестойкости у студентов-спортсменов. Рассматривая опросник «Отношение к здоровью» как инструмент оценки готовности к физическому самосовершенствованию, была выявлена значимая взаимосвязь между данной характеристикой и показателями жизнестойкости (таб. 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь между шкалами «Отношение к здоровью» и «Жизнестойкости»

Шкалы	Значение г-критерия	Достоверность результатов (р-уровень)
«Ценностно-мотивационная – Риск»	r= -0,171	p≤0,05

Исходя из полученных результатов, мы можем видеть обратную взаимосвязь ценностно-мотивационной шкалы и шкалы риска, что говорит о ($p \leq 0,05$), что говорит о том, что меньше для студента-спортсмена значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных) и степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья, тем выше склонность к принятию риска. Данная связь объясняется тем, что при неустойчивом или недостаточно сформированном отношении к собственному здоровью возрастает риск поведения, способного негативно сказаться на физическом состоянии и спортивных результатах.

Заключение. Исследование показало, что физическое самосовершенствование студентов-спортсменов строится на комплексном отношении к здоровью, включающем когнитивные знания, мотивационно-ценностные установки, эмоциональное восприятие и поведенческие стратегии. Осознанное приоритетное значение здоровья в системе личных ценностей создает необходимую базу для устойчивой готовности к систематической работе над собственным физическим развитием.

Средний уровень психологической жизнестойкости у обеих групп спортсменов свидетельствует о наличии ресурсов для адаптации к высоким физическим и эмоциональным нагрузкам, что является ключевым условием поддержания мотивации и преодоления стрессов в процессе физического самосовершенствования.

Значимая обратная связь между уровнем ценностно-мотивационного отношения к здоровью и склонностью к риску указывает на то, что слабая мотивация к укреплению здоровья способствует более рискованному поведению, способному отрицательно влиять на физическую форму и спортивные результаты. Это подчеркивает важность формирования зрелой мотивации, направленной на сохранение и развитие здоровья как основу успешного физического самосовершенствования.

Системное педагогическое сопровождение самоуправления, включающее психологическую поддержку, развитие саморегуляции, будет способствовать формированию активной, ответственной и мотивационно устойчивой личности, способной поддерживать высокий уровень физической формы и качества жизни.

Литература

1. Конституция Республики Беларусь : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г. и 17 окт. 2004 г. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2016. – 62 с.
2. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости. / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.
3. Стратегия развития государственной молодежной политики Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19 июня 2021 г. № 2349 // Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://ilexprivate.ilex.by>. Дата доступа 25.08.2025.
4. Черемных, А. Н. Готовность студентов вуза к физическому самосовершенствованию: структура и методики ее измерения в контексте личностного и деятельностного подходов / А. Н. Черемных / МНИЖ. – 2021. – №2-3. – С. 126–132.
5. Черемных, А. Н. Подход к оценке сформированности готовности студентов к физическому самосовершенствованию / А. Н. Черемных // Kant. – 2020. – № 1(34). – С. 346–351.

УДК 796.323: 378.4: 37.015.31: 172.1: 32.019.5

INTEGRATION OF BASKETBALL INTO STUDENT EDUCATION IN CHINA

Yu Yingnan, V.V. Yanovskaya

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

e-mail: viktoriyayanovskaya2021@gmail.com

Abstract. Basketball is an important means of developing values due to its collaborative and rule-based characteristics. However, existing research lacks a systematic analysis of the educational characteristics of basketball and practical ways to integrate it into student development. The results demonstrate that basketball possesses three educational qualities compatible with educational development: a symbiotic relationship between teamwork, rule-based behavior, and competitive confrontation. These qualities play a unique role in strengthening students' collective honor, developing their integrity, and enhancing social adaptability. Practical integration strategies include incorporating educational elements into curriculum, introducing innovative teaching methods, fostering a basketball culture, and improving teachers' educational literacy.

Keywords: basketball, student development, curriculum, attributes of basketball education, and integration strategies.

ИНТЕГРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА В ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КИТАЯ

Юй Иннань, В.В. Яновская

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

Аннотация. Баскетбол – важное средство формирования ценностных ориентиров благодаря своим коллективным и основанным на правилах характеристикам. Однако в существующих исследованиях отсутствует систематический анализ образовательных характеристик баскетбола и реальных путей его интеграции в воспитание студентов. Результаты показывают, что баскетбол обладает тремя образовательными качествами, совместимыми с воспитанием: симбиоз командного сотрудничества, соблюдение правил и соревновательное противостояние. Эти качества играют уникальную роль в укреплении коллективной части учащихся, формировании у них добродорядочности и повышении социальной адаптируемости. Практические пути интеграции включают в себя воспитательные элементы в содержание обучения, внедрение инновационных форм обучения, формирование культуры баскетбола и повышение воспитательной грамотности учителей.

Ключевые слова: баскетбол, воспитание студентов, учебная программа, атрибуты баскетбольного образования, пути интеграции.