

*На правах рукописи*



**САДОВНИКОВ Евгений Степанович**

**ПРИНЦИПЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
доктора педагогических наук

Тамбов – 2019

Работа выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования  
«Волгоградский государственный университет»

Официальные  
оппоненты:

**Неверкович Сергей Дмитриевич**

доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма(ГЦОЛИФК)»

**Мандриков Виктор Борисович**

доктор педагогических наук, профессор,  
первый проректор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения РФ

**Петьков Валерий Анатольевич**

доктор педагогических наук, профессор, профессор  
кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Ведущая организация: **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры»**

Защита состоится «11» октября 2019 г. в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.261.05 в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» по адресу: 392008, г. Тамбов, ул. Советская, д. 181и, зал заседания диссертационных советов.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина и на сайте ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
<http://www.tsutmb.ru>.

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук, доцент



Курин А.Ю.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** 7 мая 2018 г. Президент подписал Указ № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», одна из целей прямо относится к нашей работе – увеличение продолжительности жизни до 78 лет к 2024 г., а к 2030 г. – до 80 лет». Для достижения этой цели планируется решение одной из задач – «формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни», по сути, это является одной из задач нашей работы, так как физкультурно-оздоровительная деятельность – главный компонент этой системы.

По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения в 2017 г., все группы населения страны (дети, молодежь, трудоспособные и пенсионеры) относятся к группам риска по состоянию здоровья. Наибольшую тревогу вызывает молодежь, поскольку лишь 10–14 % выпускников школ в России считаются здоровыми (Б.З. Вульф, Н.Ю. Синягина, 2007; А.А. Пашин, 2011), а около 50 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья (М.Я. Виленский, 2009; В.И. Ильинич, 2000; Ю.П. Кобяков, 2014; В.Л. Кондаков, 2013; О.Ю. Масалова, 2014; В.Д. Прошляков, 1997; О.Г. Румба, 2011; М.Ф. Сауткин, 1991; А.В. Чоговадзе, 1986).

Причинами данного положения являются как объективные, так и субъективные факторы. Так, несмотря на увеличение количества спортивных сооружений с 1990 по 2014 г. в 1,5 раза, уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями составляет всего 29 %, а доля граждан России, регулярно и систематически занимающихся физической культурой, составляет всего 13 %. Кроме того, происходит повсеместное свертывание деятельности бесплатных спортивных секций и дворовых клубов (Г.И. Вовненко, 2015), осуществляется переход физкультурно-досуговых учреждений на коммерческую основу (Е.В. Ольшевская, 2013). Данный переход обуславливает появление в организациях, осуществляющих физкультурно-оздоровительную деятельность, такого фактора, как финансовая прибыль, что можно трактовать неоднозначно: с одной стороны, она позволяет повысить возможности организации в сфере своей деятельности по целому ряду вопросов, а с другой – погоня за прибылью уводит в сторону от основной цели – оздоровительного эффекта.

Все вышеотмеченное выступает определенной предпосылкой для деформаций в субъективной сфере молодежи: здоровье для нее является декларируемой ценностью (П.Б. Поликарпов, 2014), при этом наблюдается снижение мотивации занятий физической культурой (М.А. Конкина, 2013; А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова, Е.С. Сидоров, 2013), растет количество саморазрушительных форм поведения молодежи (Е.С. Кищенко, З.А. Фардзинова, 2015), среди занимающихся физической культурой молодых людей стремительно распространяется мода на наращивание мышечной массы в ущерб функциональным возможностям организма (Д.В. Белинская, 2015).

Проблемность обозначенной ситуации понимается уже и на высшем государственном уровне: в результате задача укрепления здоровья населения стала одним из приоритетных направлений в деятельности государственной власти, а

формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи России получило статус проблемы национальной безопасности (В.В. Путин, 2012, 2018, 2019).

Система физкультурно-оздоровительной деятельности как компонент ЗОЖ испытывает влияние объективных и субъективных факторов негативного характера, что приводит к нарушению ее функционирования и снижению уровня физического здоровья молодежи (О.Г. Румба, А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, 2012; В.Л. Кондаков, 2013). Однако физкультурно-оздоровительная деятельность как система продолжает существовать и действовать со сбоями и недостатками, решая текущие, дежурные задачи, не достигая главной цели и не претерпевая кардинальных структурных и функциональных изменений. Хотя в этом направлении было проведено большое количество исследований, в рамках которых, в различные исторические периоды, решались разные по важности и сложности вопросы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) молодежи.

**Степень разработанности темы исследования.** Деятельность, направленная на обретение и сохранение своего здоровья интересовала человека с древнейших времен и проявилась в античной системе физического воспитания как принцип «заботы о себе» и послужила объектом исследования как классических (Платон, 1986; Гиппократ, 1998, И. Кант, 1994, так и современных (М. Фуко, 1998; Ю.Н. Теппер, 1998; В.П. Лега, 2002; В. Рышковски, 2001; А.Е. Соловьев, 2006; А.А. Тягунов, 2011) ученых.

В качестве основы повышения эффективности ФОД рассматривалось развитие мотивации и ее компонентов: потребностей (М.А. Арвисто, 1982), мотивов (Е.Б. Черникова, 2010), ориентаций (Н.В. Бредихина, 2006), ценностей (Ю.Я. Амосова, 2010), отношений (А.Д. Куправа, 2005), готовности (Л.Б. Андрющенко, 2006), установок (Н.А. Безруких, 2006), ценностных отношений (А.А. Пашин, 2011; О.Ю. Масалова, 2014), формирования навыков (А.П. Тужилин, 2006) и умений (С.В. Сальников, 2007) и др.

Проблемы ФОД, регулирующие уровень ее активности рассматривались в психолого-педагогических исследованиях К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.И. Брехмана, Р.Р. Вахитова, В.К. Вилюнаса Л.С. Выготского, Е.П. Ильина, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, А.Г. Маслоу, В.С. Мерлина, В.С. Мухиной, Е.Н. Назарова, В.И. Павлова, В.А. Петровского, С.Л. Рубинштейна, и др.

Формирование ценностных отношений и ориентаций личности в сфере оздоровительной физической культуре освещают публикации Н.Н. Авдеевой, Ю.Е. Амосовой, Е.Э. Афанасенко, Н.Н. Базелюк, В.К. Бальсевича, В.А. Бароненко, И.М. Быховской, М.Я. Виленского, Е.В. Витуна, Д.Н. Давиденко, А.Н. Егорова, Е.П. Ильина, Ю.П. Кобякова, М.А. Конкиной, М.Ю. Куликовой, А.Д. Куправы, Ю.В. Луконина, А.Г. Маджуги, О.Ю. Масаловой, А.А. Пашина, В.П. Петленко, Н.И. Понаморева, С.В. Сальникова, Т.В. Састамойнена, Т.В. Скобликовой, Б.А. Сосновского, В.И. Столярова, Е.Н. Шиянова и др.

Проблемы технологизации ФОД рассмотрены в трудах Б.А. Ашмарина, В.В. Балашовой, Н.В. Белкиной, М.М. Булатовой, В.В. Венгеровой, В.Л. Глазичева, А.А. Горелова, Т.Г. Коваленко, В.Л. Кондакова, А.В. Малахова, В.А. Медведева, Л.В. Поздеевой, О.Г. Румба, Н.В. Седых, Г.К. Селевко,

Н.К. Смирнова, Т.С. Соболева, Н.И. Соколовской, А.Г. Трушкина, Ю.А.Усачева и др.

Однако ФОД как компонент системы ЗОЖ специально не рассматривался и системному анализу не подвергался, несмотря на то, что исследований в области здорового образа жизни существует значительное количество и все они, в той или иной мере, затрагивают исследуемый феномен.

Основное внимание специалистов было, главным образом, направлено на решение частных задач, при этом они, как правило, не учитывали современных условий России. Именно последнее замечание указывает на необходимость адаптации физкультурно-оздоровительной деятельности к современным условиям. Обозначенная нами ситуация указывает на наличие **противоречий**:

– между существующей системой ФОД и требованиями современных социально-экономических условий;

– между государственным заказом на физически здоровую и патриотически настроенную молодежь способную защитить Родину и отсутствием объединяющих принципов в системе ФОД, позволяющих развить мотивацию к занятиям ФОД в комплексе с чувством любви к своему отечеству;

– между необходимостью отвечать на требования постоянно меняющегося мира и недостаточной подготовленностью в самоорганизованности, собранности современного молодого человека;

– между возрастающими потребностями в личностном саморазвитии современного молодого человека и недостаточным уровнем его духовного и физического здоровья;

– между необходимостью в технологизации ФОД и отсутствием научно обоснованных механизмов данного процесса;

и, наконец, между государственным заказом на разработку системы мотивации граждан к здоровому образу жизни и недостаточным психолого-педагогическим обеспечением процесса его реализации.

В свою очередь, выявленные нами противоречия однозначно обозначают наличие **проблемы**, заключающейся в недостаточной согласованности физкультурно-оздоровительной деятельности с современными социально-экономическими запросами общества и, как следствие, необходимости разработки принципиальных, эффективных путей ее адаптации. Такое понимание проблемы указывает на важность адаптации средств и методов ФОД к условиям и требованиям настоящего времени. Такая адаптация возможна только путем решения принципиальных вопросов функционирования данной системы.

Разрешение обнаруженных противоречий видится в разработке принципов функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности и механизма их реализации.

**Объект исследования** – система физкультурно-оздоровительной деятельности российской молодежи.

**Предмет исследования** – организационно-методические особенности и принципы функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в современных условиях России.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность как компонент системы ЗОЖ будет функционировать более успешно в современных условиях, если:

– сформулировать принципы адаптации и эффективного функционирования ФОД, учитывающие особенности современных социально-экономических условий России;

– определить механизм реализации принципов адаптации и эффективного функционирования ФОД молодежи современной России и оценить его эффективность на практике.

**Цель исследования** – повышение эффективности функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в современных социально-экономических условиях России.

**Задачи исследования:**

1) определить и проанализировать особенности функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности как компонента здорового образа жизни молодежи;

2) выявить основные факторы, положительно и негативно влияющие на эффективность функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в современных условиях;

3) разработать принципы эффективного функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи и определить механизм их реализации;

4) обосновать направления адаптации существующей системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи к современным условиям России;

5) оценить эффективность практического использования разработанных принципов адаптации и функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи применительно к современным российским условиям.

**Методологической** базой диссертационного исследования являются антропологический подход, который позволил взглянуть на молодого человека не как на учащегося, старшеклассника, студента, которому необходимо достичь определенного уровня компетентности, а как на целостную личность, озаботившуюся собой и своим здоровьем (П.Ф. Лесгафт, 1998; Платон, 1986; К.Д. Ушинский, 1907 и др.); педагогический подход (А.И. Богомолов, 1968, Н.Ф.Талызина, 1975, С.И. Архангельский, 1980, В.П. Беспалко, 1989, О.П. Околелов, 1994, В.В. Сериков, 1994, В.М. Монахов, 1995, А.И. Уман, 1997 и др.); субъект-субъектный подход, сделавший возможным выделить субъекта заботы о своем здоровье как субъекта активности физкультурно-оздоровительной деятельности (К.А. Абульханова-Славская, 1980; Б.Г. Ананьев, 1980; В.А. Брушлинский, 2000, В.А. Петровский, 2010; С.Л. Рубинштейн, 1989, Е.А. Уваров, 2000, М. Фуко, 2007 и др.); системный (П.К. Анохин, 1975; В.Г. Афанасьев, 1980; Л. фон Бергаланфи, 1968; И.В. Блауберг, 1973; Дж. Ван Гиг, 1981 и др.); системомыследеятельностный (Ю.В. Громько, 1997; В.Я. Дубровский, 2008; Г.П. Щедровицкий, 1995 и др.); (деятельностно-компетентностный (Г.М. Соловьев, 2013 и др.); феноменологический (Э. Гусселер, 1999, М. Хайдеггер, 2003, М. Мерло-Понти, 1999, Г. Шпигельберг, 2003, Н.В. Мотрошилова, 2010, Я.А. Слинин, 2004) подходы, опи-

раясь на которые стало возможным провести детальный анализ физкультурно-оздоровительной деятельности, а также конкретизировать ряд структурных и методических особенностей ее функционирования.

**Теоретическую основу** диссертационного исследования составили работы общего педагогического плана (Н.Г. Алексеев, 2003; А. Бандура, 1995; Б.М. Бим-Бад, 2002; Е.В. Бондаревская, 2004; Н.М. Борытко, 2000; Л.С. Выготский, 1982; П.Я. Гальперин, 2011; Ю.В. Громыко, 2005; А. Маслоу, 2008; А.А. Реан, 2007; К. Роджерс, 1994; В.В. Сериков, 1994; В.А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов, 2013 и др.). Определить направления адаптации существующей системы физкультурно-оздоровительной деятельности в мотивационном плане помогли работы психологов В. Вилюнаса (2006), Е.П. Ильина (2002), В.А. Петровского (2010), Х. Хекхаузена (2003) и др.; в педагогическом А.В. Лотоненко (1998), В.А. Петькова (1999), А.Н. Тамбовского (2004), В.Л. Кондакова (2013), О. Ю. Масаловой (2014), В.Б. Мандрикова (2011) и др.; в организационном – методологов Н.Г. Алексеева (2002), В.Я. Дубровского (2008), Г.М. Соловьева (2013), В.В. Черняева (2009), Г.П. Щедровицкого (1995); в технологическом – специалистов в области физического воспитания М.Я. Виленского (2009), В.И. Ильинича (2000), В.Л. Кондакова (2013), В.Д. Прошлякова (1997), О.Г. Румбы (2011), М.Ф. Сауткина (1991), А.В. Чоговадзе (1986). Работы теоретиков сферы физвоспитания (В.К. Бальсевич, 2009; Н.Н. Визитей, 1989; А.А. Горелов, 2011; Ю.Д. Железняк, 1995; Л.И. Лубышева, 2001; Л.П. Матвеев, 1999; Ю.В. Менхин, 2002; С.Д. Неверкович, 2016; В.Н. Платонов, 2004; и др.) открыли возможность сформулировать принципы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи и во многом способствовали определению механизма их реализации.

**Методы исследования:** абстрагирование (идеализация, схематизация и онтологизация – выделение сущностных оснований); экспериментирование со схемами (разработка их содержательности, проверка осмысленности и практичности) в процессе системного анализа исторической практики и реальных проблем организации ФОД; системный анализ физкультурно-оздоровительной деятельности в исторических условиях ее развития; контент-анализ текстов теоретических и методических работ (монографий, учебных пособий, методических разработок); анализ практики и процессов конструирования средств методической работы с использованием схем и понятий системодетельностной методологии; опрос организаторов и педагогов физического воспитания; включенное наблюдение в процессе реализации принципов адаптации и функционирования системы ФОД; педагогический эксперимент в условиях специально организованной опытно-экспериментальной работы; экспертная оценка экспериментальной практики и предлагаемых подходов и методов совершенствования ФОД.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с 2000 по 2018 г. на кафедре социальной работы и педагогики Волгоградского государственного университета и включало следующие этапы:

– *1-й этап (2000–2005 гг. – предварительный)* включал изучение теоретико-методологических аспектов проблемы по литературным источникам, а также формирование гипотезы исследования, постановку цели и задач, выбор объекта, предмета;

– 2-й этап (2006–2008 гг. – предварительный экспериментальный) был посвящен отбору адекватных методов исследования и их апробации; проводились исследования методологических аспектов ФОД молодежи; изучались механизмы, процессы и условия формирования ЗОЖ у студентов;

– 3-й этап (2008–2013 гг. – экспериментальный) включал в себя проектирование и осуществление педагогических экспериментов;

– 4-й этап (2013–2014 гг. – аналитический) заключался в статистической обработке полученных данных; производились анализ результатов исследования и их экспериментальная проверка;

– 5-й этап (2014–2015 гг. – внедренческий) был направлен на внедрение полученных результатов в учебный процесс;

– 6-й этап (2015–2018 гг. – заключительный) включал анализ и обобщение результатов диссертационного исследования, формулирование выводов, подготовку практических рекомендаций, оформление работы.

С 2000 по 2018 годы в исследовании на различных его этапах приняли участие студенты Волгоградского государственного университета (ВолГУ: 758 – очной и 513 – заочной форм обучения); Волгоградского государственного социально-педагогического университета (ВГСПУ: 267 студентов), «Газпром колледж Волгоград» (305 студентов); МОУ ДЮСШ № 14 и МОУ СОШ № 140 г. Волгограда (196 старшеклассников).

Работа выполнена в соответствии с пунктом 5.1. паспорта специальности 13.00.04.– Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Научная новизна** диссертации заключается в следующем:

– выявлены факторы, положительно и отрицательно влияющие на эффективность функционирования системы ФОД в новых социально-экономических условиях России;

– уточнены основные компоненты системы ФОД как подсистемы здорового образа жизни;

– сформулированы принципы функционирования системы ФОД молодежи в современных условиях России;

– конкретизированы организационно-методические особенности функционирования системы ФОД в современных условиях;

– предложен механизм реализации принципов эффективного функционирования системы ФОД в условиях России;

– определена эффективность практического использования разработанных принципов адаптации и функционирования системы ФОД молодежи применительно к современным условиям России.

**Теоретическая значимость** работы состоит в том, что полученные результаты дополняют новыми знаниями теорию и методику физической культуры в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи:

– показана целесообразность адаптации системы ФОД к современным условиям России;

– теоретически представлена возможность использования особого типа мышледеятельности при выполнении ФОД в современных условиях России;



– обоснованы теоретические положения организации ФОД молодежи на мотивационном, организационном, технологическом и педагогическом уровнях;

– теоретически обоснована возможность использования организационно-обучающих игр как средства привлечения к ФОД современной молодежи России.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в разработке методического арсенала средств, методов, форм повышения эффективности функционирования системы ФОД молодежи применительно к современным социально-экономическим условиям. Полученные результаты могут быть использованы в практике работы образовательных учреждений различного типа: дополнительного образования, общеобразовательных школ, колледжей и лицеев, в процессе подготовки студентов гуманитарных, военных и технических вузов, на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки методистов и организаторов, учителей и преподавателей

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Функционирование системы ФОД молодежи характеризуется следующими особенностями:

– искусственно-естественным объектом, который живет по законам двух типов с отношениями, отражающими соответствия и несоответствия между составляющих его частей;

– дополнительной, прибавочной репрессией на молодого человека от режима физических нагрузок и поведенческих ограничений;

– необходимостью в постоянном поддержании мотивации и убежденности молодежи в целесообразности и необходимости выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Основными принципами эффективного функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности в современных условиях являются:

– сообразность организационно-методических воздействий на молодого человека социально-экономических условий и его естественной природы;

– психолого-педагогическая поддержка «воспитательного воздействия» как основное средство развития мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности;

– формирование позитивных образов физкультурно-оздоровительной деятельности как путь преодоления избыточности степеней свободы в поведении молодого человека;

– адекватность режима физических нагрузок и поведенческих ограничений величине планируемого оздоровительного эффекта;

– универсальность запросов на ресурсы здоровья как объективный фактор физического, духовного и социального развития молодежи в условиях причинно-следственных отношений импликации.

3. Процесс адаптации системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным социально-экономическим условиям следует осуществлять за счет увеличения ее идеальной части (идеализация системы), включения в ее структуру компонентов, отражающих мыслительную деятельность, направленную на приспособление к постоянно меняющейся ситуации – мыслительно-деятельностный и ситуационно-адаптационный компоненты.

4. Адаптацию системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным условиям целесообразно осуществлять по направлениям, определяющим механизм реализации разработанных принципов: мотивационному, предусматривающему развитие мотивации к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности; организационному, выстраивающему физкультурно-оздоровительную деятельность в рамках здорового образа жизни; технологическому, реализующему основные положения конструирования физкультурно-оздоровительных технологий; субъектному, формирующему убежденность в необходимости выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности у молодежи, и патриотическому, сплачивающему (консолидирующему) заботу о себе с заботой о государстве.

**Достоверность результатов исследования** подтверждается теоретико-методологической базой, сообразностью методов задачам исследования, адекватным методологическим подходом, логикой построения исследования, репрезентативностью исследовательского материала, соответствующей статистической обработкой полученных данных, использованием электронно-вычислительной аппаратуры.

**Апробация и внедрение результатов работы.** Результаты исследований и основные положения диссертационной работы докладывались и обсуждались на международных и всероссийских симпозиумах и научно-практических конференциях, проходивших в 2000–2018 гг.:

– IV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт, спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации», (Киев, 2000 г.);

– I Международная научно-практическая конференции «ВУЗ. Здоровье. Интеллект (биоинформационные оздоровительные технологии)», (Волгоград, 2001 г.); Региональная научно-практическая конференция «Проблемы гуманизации образования в высшей школе», (Волгоград, 2001 г.);

– Международная научно-практическая конференция «Физкультура и спорт в современной молодежной культуре: проблемы и перспективы», (Волгоград, 2002 г.);

– Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные процессы в сфере физкультурного образования», (Волгоград, 2003 г.);

– Международная научная конференция «Современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни», (Волгоград, 2004 г.);

– Конференция «Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях», (Волгоград, 2005 г.);

– Итоговая научная и научно-методическая сессия преподавателей и сотрудников «Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры», (Волгоград, 2005 г.);

– Международная научно-практическая конференция «Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования», (Волгоград, 2005–2007 гг.);

– Международная научно-практическая конференция «Традиции патриотизма в истории и культуре России», (Волгоград, 2007 г.);

– Всероссийская научно-практической конференции. «Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды», (Волгоград, 2011 г.);

– Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура» в рамках Конгресса «Медицина спорта. Сочи-2012», (Сочи, 2012 г.);

– IV Всероссийская научно-практическая конференция «Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания», (Волгоград, 2013 г.);

– Всероссийская научно-практическая очно-заочная конференция с международным участием «Десятилетие образования для устойчивого развития (2005–2014). Итоги и перспективы эколого-географического образования, науки и практики в формировании культуры безопасности. Кластерный подход», (Курган, 2014 г.);

– Всероссийская научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в современном образовании», (Екатеринбург, 2014 г.);

– IX Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», (Тула, 2014 г.);

– Международная научная конференция «XX Юбилейные Царскосельские чтения», (Санкт-Петербург, 2016 г.);

– Международная научно-практическая конференция «Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры», (Санкт-Петербург, 2013 г., 2015 г., 2016 г., 2017., 2018).

Отдельные аспекты, связанные с тематикой диссертационной работы, были исследованы в рамках гранта РГНФ: проект № 14-06-00889 «Системные механизмы формирования здорового образа жизни молодежи» 2014 – 2015 гг., где диссертант осуществлял руководство проектом.

По материалам диссертации опубликовано 48 печатных работ общим объемом 29,95 п.л., в том числе 19 – в изданиях, рекомендованных ВАК РФ, объемом 6,95 п.л., 8 из которых входят в ядро РИНЦ.

**Структура и объем диссертации:** исследование состоит из введения, 6 глав, заключения, списка литературы, приложений. Работа изложена на 366 страницах текста, содержит 9 таблиц, 14 рисунков основного текста. Список литературы включает 558 источников, в том числе 30 – зарубежных авторов.

**Во введении** раскрыта актуальность темы исследования и степень ее разработанности, определены цели, задачи, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, выделены методологическая база и методы исследования, положения, выносимые на защиту, степень достоверности и апробация результатов, структура и объем диссертации.

**В первой главе «Теоретические предпосылки исследования физкультурно-оздоровительной деятельности с позиции системного анализа»** представлены принципы и механизмы их формулирования, раскрыто понятие «системы физкультурно-оздоровительной деятельности» как компонента системы здорового образа жизни, определены ее особенности функционирования в современных условиях и педагогические условия технологизации.

**Во второй главе** *«Методология, основные методы и организация исследования»* представлены различные методологические подходы, тенденции, закономерности изучения физкультурно-оздоровительной деятельности, а также задачи, основные методы и организационные мероприятия.

**В третьей главе** *«Принципы адаптации и функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности в современных условиях»* представлены исходные (отправные) положения формулирования принципов и непосредственно сами принципы.

**В четвертой главе** *«Структура системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи»* представлены мотивационно-смысловым, субъектно-личностным, мыслительно-деятельностным, проектно-целевым и технологическим исполнительским компонентами.

**В пятой главе** *«Механизм реализации принципов функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности в современных условиях»* раскрываются различные направления: мотивационное, субъектное, педагогическо-технологическое, организационное и патриотическое.

**В шестой главе** *«Оценка эффективности практического применения принципов физкультурно-оздоровительной деятельности»* представлена динамика физической подготовленности, здоровья, организованности, готовности к саморазвитию физической культуры и психоэмоционального состояния студенческой молодежи за время исследования.

**В заключении** обобщены результаты исследования, выявлены основные педагогические условия, изложены выводы, подтверждающие обоснованность положений, выносимых на защиту, определена перспектива исследования.

**В приложении** содержится практический материал опытно-экспериментальной работы, методики анкетирования и измерительный материал физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

### **Особенности функционирования физкультурно-оздоровительной деятельности**

Структура физкультурно-оздоровительной деятельности схематично представляет собой социотехническую систему, в центре которой находится объект деятельности, состоящий из двух компонентов: естественного и искусственного. К естественному компоненту следует отнести те природные, биологические ресурсы, которые определяют уровень здоровья человека и которые подвергнуты многочисленными научными исследованиями в различных областях естествознания. Искусственный компонент, созданный в результате технологизации ФОД, не имеющий собственных законов и природного материала, а изменяющийся совместно с деятельностью, в своем конечном выражении представляется в сфере оздоровительной физической культуры как технология оздоровительной направленности – физкультурно-оздоровительная технология (ФОТ).

В рамках исследования материалом деятельности служит здоровье человека, уровень которого в значительной степени изменяется по естественным законам, которые следует учитывать при формировании образа жизни молодого человека. Однако исходным материалом деятельности по формированию ЗОЖ служит не уровень здоровья человека, а организованность его в физкультурно-оздоровительной деятельности, которая позволяет молодому человеку регламентировать свой образ жизни в соответствии с оздоровительными принципами.

Таким образом, ФОД является ярко выраженным искусственно-естественным объектом, который существует по законам двух типов. С одной стороны, он живет по искусственным законам, созданным в результате человеческой деятельности, а с другой стороны, подчиняется естественным (физиологическим и психологическим) установкам. Между природными и искусственными законами устанавливаются определенные отношения, в которых отражаются соответствия и несоответствия между составляющими объекта. Именно эти несоответствия являются причиной (механизмом) возникновения факторов, негативно влияющих на функционирование системы ФОД и проявляющихся в рассогласовании между: естественным и искусственным компонентами деятельности – некорректным использованием организационно-методических воздействий на естественную природу человека.

В результате теоретического анализа ФОД и системы здорового образа жизни получена возможность представить ФОД как подсистему ЗОЖ, как ее важнейший деятельностный компонент. В свою очередь, являясь деятельностью над деятельностью, ЗОЖ раскрывает свойства и функции ФОД, структурирует и организует ее.

Механизм формирования ЗОЖ, модель его представления, заключается в последовательном прохождении организованностью нескольких уровней своего развития, с соответствующей фиксацией на исходном материале следов различных процессов ФОД.

Анализ взаимосвязи ФОД и ЗОЖ позволяет отметить следующие характерные особенности функционирования системы ФОД:

Первая характерная особенность системы функционирования ФОД – наличие искусственно-естественного объекта, который живет по законам двух

типов с определенным образом установленными отношениями, отражающими соответствия и несоответствия между его составляющими.

Вторая особенность – по своей сущности ФОД есть дополнительная, прибавочная репрессия на человека от режима физических нагрузок и поведенческих ограничений, что должно быть оправдано достижением оздоровительного эффекта.

Третья особенность проявляется в необходимости постоянного поддержания на достаточно высоком уровне убежденности молодежи в целесообразности выполнения ФОД.

### **Принципы эффективного функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности и механизмы их реализации**

Эффективность ФОД напрямую зависит от принципов ее построения и функционирования, в свою очередь они формулируются на основании основных закономерностей и концептуальных положений, которые указывают на то, что структурная и функциональная согласованность компонентов системы ФОД – главное условие ее эффективного функционирования. В связи с этим автором разработаны и сформулированы следующие принципы:

- сообразность организационно-методических воздействий на молодого человека в соответствии с социально-экономическими условиями и его естественной природой;

- психолого-педагогическая поддержка «воспитательного воздействия» как основного средства развития мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формирование позитивных образов физкультурно-оздоровительной деятельности как путь преодоления избыточности степеней свободы в поведении молодого человека;

- адекватность режима физических нагрузок и поведенческих ограничений величине планируемого оздоровительного эффекта;

- универсальность запросов на ресурсы здоровья как объективный фактор физического, духовного и социального развития молодежи в условиях причинно-следственных отношений импликации.

Отражающая суть биологического механизма инстинкта самосохранения, имплицитивная формула «Если..., то...» используется в различных областях научной и практической деятельности (формальной и математической логике, методологии, психологии, рефлексивной теории), демонстрируя свою универсальность, как логический оператор «материальной импликации» ( $\rightarrow$ ). Многофункциональность материальной импликации распространяется на многие области поведения и деятельности человека, в том числе и сферу ФОД. Отношения импликации прослеживаются прежде всего в процессе развития мотивации ФОД, где формула «Если..., то...» постоянно присутствует – если здоровье – это ценность, то необходимо физически нагружать и ограничивать себя в материальном потреблении.

Кроме отношений импликации, существуют отношения метаимпликации, когда базовая формула импликации ( $X \rightarrow Y$ ) путем математических исчислений и логических допущений превращается в формулу метаимпликации ( $X \rightarrow *Y$ ). По данным В.А. Петровского, метаимпликация отражает экзистенциально-

смысловой аспект активности, в то время как обычная импликация – когнитивно-бихевиориальный. Поскольку в ФОД присутствует и тот, и другой аспект, то необходимо использовать обе формулы.

Учитывая многофункциональный характер отношений импликации, диссертантом был сформулирован принцип, раскрывающий универсальный механизм физкультурно-оздоровительной деятельности, который направлен на обретение человеком физического, духовного и социального благополучия – **«запрос на ресурсы здоровья»**. При этом под ресурсами здоровья принято понимать возможность противостоять рискам заболевания, а процесс обретения здоровья направлен на их увеличение. Существуют различные механизмы повышения возможностей противостояния рискам. Если процесс повышения физических ресурсов (резервных мощностей) изучен достаточно подробно и освещен в специальной литературе, то механизм повышения духовных ресурсов здоровья изучен недостаточно и однонаправленно (с общетеоретических позиций). Лишь работы В.А. Петровского (2010) известного теоретика и психолога-практика, направленные на изучение механизма повышения уровня человеческого благополучия (состоятельности), вызывают оптимизм: используя методы формальной, математической логики и рефлексивной теории, автор выдвигает парадигму «запрос, ресурс, состоятельность» в которой выдвигает предположение о том, что состоятельность (благополучие) является «результатом» импликации и мерой осуществимости запросов через ресурсы, т.е. один из столпов, поддерживающих уровень человеческого здоровья, развивается по законам импликации. В свою очередь диссертантом использовались возможности описания универсального принципа ФОД в терминах импликации. С этой целью рассматривается ситуация, связанная с обретением здоровья, как запросом на его ресурс, который укладывается в булеву решетку (таблица 1).

Таблица 1

**Соотношение импликации как «реализации запросов  
через ресурс» в процессе обретения здоровья**

Запрос на ресурс	Ситуация
X – нет, Y – нет {0 → 0 = 1}	Заболевание еще не возникло или наступило полное выздоровление
X – нет, Y – есть {0 → 1 = 1}	Заболевания нет, но организм готов к борьбе с ним
X – есть, Y – есть {1 → 1 = 1}	Заболевание есть, организм успешно борется за счет ресурса
X – есть, Y – нет {1 → 0 = 0}	Заболевание есть, ресурса нет, наступает смерть

Противостояние заболеваниям осуществляется посредством перехода ресурсов, вбирания (Y в X). Но если (заболевание) указывает на Y как на необходимую предпосылку своего выздоровления, то Y логично назвать ресурсом, в то время как X по отношению к Y следует считать запросом на этот ресурс. Глаголу «им-

плицировать» здесь соответствует определение «относиться к чему-либо как к своей скрытой предпосылке, указывая на то, от чего зависишь». Обретение физического и духовного (душевного) здоровья представляется диссертанту как процесс повышения благополучия (состоятельности), где механизмом служит импликация. Если же к процессу обретения душевного благополучия особых вопросов не возникает, то процесс обретения физического здоровья, увеличение резервных мощностей объясняется известной биологической закономерностью, составляющей основу спортивной тренировки (доза – эффект), которая легко сводится к базовой формуле материальной импликации  $X \rightarrow Y$ . Тогда уже два составляющих здоровья – физическое и духовное благополучие подвержены импликационным отношениям, а социальное благополучие, находящееся в тесной связи с обоими и проявляющееся как субъективное благополучие, объединяет все три в единый конгломерат, который составляет основу здоровья.

Таким образом, импликация, ее логический и математический аппарат являются полезным способом понимания и описания процессов и механизмов физкультурно-оздоровительной деятельности, а будущие исследования ФОД связаны со сферой метаимпликации.

Принцип сообразности организационно-методических воздействий на молодого человека в соответствии с социально-экономическими условиями и его естественной природой исходит из закономерностей, взаимосвязи естественного и искусственного, характерной для объекта ФОД, который живет по законам двух типов. С одной стороны, он живет по законам человеческой деятельности, в которой служит материалом или продуктом, средством или объектом изучения, а с другой стороны, он живет по естественным законам природы. Поэтому ФОД центрирована на связи искусственного и естественного, на поиске равнодействующей, по которой она и должна осуществляться. Сначала вырисовывается, выписывается траектория процесса естественного развития молодого человека, его организма и психики, особенностей периодов и фаз, а затем на эту траекторию накладывается график организационно-методических воздействий в соответствии с социально-экономическими условиями.

Принцип психолого-педагогической поддержки «воспитательного воздействия» как основного средства развития мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности базируется на биологических закономерностях развития мотивации самосохранения, которая основывается на воспитательных воздействиях, построенных по формуле импликации «Если..., то...». Эффективность этих воздействий объясняется тем, что именно по этой формуле работает механизм инстинкта самосохранения, следы, наработанные им, помогают сформировать новые мотивационные образования.

Принцип формирования позитивных образов ФОД у молодежи как пути преодоления избыточности степеней свободы в поведении молодого человека основывается на закономерностях теории построения движений Н.А. Бернштейна, в которой механизмом построения служит коррекционная система, направленная на преодоление избыточных степеней свободы. При построении образа будущего, так же, как и при построении движения, главная задача состоит в том, чтобы преодолеть избыточные и неадекватные образы и построить один, единственно верный, здоровый образ жизни, что связано с особым типом мышления



тельности, который позволяет преодолевать избыточность в образах-моделях будущего. Этот тип мыследеятельности обоснован диссертантом и назван прожективно-рефлексивным, а по сути – образно-мыслительным, характеризующимся логическим эквивалентом материальной импликации (если..., то...). Он способствует преодолению избыточности степеней свободы: 1) в образах-моделях потребного будущего; 2) в процессе мыследеятельности; 3) в овладении вниманием; 4) в избирательности памяти.

Отдельное внимание в диссертационной работе уделено анализу взаимоотношающих принципов: «удовольствия» (З. Фрейд) и принципа «ограничений и нагрузок» (Н.М. Амосов). Автор отмечает, что специфической характеристикой первого принципа выступает «благополучие», тогда как показателем второго является «репрессия». В связи с этим диссертант приходит к выводу о необходимости поиска оптимального баланса (оптимума) между физическими нагрузками, самоограничением в потреблении и состоянием благополучия индивида по принципу «адекватность режима нагрузок и ограничений величине планируемого оздоровительного эффекта».

Дальнейшее повышение ресурсов здоровья, созидание возможностей противостоять рискам заболевания связано с преодолением сложности и несогласованности системы, главных факторов, отрицательно влияющих на эффективность функционирования ФОД.

#### **Направления адаптации системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным условиям**

Методическое обеспечение образовательного процесса на основе выделенных направлений и разработанных принципов требует создания интегрирующего взаимодействия между мотивационной, субъектной, организационной, технологической и патриотической составляющими физкультурно-оздоровительной деятельности. Именно по этим направлениям диссертантом осуществлялась адаптация существующей системы ФОД к современным условиям на основе сформулированных принципов, при этом указанные направления служили им механизмом реализации.

#### **Мотивационное направление**

Процесс развития мотивации молодежи к выполнению ФОД необходимо выстраивать исходя из принципиального положения о том, что она определяется уровнем развития у молодого человека субъекта активности в этой деятельности, так как активность есть «совокупность обусловленных индивидуумом моментов движения, обеспечивающих становление, реализацию, развитие и видоизменение деятельности» (В.А. Петровский, 1910). Субъект активности на основе мотивационного самоопределения (внутреннего согласования мотивационной сферы), устранения в ней противоречий и проверки возможности и целесообразности выдвижения жизненных целей санкционирует мотивационные образования, которые становятся подлинными, деятельными, активными мотивами личности. В сфере ФОД субъектом активности выступает субъект заботы о своем здоровье. Современная психология в этой ситуации говорит о направлении активности субъекта по линии мотивационного самоопределения, о согласовании мотивационной сферы, устранении в ней противоречий, а также проверки возможности и целесообразности формирующихся жизненных целей.

Мотивацию самосохранения принято называть еще мотивацией безопасности или избегания опасности, при этом, как правило, ее изучение ведется на различных уровнях избегания опасности – контактном, дистанционном и потенциальном, связанном с переживаниями боли, страха и тревоги. Именно такое понимание мотивации самосохранения, как избегание опасности заболеть, потерять дееспособность, преждевременно умереть, присуще физкультурно-оздоровительной деятельности и определяет ее социальное назначение и цель. Поэтому развитие мотивации самосохранения и формирования навыков самосохранения в ФОД – это две стороны одного процесса, в котором мотивация самосохранения в большей степени отражает его биологическую сторону, а ФОД – социально-культурную.

### **Субъектное направление**

Субъектное направление призвано адаптировать систему ФОД к современным условиям через развитие способностей и формирование у молодого человека навыков избегания опасностей. Контактный уровень самосохранения характеризуется состоянием болезни и болевым синдромом, сопровождающим патологические изменения, связанные с тем или иным заболеванием. Мотивационно-воспитательные воздействия на контактном уровне самосохранения возможны только при искусственно созданной ситуации, когда происходит переживание душевной боли. Для человека нет ничего «больнее» и «страшнее», чем его конечность – смертный страх, вызывающий душевную боль. По мнению Н.М. Амосова, только страх перед серьезным заболеванием и смертью (смертный страх) может заставить человека изменить образ жизни. Диссертант в своем педагогическом эксперименте в качестве «мотивационно-воспитательного средства» с целью вызвать душевную боль у студентов и оставить глубокий след от собственной конечности в их памяти применял библейский текст Екклесиаста. Чтение и обсуждение этого произведения вызывало у студентов болезненный душевный отклик, который оставлял глубокий след в памяти и служил краеугольным камнем для рассуждений о жизни и смерти, о смысле и образе их жизни.

Дистанционный уровень самосохранения лежит в основе мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на формирование у молодого человека способности, позволяющей избегать опасностей в будущем. Результаты такого воспитания, на основе которого формируется мотивация осторожности дистанционного самосохранения «свидетельствуют о том, что готовность извлекать опыт, касающийся опасных условий и ситуаций, представляет собой один из эволюционно отчетливо обособленных и налажено действующих механизмов развития мотивации. В основе этого механизма лежит инстинктивная реакция страха, обеспечивающая запечатление того, что способствовало ее возникновению» (Х.Хекхаузен, 1986, В. Вилюнас, 2006). Главным средством развития мотивации ФОД на дистанционном уровне самосохранения являются знания, способные вызвать чувство страха, беспокойства и озабоченности своим здоровьем, состоящие в основном из медицинских знаний о болезнях «нездорового» образа жизни и его последствиях. Однако эффект от передачи знаний студентам будет незначительным, если при этом отсутствует эмоциональное переключение. Переключение эмоций на новое содержание и фиксация на нем – универсальный механизм развития мотивации.

Потенциальный уровень самосохранения находится в основе формирования здорового образа жизни и развития мотивации ФОД. Тревога как часть инстинкта самосохранения, проявляющегося в настороженности и бдительности по отношению к потенциальной опасности, в ситуации, когда ее нет, но она возможна, является механизмом, наследованным человеком в процессе филогенеза. Потенциальная возможность человека заболеть, стать инвалидом, умереть преждевременно подталкивает его к выполнению различных профилактических процедур и действий, направленных на обретение и сохранение здоровья – физкультурно-оздоровительной деятельности. Повышенная тревожность создает благоприятные условия для развития мотивации ФОД, побуждаемой поиском опасностей. Современная жизненная ситуация предоставляет их молодому человеку в избыточном количестве: гиподинамия, переедание, жизненные стрессы – все это является потенциальной опасностью для здоровья молодого человека и требуют настороженности и бдительности по отношению к ним.

### **Организационное направление**

Выступая в качестве внешней силы, для повышения эффективности своей работы организатор должен сначала спроектировать организованность, но не саму систему деятельности по формированию ЗОЖ молодежи. Сначала нужно дать объективную оценку «нижележащей» физкультурно-оздоровительной деятельности молодых людей, сделать прогнозы, определить особенности ее естественного развития и влиятельные искусственные факторы. Затем следует создать адекватные средства в виде организованностей заботы о себе и своем здоровье и далее начать возможное развитие форм ЗОЖ молодежи. При этом система организационно-управленческой деятельности должна проектироваться не как некий автономный объект, а как некий «высший» компонент в системе общественных организованностей. Для этого необходимо сначала решить системотехническую задачу по технической реализации ФОД молодежи в организации или социальной группе, затем – системно-организационную задачу как ряд мероприятий по совершенствованию и развитию деятельности по формированию ЗОЖ молодых людей. Система, управляемая данным процессом, по типу «матрешки» должна находиться как бы внутри управляющей, т.е. ФОД должна быть «захвачена» и ассимилирована организационно управляющей системой.

В процессе организационно-управленческой деятельности происходит включение новых организованностей в исходную систему ФОД молодежи, т.е. определенным образом происходит изменение траектории ее возможного развития. Крайне маловероятно осуществить управление данным процессом одноактным направленным действием. Для организационной работы с молодежью требуется комплекс мер, которые распределяются в определенном хронологическом порядке управления.

Суть работы по организации ЗОЖ заключается в том, что организатор собирает в определенных количествах искусственные и естественные компоненты ФОД и устанавливает между ними необходимые отношения и связи в контексте заботы о себе и своем здоровье. Таким образом, им создается структура организации, которая либо начинает функционировать по своим законам и правилам, либо становится нежизнеспособной (в случае допущения фундаментальных ошибок при конструировании, которые обычно вызваны отсутствием необходимой

информации). После создания действующей структуры организатор фактически отходит на задний план, поскольку далее созданная им организованность будет функционировать либо в соответствии с поставленными им целями, либо безотносительно к ним.

Без самодвижения, саморазвития и самоорганизованности молодежи в контексте ФОД нет смысла ставить задачу управления, которое возможно только в рамках организации. Руководство процессом формирования ее ЗОЖ происходит благодаря наличию специальных организационных связей, которые позволяют ставить цели и задачи перед компонентами этой системы. Но для того, чтобы их ставить перед молодыми людьми, необходимо, чтобы они отказались от своих прежних целей и задач. Это им очень трудно (порой невозможно) сделать. Поэтому организатор должен здесь проявить все свои профессиональные умения, навыки и таланты. Ведь молодые люди реально крайне редко отказываются от своих стратегических целей (или отказываются с большими оговорками и временно). Следовательно, надо их аргументированно убеждать, что здоровый образ жизни есть необходимый фактор жизненного успеха.

### **Технологическое направление**

Конструирование физкультурно-оздоровительных технологий, с позиции диссертанта, должно основываться на знаниях различных типов: практико-методических; конструкторско-технических и естественнонаучных. Эти типы знаний составляют методические положения, согласно которым строится новая деятельность, в том числе и физкультурно-оздоровительная.

Методические положения включают в себя виды знаний трехаспектного анализа, такие как: 1) обобщенный опыт предыдущей деятельности; 2) продукт методологической деятельности; 3) средство построения новой деятельности. Знания организованы как предписания для предстоящей деятельности.

Методические положения, сформулированные средствами и способами мышления методологической деятельности, обретают форму и содержание соответственно предстоящей деятельности. Основанием разработки методических положений служат требования к их обязательным свойствам, полученным в процессе анализа двух первых направлений методологической деятельности.

На основании данных выводов, была осуществлена попытка структурировать и отобразить одну из первых широко распространенных технологий XX века в сфере оздоровительной физической культуры, хорошо известную миллионам любителей оздоровительного бега, – «бег ради жизни». В таблице 2 отображены результаты аналитического исследования работы А. Лидьярда и Г. Гильмора, в которой приводятся примеры отношений материальной импликации типа: «если ..., то ...». Боковик таблицы содержит три заголовка соответственно трем типам знаний, используемых при составлении методических положений. Заголовки двух столбцов отражают два вида импликативных отношений: антецедент, как первая часть отношения «если ...», и консеквент, как его вторая часть с частицей «то».

Данная форма изложения методических положений способствует значительной концентрации знаний, описывающих предписания к предстоящей физкультурно-оздоровительной деятельности, позволяет сделать их более понятными и действенными.

Технологические указания в форме строгой импликации  $A \rightarrow^* B$ 

Знания	Антецедент	Консеквент
Практико-методические	Если Вы бегаєте в группе,	то не превращайте эту прогулку в состязания.
	Если Вы почувствовали, что нагрузка для Вас мала,	то на финише пробежите еще раз.
	Если у Вас появилась боль в мышцах,	то не следует прекращать занятий, так как это неизбежный барьер.
Конструктивно-технические	Если Вы будете бегать сначала по траве,	то Вы дадите возможность своим мышцам и связкам стать крепкими, прежде чем бегать по асфальтовой дороге.
	Если Вы за год развили свою выносливость до высокого уровня,	то Вы можете ослабить усилия и поддерживать ее на том же уровне за счет сильно облегченной программы.
	Если Вы будете применять длительную пробежку один раз в неделю,	то Вы намного быстрее достигнете последующих пиков тренированности.
Естественнонаучные	Если потратить на развитие выносливости год,	то можно пользоваться ее плодами 3–4 года.
	Если ежедневно бегать трусцой от 15–30 минут в течение 18 месяцев,	то можно увеличить вдвое эластичность и емкость сосудов.
	Если упражнения будут прекращены,	то перерождение тканей сосудов происходит во много раз медленнее.

Таким образом, опыт практики конструирования современных ФОТ, а также системно-структурный анализ показывают, что причина их малой эффективности заключается в нарушении принципа иерархичности построения технологий. В связи с тем, что генезис знаний определяет последовательность их возникновения от практически-методических к конструкторско-технологическим, а от них к естественнонаучным, то и процесс конструирования предполагает такую же последовательность. Однако опыт практики конструирования ФОТ показывает, что зачастую все осуществляется в обратной последовательности. Основной причиной этого служит переко́с в процессе конструирования в сторону доминирования естественнонаучного подхода в отборе и структурировании знаний для методологических положений, которые являются базой для конструирования ФОТ, – и это накладывает отпечаток на их структуру и содержание. Малая доля практико-методических и инженерно-конструкторских знаний в современных ФОТ ведет к тому, что методические положения носят неконкретный характер и не несут в се-

бе четких указаний для предстоящей физкультурно-оздоровительной деятельности. При этом методические положения структурируются в различной форме: от контрольных вопросов, запроса информации до формулирования целей и задач.

### **Патриотическое направление**

Ввиду сложной международной и внутренней социально-экономической обстановки в России увеличивается значимость молодежи как защитников и созидателей Родины. В жизни общества возникает необходимость поддержания высокого уровня их здоровья в интеграции с патриотическими смыслами жизнедеятельности.

Вместе с тем широкий контекст и смысл понятийного пространства физкультурно-патриотического воспитания молодёжи позволяет понимать его как процесс формирования у подрастающих поколений ценностного отношения к Отечеству, его истории и культуре, стремлений и готовности к созидательной деятельности и защите основ национального бытия в континууме прошлого, настоящего и будущего и представлений о единстве физического и духовного развития. Физкультурно-патриотическое воспитание – область социально-педагогической деятельности, представляющая собой интериоризацию духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях обеспечения единства духовного и физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая воспитанию гражданина как личности. Таким образом, под физкультурно-патриотическим воспитанием понимается системное, целостное педагогическое воздействие на субъект в соответствии с определенными принципами, целью, задачами и созданием условий, включая выбор средств и методов, при которых проявление патриотизма будет взаимосвязываться с физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Под руководством диссертанта в 2005-2010 годах проводились исследования, направленные на изучение возможностей использования феномена патриотизма для повышения эффективности ФОД. Были получены положительные результаты: создана инновационная комплексная методика формирования навыка ЗОЖ у старшеклассников и методика физической подготовки допризывников (под руководством диссертанта защищены две кандидатские диссертации по этой тематике). Обе методики применялись в пространстве физкультурно-патриотического воспитания, которое создавалось в школьном и районном масштабе. В итоге у старшеклассников экспериментальной группы при однопроцентном уровне достоверности улучшились показатели активности (12,4%) и желания заниматься спортом (11,3%), а при пятипроцентном уровне достоверности – характеристики настроения (9,2%), способности к преодолению трудностей (8,4%) и дисциплинированности (5,7%). В контрольной группе анализируемые показатели изменились несущественно: у допризывников экспериментальной группы существенно при пятипроцентном уровне статистической значимости улучшились показатели физической подготовленности – подтягивание на перекладине (35,1%), метание гранаты (13,9%), прыжок в длину с места (8,5%) и бег 1000 м (6,0%); повысился интерес к занятиям физической культурой и спортом (с 50% до 80%). Методики способствуют формированию патриотизма и гражданственности, готовности к активной деятельности в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу.

Однако до конца не был исследован механизм этих позитивных изменений – феномен российского патриотизма – это достаточно общее понятие. В этом направлении было проведено дополнительное исследование, в основу которого легли теоретические изыскания диссертанта, позволившие представить механизм физкультурно-патриотического воспитания как отношения материальной импликации, в основе которой лежит великий принцип греческой, римской и ранней христианской цивилизаций «забота о себе» и который трактовался Платоном как забота о других, о полисе (государстве). В данном случае схема отношений в процессе физкультурно-патриотического воспитания выражается в символах двухступенчатой импликации: (Забота о себе → Забота о других) → Забота о государстве, которые можно понять как то, что забота о себе имплицитно подразумевает заботу о других, что в свою очередь имплицитно подразумевает заботу о государстве.

#### **Адаптация системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным социально-экономическим условиям**

Архитектоника системы физкультурно-оздоровительной деятельности разработана диссертантом (рисунок 1) на основе общей функциональной системы архитектоники П.К. Анохина и функциональной психологической системы архитектоники В.Д. Шадрикова. С ее помощью представлены вся сложность и полнота связей и взаимоотношений между компонентами и функциональными местами системы физкультурно-оздоровительной деятельности.

В архитектонике системы ФОД потребное будущее, как образ и цель, как достижение результата имеет большое значение на протяжении всего процесса: при принятии деятельности, определении ее смысла и особенно в акте принятия решения. Образ цели деятельности сопровождает процесс от заданного результата (исходного материала) до конечного результата (продукта).

Акты деятельности, процедуры, операции, соединяемые и вдохновляемые целью деятельности, иерархически подчиняются ей и организуются в пространстве и во времени в программе деятельности, которая выполняет корректирующую функцию координатора акций, процедур и приемов деятельности и определяет, что, как и когда следует выполнять для достижения цели (см. рис. 1).

Построение программы ФОД вызывает необходимость в предварительном и оперативном планировании и принятии решения о ее составе и способах выполнения отдельных актов. Функционируя, система деятельности выступает в форме схематизированных представлений, а ее компоненты – акции, процедуры и приемы выполняются исполнительскими действиями, которые имеют общую структуру с психологической (идеальной) системой деятельности.

Идеальная часть системы выполняет организационно-управленческую функцию, а материальная составляющая – технолого-исполнительскую. Блок «заданный результат (материал) служит разделительной линией между идеальной частью системы ФОД и ее материальной составляющей.

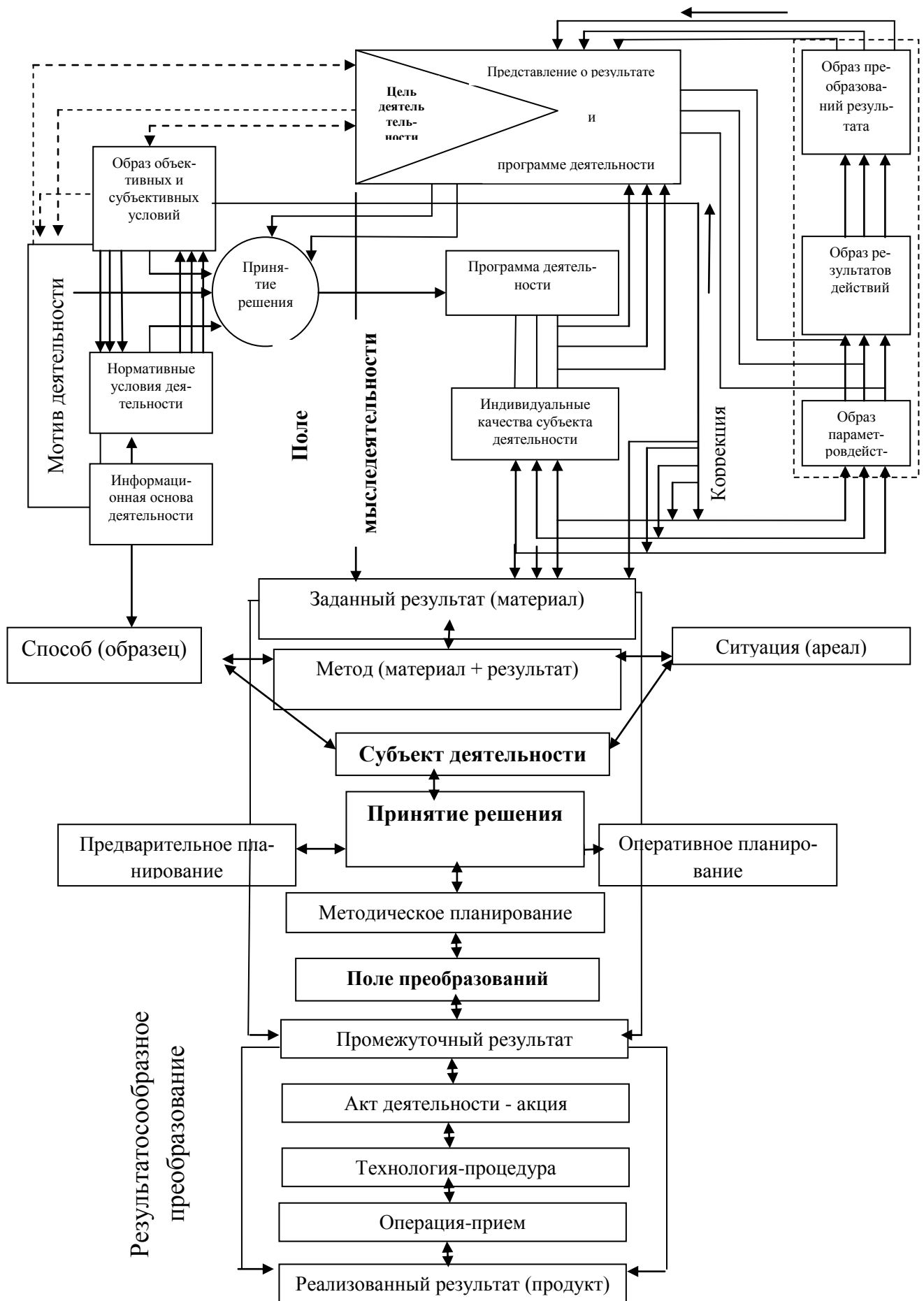


Рис. 1 Общая архитектура системы функционирования ФОД



В ФОД принятие решения занимает важное место в функциональной системе совместно с мотивацией и целью. Человек в течение своей жизни неоднократно принимает ФОД как компонент своего образа жизни и также неоднократно отвергает ее как дополнительную репрессию. Все это вызывает необходимость выделить особый компонент в системе ФОД – мыследеятельностную функцию. Для решения этой задачи диссертантом был выделен специальный компонент (ситуативно-адаптационный) в рамках системы ФОД и исследованы его возможности по адаптации системы к современным условиям.

Теоретический анализ новейших тенденций адаптации систем в области техники, экономики и других реальных систем с целью повышения их эффективности показал, что эта задача решается путем расширения их идеализации, что традиционно присутствовало в социальных и биологических системах, где адаптация системы в основном происходит через изменение цели. Поэтому ФОД, как социально-биологическая система, адаптируется к изменяющимся условиям посредством целеполагания и самополагания. Эффективность этого направления адаптации системы ФОД зафиксирована в ходе диссертационного исследования с изменением личных целей на общественные, патриотические.

Адаптация через идеализацию системы ФОД, где основными процессами являются целеполагание и самополагание, а также ее структуризация, послужили концептуальной идеей в решении проблемы приспособления существующей системы к современным социально-экономическим условиям. Для расширения идеализации системы ФОД в нее были включены два новых компонента: мыслительно-деятельностный и ситуативно-адаптивный, которые наполнялись содержанием в рамках здоровьесберегающего пространства образовательных учреждений г. Волгограда.

Структура системы представляется как сложный объект, составленный из элементов и связей между ними (рис. 2), то есть компонентов системы ФОД: мотивационно-смысловой; субъектно-личностного; мыслительно-деятельностного; проектно-целевого; технолого-исполнительского и ситуативно-адаптационного.

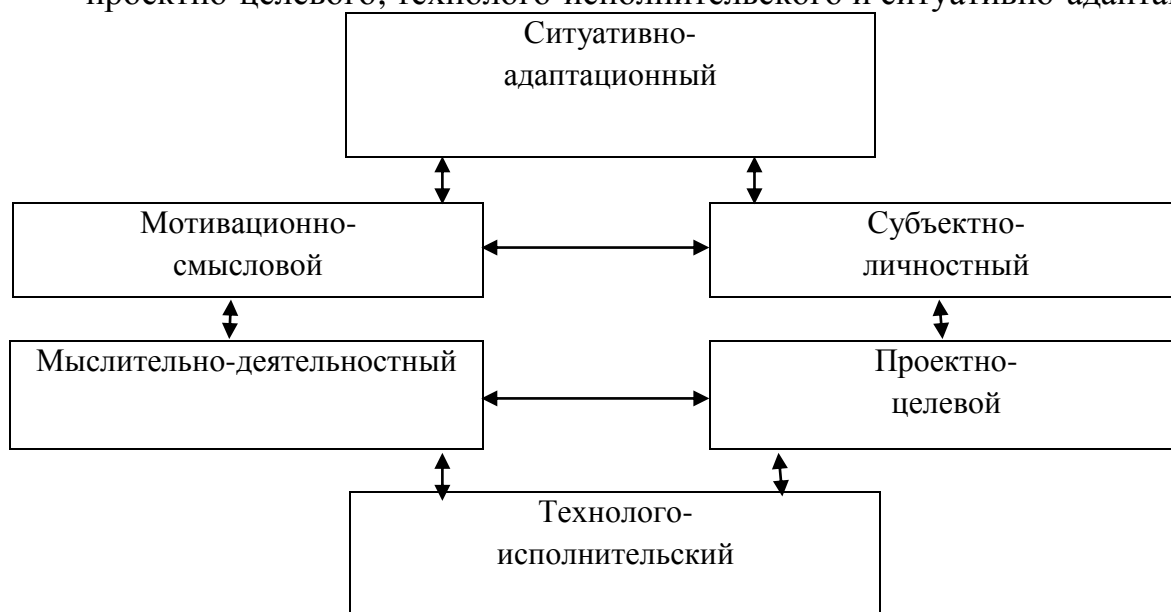


Рис. 2. Блок-схема системы физкультурно-оздоровительной деятельности

Стратегия построения *мотивационно-смыслового компонента* направлена на актуализацию осознания и понимания молодежью ценности своего здоровья; формирования убеждений в жизненной необходимости физкультурно-оздоровительной деятельности как заботы о себе; побуждение молодежи к заинтересованности, внутреннему принятию физкультурно-оздоровительной деятельности, убежденности в ее истинной ценности, осознанию для себя ее долженствования.

В рамках *субъектно-личностного компонента* человек сам, как субъект деятельности, ставит перед собой определенную цель, которая в нашем случае выступает как забота о себе, о своем здоровье. Важнейшей частью функционирования системы деятельности, ее субъектной части является тот факт, что все основные компоненты деятельности связаны между собой процессом переживания.

*Мыслительно-деятельностный компонент* вводит молодого человека в прожективно-рефлексивный тип мышления, который является доминирующим в процессе ФОД и позволяет, исходя из прогноза будущей деятельности, формировать систему заботы о себе, согласованную со здоровым образом жизни, с учетом будущих изменений как самого молодого человека, так и окружающей его среды.

*Проектно-целевой компонент* системы деятельности начинает формироваться с образа цели деятельности. Цель направляет и определяет способ и характер деятельности и выступает в двух вариантах: как уровень достижения и как образ будущего результата. Образ цели деятельности сопровождает процесс от заданного результата до конечного результата. Программа (проект) деятельности выполняет функцию координатора действий: она определяет, что, как и когда следует сделать для достижения цели деятельности.

*Технологический компонент* занимает в системе ФОД поле преобразований – пространство от заданного результата (исходного материала) до реализованного результата (продукта деятельности). Исходя из функциональной структуры системы (рис. 3), ФОД следует рассматривать как изменение, развертывание и развитие естественных исходных качеств и свойств телесности до нормативного, искусственно заданного уровня развитости физического состояния тела или преобразование телесности как материала.

*Ситуативно-адаптационный компонент*. Выделение отдельного компонента системы ФОД исходит из проблемы, заключающейся в необходимости адаптации существующей системы к современным социально-экономическим условиям. Данный компонент имеет свое функциональное место в архитектонике системы ФОД, где обозначается как «ситуация (ареал)».

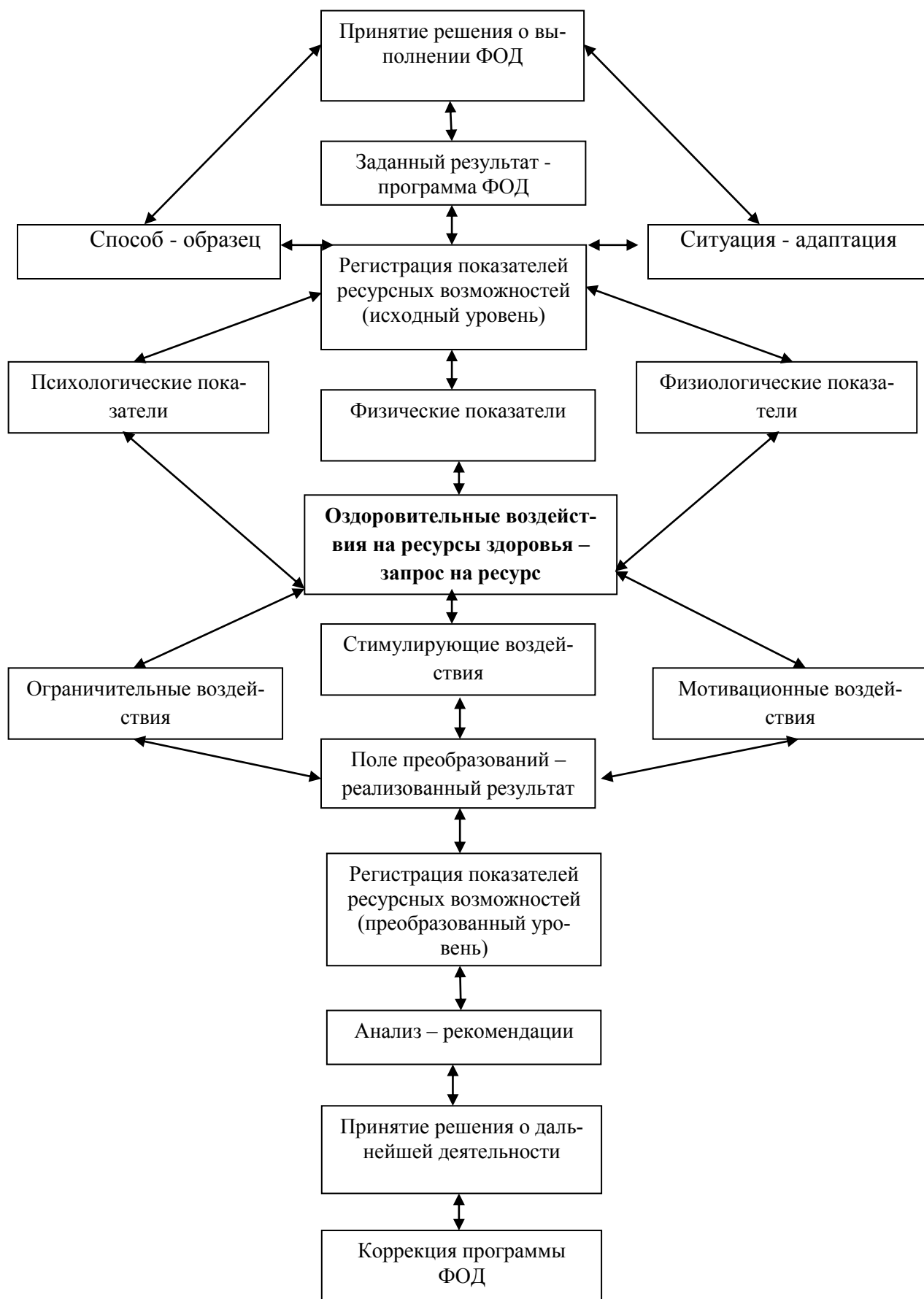


Рис. 3. Функциональная структура системы физкультурно-оздоровительной деятельности

Под ареалом понимается все множество предметов и обстоятельств, сопровождающих вновь возникшую ситуацию. В нашем случае ситуация складывается таким образом, что она требует адаптации системы ФОД с целью повышения ее эффективности. По мнению диссертанта, механизмом решения данной проблемы служит идеализация системы. Место этого механизма зафиксировано в функциональной структуре системы ФОД (см. рис. 3), составленной нами на основании схематизации ФОД согласно результатам проведенных исследований. В центре схемы расположен блок «оздоровительных воздействий на ресурсы здоровья», отражающий сформулированный нами универсальный принцип «запрос на ресурс» и устремленный к нему блок «ситуации – адаптации», что указывает на тесную взаимосвязь оздоровительных воздействий на фоне изменяющейся ситуации, требующей постоянной адаптации к ним.

### **Оценка эффективности практического применения принципов функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Экспериментальная часть диссертации заключалась в проверке возможности реализации разработанных и сформулированных принципов функционирования, обеспечивающих адаптацию системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным условиям. Принципы были подвергнуты экспериментальной проверке в условиях их практического применения в образовательном процессе Волгоградского государственного университета (ВолГУ) при преподавании учебной дисциплины «Самоорганизация здорового образа жизни». Данная дисциплина была включена в образовательный процесс института истории, международных отношений и социальных технологий (ИМОСТ) в рамках исполнения пункта № 4 «Внедрение в учебный процесс подготовки студентов профильной дисциплины здоровьесберегающего содержания» Программы Волгоградского государственного университета «ВолГУ – территория здорового образа жизни» (с 2010 г. по настоящее время).

Рабочая программа по этой дисциплине разрабатывалась с учетом сформулированных принципов и механизма их реализации. В лекционный цикл закладывался учебный материал, позволяющий студентам в конце курса не только получить объем знаний, способствующих пониманию принципов и направлений их реализации, но и по возможности самим попытаться сформулировать их в процессе организационно-обучающих игр. Однако главная задача заключалась не в осознании студентами этих принципов, а в принятии последних в качестве руководства к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности. Для решения этой задачи планировались и реализовались в образовательном процессе воспитательные, мотивационные и организационные воздействия.

Сформулированные принципы и разработанная система физкультурно-оздоровительной деятельности легли в основу опытно-экспериментальной работы по их практической реализации, которая осуществлялась в четыре этапа.

На *предварительном* этапе с помощью анкетирования, тестирования, устных опросов, собеседований выявлялся и анализировался исходный уровень физической и функциональной подготовленности, сформированности, организованности личностных качеств, а также убеждений студентов в необходимости выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности и готовности к ее выполнению. На

этом этапе были определены экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы.

На *проектировочном* этапе на основе авторской программы, составленной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) 3-го поколения, разрабатывались содержание и конкретное методическое обеспечение образовательного процесса с учетом наличных средств и условий. На этом этапе решались организационно-административные задачи (в расписании учебных занятий было запланировано по 2 часа лекционных и семинарских занятий в течение семестра), обеспечивалось достаточное информационно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса, а также возможность дополнительных самостоятельных занятий студентов в спортивных залах. При преподавании учитывалась специфика учебной дисциплины «Самоорганизация здорового образа жизни», формировалось ее осмысление у студентов, содержание образования ориентировалось на формирование потребностей и интересов студентов.

Лекционный курс должен раскрывать цели, задачи, значимость дисциплины «Самоорганизация здорового образа жизни» в профессиональной подготовке, взаимосвязи социально-культурной и естественнонаучной составляющих физкультурно-оздоровительной деятельности, содержание компетенций, разносторонность средств и форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности для телесного и личностного совершенствования. На семинарских занятиях осуществлялся анализ физкультурно-оздоровительных технологий и необходимого для этого диагностического инструментария, устраивались проблемные диспуты, организационно-деятельностные игры. Теоретический материал преподносился в следующем смысловом контексте: «Здоровый образ жизни как часть онтологической структуры заботы о себе», «Условия формирования субъекта активности (субъекта заботы о своем здоровье) в физкультурно-оздоровительной деятельности молодого человека», «Забота о себе, о других, о государстве в физкультурно-патриотическом воспитании молодежи», «Принципы и особенности мыследеятельности в контексте заботы о себе» и «Самопознание и саморазвитие молодого человека в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности».

*Реализационный этап* был посвящен непосредственному применению разработанных принципов и системы физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном процессе на основе авторской учебной программы «Самоорганизация здорового образа жизни», созданию образовательного пространства для развития личностного качества организованности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Работа была направлена на формирование компонентов этого качества, которые в основном идентичны компонентам разработанной функциональной системы физкультурно-оздоровительной деятельности: мотивационно-смыслового, субъектно-личностного, мыслительно-деятельностного, проектно-целевого, технолого-исполнительского. Авторская программа планировалась и реализовывалась в течение одного учебного семестра: 34 – лекционных и 34 – семинарских часа, всего – 15 учебных семестров, еще 15 семестров – курсы по выбору, где

был только лекционный курс. Так как в учебной группе в среднем по 25 человек, то в эксперименте приняли участие 750 студентов ВолГУ.

На *контрольном* этапе по данным бланковых тестов оценки уровня сформированности готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности, физической и функциональной подготовленности сравнивались и анализировались внутри экспериментальной и контрольных групп.

Анализ средств мыследеятельностной педагогики показал, что для формирования здоровьеразвивающего типа мыследеятельности существует эффективное педагогическое средство – организационно-обучающие игры (ООИ), построенные на принципах целостности, проблемности, предметной деятельности и рефлексии. Организационно-обучающие игры по своей сущности являются родственными организационно-деятельностным играм, смысловым содержанием в которых выступают приемы и техники мыследеятельности, представляющие собой процессы естественного мыследеятельностного взаимодействия, осуществляемые путем выделения участниками необходимых операций с помощью рефлексивно-понимающей инструментализации (С.Д. Неверкович, 1988–2015).

В процессе проектирования и разработки ООИ диссертант (в коллективе организаторов ООИ) в первую очередь принимал во внимание тот факт, что для студента обучающая деятельность выступает как предмет его собственного анализа и осмысления, поскольку самостоятельное освоение механизмов и приемов в процессе учебной деятельности обеспечивает участнику переход его обучения в цель его собственного преобразования.

В соответствии с новыми стандартами обучения в области высшего образования, предполагающими активное применение интерактивных форм обучения, диссертантом (в коллективе организаторов ООИ) регулярно, в течение семи лет, в рамках учебной дисциплины «Самоорганизация здорового образа жизни» – проводились организационно-обучающие игры, направленные на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи посредством введения ее в особый вид физкультурно-оздоровительной мыследеятельности – прожективно-рефлексивный тип с обязательным использованием алгоритма отношений материальной импликации «Если..., то...».

На первом этапе (проблематизация) проводилась диагностика, определялись ключевые проблемы, анализировалась тема и общая стратегия игры, разрабатывались основной замысел и концепция, формулировались цели, сценарии важных моментов. Поиск проблем в физкультурно-оздоровительной деятельности осуществлялся в течение всего семестра, так как игра проводилась в конце семестра.

Второй этап (разминка) предполагал снятие эмоциональной напряженности, существующих защитных психологических механизмов, выражающихся в виде недовольства и пассивности.

На третьем этапе (самоопределение) распределялись роли и формировались команды. В этот период происходило целенаправленное вступление участников в игру, отработка и освоение задач, а также формирование и самоопределение игровых коллективов.

Четвертый этап (самоорганизация) предполагал организацию индивидуальной работы по генерированию, фиксированию в схемах, самооценке новых идей, разработке тактики каждым играющим.

На пятом этапе (коммуникация) происходило воплощение идей на практике. Внимание студентов концентрировалось на исследовании основания и механизме именно учебно-игровой деятельности.

На шестом этапе (дискуссия) выявлялись наиболее ценные идеи, их анализ и оценка путем проведения специальной работы по преобразованию возникших конфликтных ситуаций в проблемы содержательного характера.

На седьмом этапе (проектирование) организовывалось коллективное обсуждение и критика проектов обеих групп, то есть целенаправленная деятельность по анализу освоения приемов и техник действий, именно рефлексия собственного учебного и обучающего процесса игры.

Восьмой этап игры (итоги) предполагал выявление и оформление предметного содержания дискуссии, анализ полученных результатов. Служба организации рефлексивного анализа проводила собственно рефлексивную проработку происходившей в игре учебной деятельности.

Опыт формирования здорового образа жизни молодежи средствами организационно-обучающих игр показал, что ООИ являются эффективным образовательным средством, позволяющим в игровой ситуации не только передавать знания, умения и навыки, необходимые для ЗОЖ, но и вырабатывать у молодежи здоровьеразвивающий (прожективно-рефлексивный) тип мыследеятельности. Оценивая результаты, исходя из общих задач исследования, можно с уверенностью утверждать, что применение ООИ в учебно-воспитательном процессе достаточно успешно, поскольку они показали реализуемость разработанных средств мыследеятельности и их оздоровительный эффект. Проводимая параллельно диагностика зафиксировала увеличение функциональной и физической подготовленности испытуемых на фоне повышения уровня сформированности организованности к ФОД у студентов экспериментальной группы.

Анализ показателей физической подготовленности (таблица 3) за период исследования показал достоверные (пятипроцентный уровень значимости) изменения в пяти из десяти тестовых испытаний.

В контрольной группе достоверно изменились (пятипроцентный уровень значимости – *P*) показатели двух тестов: 6-минутный бег (2,7 %) и прыжки в длину с разбега (2,0 %). К окончанию экспериментального периода отчетливо проявилось преимущество юношей экспериментальной группы по показателям развития физических способностей. Достоверно (пятипроцентный уровень значимости) изменились показатели подтягивания на перекладине (17,5 %), метания гранаты (8,6 %), бега на 1000 м (3,4 %), прыжка в длину с места (5,6 %), 6-минутного бега (3,4 %), бега на 100 м (1,1 %).

## Динамика уровня физической подготовленности юношей в процессе исследования

№	Результаты тестирования	Группы								
		Контрольная (n=75)				Экспериментальная (n=74)				P <sub>1</sub> - P <sub>2</sub>
		В начале иссл.	В конце иссл.	Прирост, %	P <sub>1</sub>	В нача- ле иссл.	В конце иссл.	Прирост, %	P <sub>2</sub>	
1.	Бег:									
	30 м, с	4,58	4,45	-0,6	≥0,05	4,45	4,40	-2,1	≥0,05	≥0,05
	100 м, с	13,58	13,35	-1,0	≥0,05	13,47	13,21	-1,1	≥0,05	≤0,05
	1000 м, с	210,20	204,80	-2,7	≥0,05	210,50	201,60	-3,4	≤0,05	≤0,05
	Челночный 3x10 м, 6-минутный, м	7,58	7,50	-1,1	≥0,05	7,63	7,53	-1,1	≥0,05	≥0,05
		1623,20	1661,10	2,7	≤0,05	1628,80	1675,4	3,4	≤0,05	≤0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	231,40	240,30	2,1	≥0,05	230,00	244,90	5,6	≤0,05	≥0,05
3.	Метание гранаты, м	38,60	41,80	6,4	≥0,05	40,00	44,80	8,6	≤0,05	≤0,05
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10,00	11,70	13,3	≥0,05	10,30	17,50	17,5	≤0,05	≤0,05
5.	Наклон вперед, см	11,80	12,50	3,8	≥0,05	12,20	13,00	3,7	≥0,05	≥0,05



Организованность студентов определялась с помощью бланкового теста «Организованность» А.И. Крупнова, дающего возможность количественно и качественно оценить содержательно-смысловые (целевые, мотивационные, когнитивные, продуктивные) и инструментально-стилевые (динамические, эмоциональные, регулятивные и рефлексивно-оценочные) характеристики данного свойства как системного образования, причем среди них выделялись гармонические переменные, способствующие формированию и развитию данного свойства личности, и агармонические, напротив, затрудняющие этот процесс.

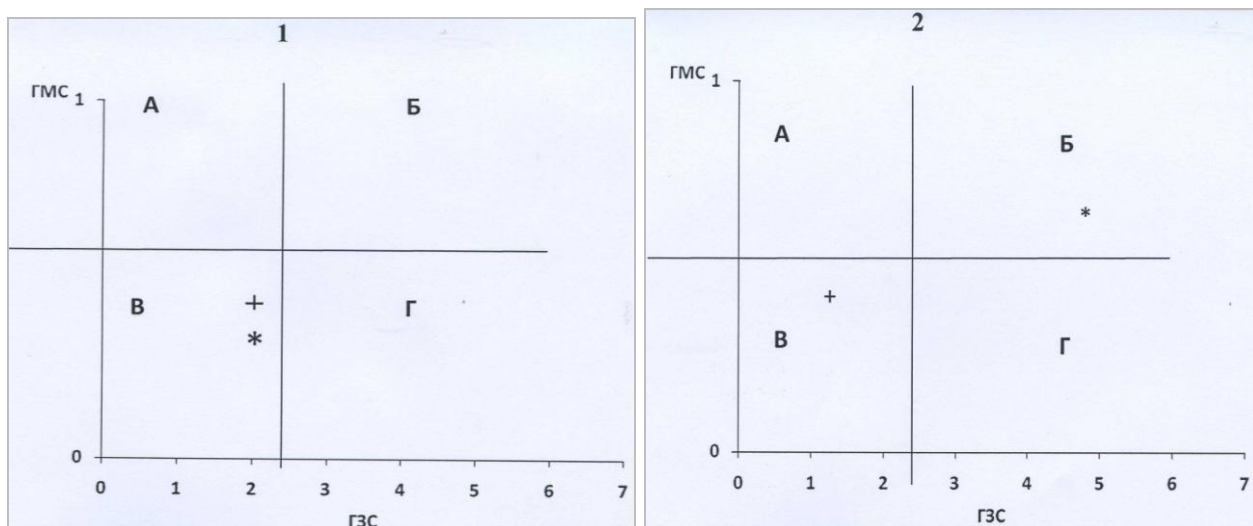
Достоверность в различиях у студентов экспериментальной группы прослеживается по 9 показателям: «общественные цели» (15,60%), «социоцентричность» (16,8%), «осмысленность» (18,9%), «осведомленность» (20,4%), «продуктивность» (19,3%), «адаптивность» (18,7%), «эргичность» (16,4%), «стеничность» (14,7%) и «интернальность» (16,8%).

В контрольной группе не наблюдается достоверно значимых различий, показатели компонентов организованности находятся в зоне разнонаправленных изменений и недостоверности в различиях.

В нашем исследовании для определения готовности студентов к саморазвитию в области физической культуры и спорта применялась методика, разработанная Л.Б. Андриющенко (2006) «Готовность к саморазвитию физической культуры», способствующая определению готовности «знать себя» (ГЗС) и готовности «могу самосовершенствоваться» (ГМС) (см. рис. 4). В начале исследования данные как юношей, так и девушек в экспериментальной и контрольной группах попали в квадрат «В», что означало нежелание работать над собой и оценивалось как «ниже среднего» (см. рис. 4). К моменту окончания экспериментального исследования данные о ГМС и ГЗС в экспериментальных группах юношей и девушек пересеклись в квадрате «Б».

Таким образом, сложилось наиболее благоприятное сочетание для дальнейшего личностного развития, где стремление все более глубоко познавать себя сочетается с потребностью в действительном самосовершенствовании. Эти изменения были оценены как «выше среднего».

Анализ результатов анкетирования студентов контрольной группы показал, что они практически не изменились (квадрат «В» – «ниже среднего» (см. рис. 4).



*Рис. 4 Состояние готовности студентов к саморазвитию в начале (1) и в конце (2) исследования: «\*» – экспериментальная группа; «+» – контрольная группа; А – «могу самосовершенствоваться, но не хочу себя знать»; Б – «хочу знать себя и могу самосовершенствоваться»; В – «не хочу себя знать и не хочу самосовершенствоваться»; Г – «хочу себя знать, но не могу самосовершенствоваться»*

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют нам утверждать, что такое личностное качество, как организованность, которое определяет уровень убежденности в необходимости выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности и сформированности навыков здорового образа жизни, развивается у молодежи под мотивационно-педагогическими воздействиями в сторону его увеличения. Педагогический эксперимент показал эффективность авторской учебной программы по дисциплине «Самоорганизация здорового образа жизни».

## **ВЫВОДЫ**

1. Функционирование системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи характеризуется следующими особенностями: искусственно-естественным объектом, который развивается по законам двух типов с отношениями, отражающими соответствия и несоответствия между его составляющими; дополнительной прибавочной репрессией на молодого человека от режима физических нагрузок и поведенческих ограничений; необходимостью в постоянном поддержании убежденности молодежи в целесообразности выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Структурная и функциональная согласованность, как главное условие эффективности системы физкультурно-оздоровительной деятельности, требует сообразности между личностно-ориентированным и государственно-патриотическим подходами в физическом воспитании, естественным и искусственным компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности, проектным и естественно-научным методами при конструировании оздоровительных технологий, «знаниевыми» и субъектными парадигмами, используемыми в процессе физкультурного образования молодежи. Несоответствие и рассо-

гласованность компонентов в системе снижает эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Принципы эффективного функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- сообразность организационно-методических воздействий на молодого человека социально-экономических условий и его естественной природы;

- психолого-педагогическая поддержка воспитательного воздействия как одно из основных средств развития мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формирование позитивных образов физкультурно-оздоровительной деятельности как путь преодоления избыточности степеней свободы в поведении молодого человека;

- адекватность режима физических нагрузок и поведенческих ограничений величине планируемого оздоровительного эффекта;

- универсальность «запросов на ресурсы здоровья» как необходимость широкого круга развивающих физических, духовных и социальных воздействий, соизмеряемых отношениями материальной импликации.

4. Структура системы физкультурно-оздоровительной деятельности представляется диссертанту как объект, включающий в себя следующие компоненты: мотивационно-смысловой; субъектно-личностный; мыслительно-деятельностный; проектно-целевой; технолого-исполнительский и ситуативно-адаптационный. Каждый из них, выполняя определенную функцию, стремится достичь цели, заданного результата, соответственно мотивам и смыслам, проявляющимся у субъекта заботы о своем здоровье. В данной системе цель как образ и цель как достижение имеют системообразующее значение на протяжении всего оздоровительного процесса. Отдельные действия, объединенные целью деятельности, структурно соподчиняются, организуются в пространстве и во времени. Программа деятельности выполняет функцию координатора действий: она определяет то, как и когда следует сделать для достижения цели деятельности. Ее освоение предполагает формирование представлений о компонентном составе деятельности и способах выполнения отдельных действий. Процесс адаптации системы физкультурно-оздоровительной деятельности к современным социально-экономическим условиям целесообразно осуществлять за счет увеличения ее идеальной части (идеализация системы), включения в ее структуру компонентов, отражающих мыслительную деятельность, направленную на приспособление к постоянно меняющейся социально-экономической ситуации.

5. Исходя из особенностей функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в современных условиях и необходимости адаптации ее к вновь возникшим требованиям, целесообразно осуществлять процесс по следующим значимым направлениям, создающим механизм реализации сформулированных принципов: мотивационному, предусматривающему развитие мотивации к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности; субъектному, развивающему субъекта заботы о своем здоровье; организационному, выстраивающему физкультурно-оздоровительную деятельность в рамках здорового образа жизни; технологи-

ческому, реализующему основные положения конструирования физкультурно-оздоровительных технологий; патриотическому, воспитывающему у молодого человека качество заботы о себе, диалектически сочетающейся с заботой о государстве.

6. Построение здорового образа жизни молодежи основывается на осознании особого модельного представления о физкультурно-оздоровительной деятельности и передаче его молодым людям через образовательные процедуры. Механизмом передачи служит процесс формирования коррекционной структуры навыка или наработка организованностей. Методологический анализ указывает на идентичность процессов формирования навыка и технологизации: если продуктом технологизации является организация деятельности с помощью проектирования и наработки организованностей, то процесс формирования навыка заканчивается созданием коррекционной структуры.

7. Формирование позитивных образов физкультурно-оздоровительной деятельности в сознании молодежи – «преодоление избыточности степеней свободы» – реализуется в процессе организации и технологизации физкультурно-оздоровительной деятельности, преобразуя ее в прогнозируемое, организованное и самосохранительное поведение. Образ потребного будущего, создаваемого человеком, обладает избыточным числом степеней свободы. Он полнее, шире и глубже, чем требуется для решения жизненных ситуаций, так как человек строит образ не только реального, но и придуманного мира. При построении самосохранительного образа будущего главная задача состоит в том, чтобы преодолеть избыточные и неадекватные образы и сформировать один, единственно верный для себя образ здоровой жизни. Его построение опирается на особый, прожективно-рефлексивный тип мыследеятельности, который позволяет преодолевать избыточность в образах-моделях будущего, опираясь на избирательность внимания и памяти.

8. Результаты экспериментальной работы по практической реализации разработанных принципов позволяют констатировать достоверные позитивные изменения, произошедшие у студентов экспериментальной группы: повысился уровень организованности, личностного качества, определяющего эффективность выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности (прирост в экспериментальной группе составил 10,66%). При этом достоверно повысились «общественные цели» (15,60%), «социентричность» (16,8%), «осмысленность» (18,9%), «осведомленность» (20,4%), «продуктивность» (19,3%), «адаптивность» (18,7%), «эргичность» (16,4%), «стеничность» (14,7%) и «интернальность» (16,8%). Увеличилось состояние готовности к саморазвитию в физической культуре. В свою очередь повысилась посещаемость как обязательных, так и самостоятельных занятий.

Анализ показателей физической подготовленности в экспериментальной группе за период исследования показал достоверные (пятипроцентный уровень значимости) изменения в восьми из десяти тестовых испытаний. В контрольной группе достоверно изменились (пятипроцентный уровень значимости) показатели двух тестов. У студентов экспериментальной группы наметилась тенденция к улучшению самочувствия (прирост результата составил 1,72 балла).

Достоверно изменились показатели активности (на 1,68 балла;  $p < 0,05$ ) и настроения (на 2,04 балла;  $p < 0,05$ ).

Результаты экспериментальной работы позволяют утверждать, что педагогический эксперимент, продемонстрировал эффективность авторской учебной программы по дисциплине «Самоорганизация здорового образа жизни», построенной на основе разработанных принципов функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности и механизмов их реализации.

**Практические рекомендации.** Анализ результатов проведенных исследований в целях их реализации в практику, а также в контексте выполнения Указа Президента РФ № 204 от 07.05.2018 по созданию «системы формирования мотивации граждан к здоровому образу жизни» позволяет рекомендовать:

1. Идеализацию системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи, включения в ее структуру компонентов, отражающих мыслительную деятельность, направленную на приспособление ФОД к постоянно меняющейся социально-экономической ситуации: адаптационно-ситуативный, мотивационно-смысловой и мыслительно-деятельностный компоненты.

2. Внедрение опыта формирования здорового образа жизни молодежи средствами организационно-обучающих игр, который показал, что ООИ являются эффективным образовательным средством, позволяющим в игровой ситуации не только передавать знания, умения и навыки, необходимые для ФОД, но и вырабатывать у молодежи здоровьеразвивающий (прожективно-рефлексивный) тип мыследеятельности.

3. Введение учебной дисциплины «Самоорганизация здорового образа жизни» в образовательный процесс старшеклассников и студентов средних и высших учебных заведений, у которых было зафиксировано увеличение мотивации к здоровому образу жизни, т.е. учебная дисциплина может служить системообразующим фактором системы формирования здорового образа жизни у молодых граждан России.

**Перспектива настоящего исследования** связана с объективной необходимостью дальнейшего совершенствования и модернизации системы функционирования физкультурно-оздоровительной деятельности, ее дальнейшей адаптации к постоянно меняющимся общественно-экономическим и социокультурным условиям.

Требуется более углубленная теория и методика развития деятельностно значимых качеств, определяющих эффективность индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности молодого человека. Современным исследователям также важно обратить свое внимание на проблему рефлексивного выхода за пределы физкультурно-оздоровительной деятельности молодого человека с целью ее совершенствования.

Дальнейшее исследование материальной импликации как механизма обретения здоровья (запрос на ресурс) требует разработки математического инструментария этого феномена, построение математических моделей, которые сделали возможным вычисление величины запроса и определение динамики ресурса здоровья.

## Список работ, опубликованных по теме диссертации Монографии

1. Садовников, Е. С. Системные механизмы формирования здорового образа жизни молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания / Е.С. Садовников / Федер. гос. авт. образоват. учреждение высш. проф. образования «Волгогр. гос. ун-т». – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2013. – 142 с. (8,2 п.л.).

2. Садовников, Е. С. Физкультурно-оздоровительная деятельность в самосохранительном поведении молодежи / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко / Федер. гос. авт. образоват. учреждение высш. проф. образования «Волгогр. гос. ун-т». – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 182 с. (в соавт. – 10,6 / 8.1 п.л.).

### Статьи в журналах, рекомендованных ВАК РФ

3. Садовников, Е.С. Мотивационное поле физической культуры молодежи призывного возраста. / Е.С. Садовников, В. В. Коваль // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – Волгоград : Перемена, 2008. – № 1 (25). – С. 137–139 (0,4/0,2 п.л.).

4. Садовников, Е. С. Здоровый образ жизни: мудрость в заботе о себе / Е. С. Садовников // Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 7, Философия. Социология и социальные технологии. – 2011. – № 3. – С. 181–185 (0,5 п.л.).

5. Садовников, Е.С. Условия формирования субъекта активности в оздоровительной деятельности человека / Е.С. Садовников, Т.Ф. Хомутова // Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 7, Философия. Социология и социальные технологии. – 2012. – № 3. – С. 227–231 (в соавт. – 0,6 / 0,3 п.л.).

6. Садовников, Е.С. Здоровый образ жизни как часть онтологической структуры заботы о себе / Е. С. Садовников // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – Ростов н/Д, 2011. – № 5. – С. 50–55 (0,5 п.л.).

7. Садовников, Е.С. Забота о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 125–127 (0,3 п.л.).

8. Садовников, Е. С. Здоровый образ жизни в связях материальной импlications / Е.С. Садовников // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 112–117 (0,6 п.л.).

9. Садовников, Е.С. Оптимум благополучия в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 121–126 (в соавт. – 0,6 / 0,3 п.л.).

10. Садовников, Е.С. Субъект заботы о своем здоровье: механизм развития в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 100–104 (в соавт. – 0,6 / 0,3 п.л.).

11. Садовников, Е.С. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий / Е.С. Садовников // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 121–127 (0,6 п.л.).

12. Садовников, Е.С. Технологизация процесса формирования здорового образа жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Теория и практика физи-

ческой культуры : науч.-теорет. журн. – 2013. – № 10. – С. 59–61 (в соавт. – 0,5 / 0,25 п.л.).

13. Садовников, Е.С. Условия формирования навыка здорового образа жизни / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 38–41 (0,5 п.л.).

14. Садовников, Е.С. Методологические основы формирования здорового образа жизни / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С. 43–46 (0,5 п.л.).

15. Садовников, Е.С. Онтология здорового образа жизни: принципы и особенности мыследеятельности в контексте заботы о себе / Е.С. Садовников, В.Н. Гуляихин // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – 2014. – № 8. – С. 61–65 (в соавт. – 0,6 / 0,3 п.л.).

16. Садовников, Е.С. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе / Е.С. Садовников, В. Н. Гуляихин, О. Е. Андриющенко // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 167–172 (в соавт. – 0,6 / 0,2 п.л.).

17. Садовников, Е.С. Системные механизмы организационно-управленческой деятельности по формированию здорового образа жизни молодежи / Е.С. Садовников, В.Н. Гуляихин // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – 2015. – № 3. – С. 34–37 (в соавт. – 0,6 / 0,3 п.л.).

18. Садовников, Е.С. Развитие субъекта заботы о своем здоровье как проблема ценностного самоопределения человека / Е.С. Садовников, О.Е. Андриющенко // Социум и власть. – 2015. – № 3 (53). – С. 21–23 (в соавт. – 0,5 / 0,25 п.л.).

19. Садовников, Е.С. Опыт формирования здорового образа жизни молодежи в процессе организационно-обучающей игры в контексте развивающей мыследеятельностной педагогики / Е.С. Садовников, О. А. Попандопуло // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 13–15 (в соавт. – 0,5 / 0,25 п.л.).

20. Садовников, Е.С. Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – 2017. – № 4. – С. 50–51 (0,5 п.л.).

21. Садовников, Е.С. Физкультурно-оздоровительная деятельность в контексте системного подхода / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – 2018. – № 9. – С. 77 (0,2 п.л.).

**Статьи в сборниках научных трудов, материалов конференций, тезисы докладов, методические рекомендации**

22. Садовников, Е.С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн. – 1989. – № 11. – С. 38–39 (0,4 п.л.).

23. Садовников, Е. С. Адаптационные и неадаптационные тенденции в оздоровительной деятельности человека / Е.С. Садовников // IV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт, спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации» : [сб. ст.]. – Киев: Олимп. лит., 2000. – С. 543. (0,2 п.л.).

24. Садовников, Е.С. Личностный опыт и память как ведущие понятия современной физической культуры в аспекте ее гуманитаризации / Е.С. Садовников, Н.Б. Шипулина // Проблемы гуманитаризации образования в высшей школе: материалы регион. науч.-практ. конф., 20 нояб. 2001 г. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – С. 85–92. (в соавт. – 0,8 / 0,4 п.л.).

25. Садовников, Е. С. Основные теоретические проблемы физической культуры в системе высшего образования / Е.С. Садовников, Н.Б. Шипулина // Сборник материалов I Международной научно-практической конференции «ВУЗ. Здоровье. Интеллект (биоинформационные оздоровительные технологии)». – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2001. – С. 44–47. (в соавт. – 0,4 / 0,2 п.л.).

26. Садовников, Е.С. Особенности подготовки студентов к оздоровительно-реактивной деятельности / Е.С. Садовников, Е.Э. Червякова // Научные и методические проблемы развития физкультурного образования : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в сфере физкультурного образования». – Волгоград: ВГАФК, 2003. – С. 93–95 (в соавт. – 0,4 / 0,2 п.л.).

27. Садовников, Е.С. Роль механизма самоподражания в оздоровительной деятельности человека / Е.С. Садовников // Научные и методические проблемы развития физкультурного образования: сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в сфере физкультурного образования». – Волгоград: ВГАФК, 2003. – С. 174-177 (0,4 п.л.).

28. Садовников, Е.С. Алгоритм проектирования подготовки студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры / Е.С. Садовников, Е.Э. Червякова // Современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни: сб. ст. – Волгоград: Перемена, 2004. – С. 150–154 (в соавт. – 0,6 / 0,3 п.л.).

29. Садовников, Е.С. Спортивно-патриотическое воспитание в региональном образовательном пространстве / Е.С. Садовников, А.Н.Выршиков, С.В. Галкин // Современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни: сб. ст. – Волгоград: Перемена, 2004. – С. 38–43 (в соавт. – 0,6/0,2 п.л.).

30. Садовников, Е.С. Опыт внедрения комплексных профилактико-реабилитационных программ в учебный процесс / Е.С. Садовников, И.А., Миханов, Е.Э. Червякова // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: сб. науч. тр. – Волгоград : ВАГСХА, 2005. – С. 21–24 (в соавт. – 0,6/0,2 п.л.).

31. Садовников, Е. С. Здоровый образ жизни старшеклассников в системе их ценностных ориентаций / Е.С. Садовников, А.П. Тужилин // Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры : материалы итоговой науч. и науч.-метод. сессии преподавателей и сотрудников. – Вып. 11. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – С. 35–36 (в соавт. – 0,2/0,1 п.л.).

32. Садовников, Е.С. Формирование патриотизма в пространстве физической культуры личности / Е.С. Садовников, А.Н. Выршиков, С.В. Галкин // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования : материалы между-



нар. науч.-практ. конф. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 104–111 (в соавт. – 0,75/0,25 п.л.).

33. Садовников, Е.С. Характеристика общественной и спортивной направленности личности старшеклассников / Е.С. Садовников, А.П. Тужилин // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути их совершенствования : материалы международного науч.-практ. конф. – Волгоград: ВГСХА, 2006. – С. 227–230 (в соавт. – 0,5/0,25 п.л.).

34. Садовников, Е.С. Теоретико-методологические основы спортивно-патриотического воспитания подрастающего поколения / Е.С. Садовников, А.Н. Выршиков, С.В. Галкин // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: тр. междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 18–20 апр. 2007 г. / ФТОУ ВПО Волгогр. гос. академия физ. культуры. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 45-51 (в соавт. – 0,6/0,2 п.л.).

35. Садовников, Е.С. Спортивно-патриотическое воспитание как фактор воспроизводства здорового поколения россиян / Е.С. Садовников, В.В. Коваль // Традиции патриотизма в истории и культуре России : материалы международного науч.-практ. конф. / под ред. А.Н. Вырщикова. – Волгоград: Перемена, 2007. – С. 177–180 (в соавт. – 0,5/0,25 п.л.).

36. Садовников, Е. С. Здоровый образ жизни в практиках культуры себя / Е. С. Садовников // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – Ростов н/Д, 2011. – № 6. – С. 288–292 (0,4 п.л.).

37. Садовников, Е. С. Здоровый образ жизни в пространстве культуры себя / Е.С. Садовников // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды», Волгоград, 25–27 нояб. 2011 г. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2011. – С. 266–269 (0,5 п.л.).

38. Садовников, Е.С. Здоровый образ жизни: современная форма заботы о себе / Е.С. Садовников // Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи-2012»: В рамках Конгресса «Медицина спорта. Сочи-2012», г. Сочи, 20–30 июня 2012 г. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2012. – С. 702–705 (0,3 п.л.).

39. Садовников, Е. С. Особенности формирования субъекта заботы о своем здоровье в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 100–104 (в соавт. – 0,5 / 0,25 п.л.).

40. Садовников, Е. С. Забота о себе и государстве как онтологический механизм формирования физкультурно-патриотического пространства / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., г. Волгоград, 25–26 апр. 2013 г. / отв. ред. Е. А. Матвиенко, Р. А. Рыбалкин. – Волгоград: ВА МВД России, 2013. – Т. 2. – С. 254–257 (в соавт. – 0,3 / 0,15 п.л.).

41. Садовников, Е.С. Прибавочная репрессия в здоровом образе жизни: мера оптимума благополучия / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Между-

народная научно-практическая конференция «Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры». – СПб.: Изд-во ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – С. 162–166 (в соавт. – 0,4 / 0,2 п.л.).

42. Садовников, Е. С. Методологические проблемы технологизации процесса формирования здорового образа жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Здоровьесберегающие технологии в современном образовании», г. Екатеринбург, 29 окт. 2014 г. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2014. – С. 87–89 (в соавт. – 0,4 / 0,2 п.л.).

43. Садовников, Е. С. Механизм мыследеятельности в формировании здорового образа жизни молодежи / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Десятилетие образования для устойчивого развития (2005–2014): Итоги и перспективы эколого-географического образования, науки и практики в формировании культуры безопасности. Кластерный подход: сб. материалов Всерос. науч.-практ. очно-заоч. конф. с междунар. участием, 13–14 нояб. 2014 г. / отв. ред. Н. П. Несговорова. – Курган: Изд-во Кург. гос. ун-та, 2014. – С. 57–58 (в соавт. – 0,3 / 0,15 п.л.).

44. Садовников, Е. С. Специфика формирования субъекта заботы о своем здоровье в здоровом образе жизни / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сб. науч. тр. участников IX Междунар. науч.-практ. конф., Тула, 2014 г. / под общ. ред. Е. Д. Грязевой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2014. – С. 204–207 (в соавт. – 0,4 / 0,2 п.л.).

45. Садовников, Е.С. Методологические аспекты формирования здорового образа жизни / Е.С. Садовников // Международная научно-практическая конференция «Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры», 12–13 нояб. 2015 г. – СПб.: Изд-во ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2015. – С. 153–155 (0,25 п.л.).

46. Садовников, Е.С. Практика заботы о себе, о других, о государстве в здоровом образе жизни: исторический аспект / Е.С. Садовников, О.Е. Андрющенко // XX юбилейные царскосельские чтения: материалы международной научной конференции, 20-21 апреля 2016г. / под общ. ред. проф. В.Н. Скворцова. – СПб.: Изд-во ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2016. – С. 83-86 (0,04/02 п.л.).

47. Садовников, Е. С. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования // Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов / Е.С. Садовников, Ю.А. Усачев // Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Изд-во «Логос», 2015. – С. 8-22 (в соавт. – 1,4 / 0,7 п.л.).

48. Садовников, Е.С., Характерные особенности функционирования системы физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи / Е.С. Садовников, О.А. Попандопуло // В сб.: Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: проблемы и пути их решения. Материалы VI Международной научно-практической конференции. СПб.: Изд-во ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2018. – С. 124-127 ( в соавт. – 04 / 0,2 п.л.).