



2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.
3. Вайнер Э. Н., Растворцева И. А. Методологические и критериальные основы современных здоровьесберегающих педагогических технологий // Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 42–54.
4. Еремкин А. И. Концепция здоровьесберегающих технологий в университете: учеб.-метод. пособие / А. И. Еремкин, С. И. Егоров, В. В. Костыгина, И. В. Матвеева. – Пенза: ПГУАС, 2006. – 32 с.
5. Здоровьесберегающее образование: теория и технология здоровьесберегающих технологий: коллективная монография / под ред. Л. П. Качаловой. – Шадринск: Издательство ПО «Исеть», 2005. – 177 с.
6. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 99–111.
7. Козин А. М. Формирование культуры здоровья личности в современном образовании // Здоровьесберегающее образование. – 2009. – № 1. – С. 42–47.
8. Красилов В. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 6. – С. 306–315.
9. Красноперова Н. А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: монография / Н. А. Красноперова, В. В. Игнатова, О. А. Шушерина. – Красноярск: СибГТУ, 2006. – 180 с.
10. Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений // Справочник руководителя образовательных учреждений. – 2003. – № 9. – С. 103–105.
11. Русанов В. П., Рябцев С. М., Гончарова М. С. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе // Современные проблемы науки и образования. Электронный научный журнал. – 2017. – № 3. – URL: <http://science-education.ru/ru/issue/view?id=146> (дата обращения: 20.12.2017).
12. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: Аркти, 2008. – 288 с.
13. Соловьева Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы к ее реализации // Лидеры образования. – 2005. – № 8–9. – С. 95–97.
14. Царевский Л. П., Алалыкина Н. Н. Здоровьесохраняющее образование: инновационные, креативные и социокультурные аспекты. – М.: Русаки, 2003. – С. 11–41.
15. Ярошенко С. Н. Роль здоровьесберегающих технологий в развитии конкурентоспособности студентов вуза // Здоровьесберегающее образование. – № 1. – 2009. – С. 39–41.



**А. Г. Лихачёв, Е. Н. Клименко,  
Ю. Н. Бубенцов**

УДК 371.7

## **ПРОБЛЕМА ОСОЗНАННОСТИ В УПРАВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕМ**

Высшее образование является завершающим этапом в целостной образовательной системе Российской Федерации, на котором происходит окончательное становление духовно-нравственных, интеллектуальных и физических качеств личности. Подчеркнем, что личностное развитие на этом не останавливается, напротив, человек, обретая в высшей школе различного рода компетенции, получает мощный заряд для самосовершенствования. Однако не каждый молодой человек способен осознать важность своего физического развития, важность самосбережения здоровья. Пока человек полон сил и энергии, здоровье-



сбережение отходит на второй план. Перед высшим учебным заведением стоят непростые задачи: во-первых, сформировать у студента здоровьесберегающее поведение, способное восстановить психофизическое состояние после тяжелого учебного дня; во-вторых, мотивировать обучаемого к систематическим занятиям физкультурой, культивировать стиль здорового образа жизни; в-третьих, включить молодого человека в процесс осознанного управления своим здоровьем.

Древнегреческий философ Сократ говорил: «Познай себя, и ты познаешь весь мир!» [14]. Самопознание запускает механизм осознанного управления собственным здоровьем, формирует у молодого человека потребность быть здоровым.

Цель нашей работы – изучение осознанного подхода к управлению своим здоровьем, исследование взаимосвязи осознанности и здоровья.

Данные Федеральной службы государственной статистики демонстрируют неутешительную картину состояния здоровья учащейся молодежи. Исследования за 2017 год, проведенные в РФ, показали, что среди молодых людей от 17 до 22 лет 15,1% здоровы; 67,6% исследуемых имеют различные функциональные отклонения; 17,3% имеют хронические заболевания [19]. Потому тема управления здоровьем и его сохранения видится весьма актуальной, так как «здоровье – это основная ценность человеческой жизни» [1].

Проблема самосбережения здоровья не нова. Поиском ее решений занимаются как отечественные, так и зарубежные ученые. Среди них В. А. Ананьев, Ю. В. Науменко, Г. С. Никифоров, Н. Т. Рылова, Л. С. Шилова, Д. Б. Юматова, А. Г. Щедрина, М. Часкалсон, М. Мёррей, Б. Эванс и др. Несмотря на достаточно большое количество научных работ, необходимо признать, что до сих пор в полной мере не разработаны четкие педагогические рекомендации по реализации здоровьеразвивающих программ в высшем учебном заведении.

На наш взгляд, данное исследование внесет определенный вклад в развитие здоровьес-

сберегающих технологий в вузе, а также поможет обучаемым выработать осознанный подход к управлению своим здоровьем.

Основным методом нашего исследования является эксперимент. Используются методы эмпирического уровня: наблюдение, собеседование, анкетирование. В работе также применен метод первичной статистической обработки результатов эксперимента. Данные анкет, разработанных авторами, проанализированы, систематизированы и внесены в таблицу.

Рассмотрим базовые термины работы: «здоровье» и «осознанность».

Понятие «здоровье» еще в начале 40-х гг. XX века получило следующую трактовку: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» [7]. Состояние полного психического, физического и социального благополучия (то есть здоровье) дает человеку возможность жить, развивать свои способности и приносить пользу себе и окружающим [2].

Необходимо отметить, что здоровье – это «целостное многомерное динамическое состояние», которое генетически запрограммировано. Но реализуется ли эта программа? Многое зависит от условий конкретной социальной и экологической среды [10; 18]. Потому в интересах самого человека научиться осознанно управлять своим организмом, совершенствовать психические и физические способности.

Термин «осознанность» многократно рассматривался в психологии. По мнению В. Зеланда, «это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности и отдавать себе отчет: где я нахожусь, что в данный момент делаю, почему именно так и зачем» [4]. И. Саторин определяет осознанность как «пробуждение сознания, непрерывную внимательность в каждое мгновение жизни, когда во время выполнения каких-либо действий не происходит блуждания в мыслях, а внимание



направлено на то, что совершается конкретно в данный момент» [11]. Исследователи восточных учений говорят об осознанности как о способности человека определять себя здесь и сейчас, ощущая телом реальный мир и понимая, что мысли иллюзорны и ничего общего с настоящей реальностью не имеют. Цель всей нашей жизни – научиться как можно больше осознавать свою жизнь.

Психологи подразделяют осознанность на три уровня:

– первый уровень – умение посмотреть на себя со стороны: на свои чувства, мысли, поступки;

– второй уровень – умение посмотреть на мир глазами другого человека;

– третий уровень – умение посмотреть сверху на свое окружение (семью, друзей, коллег, на общество в целом) [13].

Чаще всего обычный человек выполняет большинство своих действий неосознанно. Необходимо научить себя концентрировать все внимание на текущем действии [17], фокусироваться на настоящих мыслях, событиях, переживаниях (не обращаясь к прошлому), «останавливать время», делать этот момент осознанным. Тренируясь в приеме пищи, в движении, в выполнении привычных действий, вы разработаете важный навык: быть здесь и сейчас [8].

Отметим, что осознанность напрямую не решает проблемы со здоровьем. Но осознанность – это та необходимая сила, без которой проблемы со здоровьем решить невозможно [15].

Здоровье, по мнению специалистов, представляет собой энергию человека, способную обеспечивать бесперебойную работу организма в целом; энергию, с помощью которой все органы стабильно выполняют свои функции [16].

Корреляционная зависимость здоровья и осознанности и представляет наш исследовательский интерес.

В сентябре 2017 г. преподавателями кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет» Екатеринбург-

га А. Г. Лихачёвым, тренером высшей категории по боксу, и Ю. М. Бубенцовым, мастером спорта по самбо и дзюдо, был проведен эксперимент, целью которого стало исследование влияния осознанности на состояние здоровья (и иных показателей) испытуемых. Двадцать студентов университета составили группу добровольцев, отобранную преподавателями для участия в эксперименте.

Среди участников данного процесса – 16 юношей и 4 девушки в возрасте от 18 до 20 лет, которые посещают отделение спортивного совершенствования (секции борьбы и бокса) спортивного клуба Уральского государственного лесотехнического университета. Эксперимент длился в течение одного месяца.

На начальном этапе участники прослушали лекцию на тему «Осознанное управление своим здоровьем», где были рассмотрены понятия осознанности и здоровья, их взаимосвязь, уровни осознанности. Специалисты-психологи выделяют три основных компонента внутреннего мира для осознания – это разум, тело и душа [11], поэтому испытуемые получили направления деятельности, связанные с освоением этих трех компонентов. Осознание каждого из них составило определенный этап работы на время эксперимента:

**Этап I. Осознание своего разума и его совершенствование.**

Эта работа должна производиться ежедневно с самого утра, когда человек еще только проснулся. Необходимо ощутить себя в настоящий момент, почувствовать радость от наступающего дня, настроиться только на позитивные мысли и эмоции, то есть постараться «размять свой ум» [3], отбросив накопленный негатив. Ежедневно перед испытуемыми стояла задача: не создавать конфликтов и не вовлекаться в них; относиться к людям так, как желаешь, чтобы относились к тебе. В течение месяца, кроме ознакомления с учебной и научной литературой (поскольку участники эксперимента – обучающиеся), каждому испытуемому следовало прочитать художественное произведение из разряда русской или зарубежной классики.



Можно, конечно, расширять свое сознание, совершенствовать разум за счет приема психотропных веществ, которые дают нам дополнительную энергию, но при этом последствия будут необратимы [6; 9], так как психотропные препараты, энергетические напитки и прочие химические вещества забирают нашу энергию вдвойне. Сравнить это можно с тем, что вы взяли кредит у банка под двойной процент. Останетесь в проигрыше.

Этап II. *Осознанная работа над своим телом.*

Осознание своего тела и постоянная забота о нем – процесс достаточно кропотливый и продолжительный. На этом этапе человек должен научиться чувствовать свое тело, ощущать, как течет в нем энергия [12]. Попытаться развить навык слушания внутренних органов, стука сердца. Молодой человек, как правило, не задумывается об этом. В этот раздел включались следующие задания: с утра участнику эксперимента необходимо размять свое тело (так же, как и разум), сделав комплекс упражнений утренней гимнастики; в течение всего месяца испытуемый должен был осознанно отказаться от табакокурения и употребления спиртных напитков; три раза в неделю посещать тренировки по борьбе или боксу, анализируя свои ощущения во время и после занятий, а также измеряя частоту сердечных сокращений и уровень давления.

Этап III. *Работа над осознанием своей души.*

Психологи утверждают, что человек начинает осознавать свою душу, когда происходит осознание им своих эмоций, чувств, настроений [5]. На этом этапе человек должен научиться «различать эмоции, которые приходят вслед за мыслями, и чувства, которые идут от души, а не от мыслей» [2]. Должен научиться осознавать свое настроение и управлять им. Испытуемые получили задание по возможности чаще стараться анализировать свое настроение, свои чувства и эмоции (позитивные, негативные, нейтральные). Попытаться по необходимости помогать людям, ничего не требуя взамен. Одним из направлений этого этапа стало задание – посе-

тить городской театр, музей и художественную галерею/выставку/салон (всего три арт-объекта Екатеринбурга по выбору испытуемого).

Очевидно, что задания были даны несложные, требовалось лишь осознанное управление своей волей и усердие.

По окончании процесса группа испытуемых собралась для обсуждения этапов эксперимента, выполнения заданий и подведения итогов. Отвечая на вопрос о трудностях, с которыми пришлось столкнуться, студенты отметили, что самая большая сложность для них состояла в том, чтобы справиться со своей ленью, научиться договариваться с самим собой.

Далее студенты получили анкету, где оценили свое участие в эксперименте. Для более удобного анализа результатов анкетирования мы поместили в таблицу 1 исследуемые вопросы и варианты ответов респондентов.

Как видно из таблицы, 90% респондентов положительно оценили свое участие в эксперименте. 80% респондентов, по их мнению, удалось научиться осознавать свой разум, тело, душу в процессе эксперимента. Отметим, что испытуемая возрастная группа тяготеет ко всему новому, необычному, ей присущ оптимизм, позитивное отношение к жизни, поэтому процент положительных получился очень высоким.

Прохождение этапов эксперимента, как свидетельствуют данные анкет, больше повлияло на позитивное изменение поведения участников (50%), нежели на кардинальные перемены в состоянии здоровья (30%). Данный показатель можно объяснить тем, что студенты в возрасте 18–20 лет имеют достаточно высокий уровень здоровья, учитывая тот факт, что все респонденты занимаются спортом.

Интересным оказался вопрос о зависимости физического развития человека от духовного обогащения личности. 80% респондентов сочли, что духовность является «питательной средой» для совершенствования физических качеств человека.

На заключительный вопрос анкеты 50% опрошенных ответили, что осознанность оказывает влияние на здоровье. В заключение



Таблица 1.

**Оценка студентами УГЛТУ участия в эксперименте по определению взаимосвязи осознанности и здоровья**

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Ответы студентов-респондентов (в %)
Как Вы оцениваете свое участие в эксперименте?	Положительно, хотел бы участвовать еще	<b>90</b>
	Отрицательно, больше не буду участвовать	5
	Нет никакого эффекта, нет смысла в эксперименте	5
Удалось ли Вам научиться осознавать свой разум, тело, душу в процессе эксперимента?	Да, в большей степени	10
	Скорее да, в меньшей степени	<b>80</b>
	Нет, не удалось	10
Повлияло ли участие в эксперименте на Ваше здоровье?	Да, отмечаю позитивные изменения в состоянии здоровья	30
	Скорее да, наметилось улучшение здоровья	<b>60</b>
	Нет никаких изменений	10
Повлияло ли участие в эксперименте на Ваше поведение?	Да, я стал более собранным, ответственным, целеустремленным	<b>50</b>
	Скорее да, наметились позитивные изменения	40
	Нет, не повлияло	10
Существует ли зависимость физического развития человека от духовного обогащения личности?	Да, существует	<b>80</b>
	Возможно	20
	Нет, не существует	0
Как по-вашему, влияет ли осознанность на здоровье?	Да	<b>50</b>
	Скорее да	40
	Нет	10

необходимо отметить, что комплекс педагогических условий, предложенных в эксперименте, направлен на повышение ценностного отношения студента к собственному здоровью, и может быть в дальнейшем использован для работы с другой целевой аудиторией.

Таким образом, процесс здоровьесбережения, включенный в образовательное пространство вуза, подразумевает сохранение психического и физического здоровья обу-

чаемого. Процесс проходит успешно, когда преподаватель, опираясь на витAGENный опыт студента, формирует у него отношение к собственному здоровью как к особой ценности.

Эксперимент, проведенный авторами данной статьи, продемонстрировал, что проблема формирования осознанного подхода к управлению своим здоровьем обосновывается положением о том, что повышение осознанности



в управлении своим организмом ведет к повышению энергии, а это, в свою очередь, приводит к улучшению здоровья. Ценностный компонент здоровья изменяется за счет увеличения значимости физических качеств личности, усиления интеллектуальной и улучшения эмоциональной сфер.

Первичная статистическая обработка анкетных данных показала, что от участия студентов в эксперименте по определению взаимосвязи осознанности и здоровья был получен положительный эффект, это отметили 90% испытуемых; что духовное обогащение личности помогает человеку совершенствовать свои физические способности (об этом говорят 80% участников эксперимента). Экспериментальное воздействие больше повлияло на позитивное изменение поведения студентов (на это указывают 50% респондентов), нежели на состояния здоровья испытуемых (всего 30% студентов отметили позитивные изменения здоровья). Это объясняется тем, что исследуемая возрастная группа менее чувствительна к вопросам здоровья.

В результате корреляционного анализа выявлена зависимость здоровья и осознанности. Осознанность помогает личности открыть свой разум, тело, душу. Вследствие этого человек, управляя своим сознанием, может управлять своим здоровьем и быть здоровым.

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема формирования осознанного подхода к управлению своим здоровьем и обосновывается положение о том, что повышение осознанности в управлении своим организмом ведет к повышению энергии, а это, в свою очередь, приводит к улучшению здоровья. В процессе исследования проводится эксперимент, направленный на определение взаимосвязи осознанности и здоровья, участниками которого стали студенты Уральского государственного лесотехнического университета Екатеринбурга, занимающиеся в секциях борьбы и бокса. Результаты эксперимента подтверждают, что человек, управляя своим сознанием, может управлять своим здоровьем и быть здоровым.

**Ключевые слова:** осознанность, здоровье, эксперимент, управление здоровьем, осознанный подход.

#### SUMMARY

This article describes a problem where the formation of an informed approach to the management of their health and reveals the position that self-consciousness in managing your body increases energy and leads to the improvement of health. The research is conducted an experiment concerning the definition of relationship health and mindfulness, which participants became Ural State Forestry Engineering University students engaged in wrestling and boxing sections. The results confirm that the person driving your consciousness, can manage their own health and be healthy.

**Key words:** awareness, health, experiment, health management, conscious approach.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2000. – С. 41.
2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Вилюнас В. К. Психология развития мотивации. – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.
4. Зеланд В. Взлом техногенной системы. – М., 2012. – 390 с.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – М.: Политиздат, 1989. – 152 с.
6. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. – № 6. – 2005. – С. 23.
7. Овчаров Е. А., Борш Е. Е. Духовно-нравственные основы качества жизни и здоровья человека: материалы Всероссийской науч.-практич. конф. Демографический кризис в России как комплексная проблема. Причины и пути решения. Магнитогорск, 16-17 января 2003 г. – Магнитогорск, 2003. – С. 121–124.
8. Ошо. Осознанность: ключ к жизни в равновесии. – СПб., 2016. – 224 с.
9. Педагогика и психология здоровья / под ред. Н. К. Смирнова. – М., 2003. – 215 с.
10. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений:



автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Кемерово: КГУ, 2007. – 21 с.

11. Саторин И. Осознанность и пробуждение сознания [Электронный ресурс]. – URL: <http://progressman.ru> (дата обращения: 22.10.2017).

12. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. – М.: Наука, 1975. – 175 с.

13. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 288 с.

14. Философы Греции [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ice-nut.ru/greece/greece115.htm> (дата обращения 22.10.2017).

15. Часкалсон М. Живи осознанно, работай продуктивно. 8-недельный курс по управлению стрессом. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 194 с.

16. Шилова Л. С. Трансформация само-сохранительного поведения // Социологические исследования. – № 5. – 1999. – С. 84–92.

17. Юматова Д. Б. Технология самосохранения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. – № 4. – 2010. – С. 8–12.

18. Щедрина А. Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валлеологии. – Новосибирск, 1996. – 49 с.

19. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gks.ru/> (дата обращения: 24.01.2018).



**И. А. Родионова**

**В. И. Шалупин, В. В. Карпушин**

УДК 796012.68

## **ФИТНЕС-ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Современные студенты нуждаются в различных формах двигательной активности. Плотный график учебы и возрастающий поток учебной и научной информации вынуждает студентов меньше следить за своим здоровьем, меньше заниматься двигательной деятельностью. При этом растет умственное напряжение и повышаются затраты физических сил. Образ жизни современных студентов не позволяет им углубленно осваивать только один вид спорта. Они стремятся разнообразить арсенал спортивных навыков, особенно игровых, параллельно развивая жизненно необходимые физические качества. Регулярные занятия физической культурой, а также правильный двигательный и гигиенический режим позволяют предупредить многие заболевания и поддерживать себя на высоком уровне физической и умственной работоспособности.

Цель исследования – определить влияние средств фитнес-подготовки на студентов с различными индивидуально-типовыми характеристиками.

Наиболее популярными видами спорта у современных студентов традиционно являются спортивные игры (волейбол, баскетбол, стритбол, флорбол, бадминтон, настольный теннис), легкая атлетика. Стремительно набирают популярность новые силовые виды спорта, такие как воркаут, кроссфит, большой интерес вызывает выполнение комплекса ГТО.

Вышеперечисленные виды спорта, а также специально подобранные физические упраж-