

Удовиченко Е.В., Горбань И.Г. Малютина М.В., Гребенникова В.А.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
E-mail: vorona1103@yandex.ru

САЛЮТОГЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ЗДОРОВЬЯ

Вспышка коронавирусной болезни 2019 года и карантинные ограничения, связанные с ней, как показали исследования, влияют на физическую активность и оказывают infernalное воздействие на здоровье, что в последнее время является наиболее обсуждаемой темой в мире.

Физическая активность молодежи является ключевым аспектом результата здоровья, побуждающий развивать целостный процесс обучения на протяжении всей жизни, который приобретает и применяется в рамках физического воспитания.

В этом контексте вузы представляют собой эффективную платформу для укрепления здоровья посредством обязательных учебных занятий физкультурой и внеаудиторными спортивными мероприятиями. В частности, предмет физическая культура предлагает высокий потенциал в этом отношении.

Перспектива здоровья во время пандемии предлагает отличные отправные точки для салютогенного подхода к физическому воспитанию. Этот подход направлен на укрепление чувства согласованности с его центральными факторами: понятностью, управляемостью и осмысленностью. Чувство согласованности формируется за счет жизненного опыта и при столкновении с физическими или психосоциальными стрессорами мобилизует обобщенные ресурсы сопротивления, что приводит к позитивным стратегиям преодоления трудностей и способствует благополучию и здоровью. Высокое чувство согласованности мобилизует общие ресурсы сопротивления.

Представленная салютогенная модель здоровья для физического воспитания может служить одним из элементов общей концепции высшего образования по укреплению здоровья.

Ключевые слова: укрепление здоровья, салютогенез, физическая культура, двигательная активность, студенты, чувство согласованности.

Udovichenko E.V., Gorban I.G., Malyutina M.V., Grebennikova V.A.

Orenburg state university, Orenburg, Russia

E-mail address: shutkova9397@mail.ru; valm.gr@mail.ru; mari/088@mail.ru; vorona1103@yandex.ru

SALUTOGENIC APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AS A PROMISING MODEL OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY AND THEIR HEALTH

The outbreak of coronavirus disease in 2019 and quarantine restrictions associated with it, as studies have shown, affect physical activity and have an infernal effect on health, which has recently been the most discussed topic in the world.

Physical activity of young people is a key aspect of the health outcome, encouraging the development of a holistic learning process throughout life, which is acquired and applied within the framework of physical education [1].

In this context, universities represent an effective platform for health promotion through compulsory physical education classes and extracurricular sports events. In particular, the subject of physical education offers high potential in this regard.

The health perspective during a pandemic offers excellent starting points for a salutogenic approach to physical education. This approach is aimed at strengthening the sense of consistency with its central factors: clarity, manageability and meaningfulness. A sense of coherence is formed through life experience and, when faced with physical or psychosocial stressors, mobilizes generalized resistance resources, which leads to positive strategies for overcoming difficulties and promotes well-being and health. A high sense of coherence mobilizes common resistance resources.

The presented salutogenic model of health for physical education can serve as one of the elements of the general concept of higher education for health promotion.

Key words: health promotion, salutogenesis, physical culture, motor activity, students, sense of consistency.

Физическая активность молодежи является ключевым аспектом результата здоровья, побуждающий развивать целостный процесс обучения на протяжении всей жизни, который приобретает и применяется в контексте физического воспитания [1]. Многочисленные исследования документируют положительные результаты физической активности и спорта у

молодежи в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, опорно-двигательного аппарата и психического здоровья.

Вспышка коронавирусной болезни 2019 года и карантинные ограничения, связанные с ней, как показали исследования, влияют на физическую активность и оказывают infernalное воздействие на здоровье, что в последнее

время является наиболее обсуждаемой темой в мире.

Вузы представляют собой платформу для укрепления здоровья посредством обязательных учебных занятий физической культурой и внеаудиторными спортивными мероприятиями. Учебные программы по физической культуре отражают существующие дискурсы и интересы в области здравоохранения в современном обществе, такие как малоподвижный образ жизни, который влечет за собой скрытую угрозу для здоровья. Но возможна и обратная концепция представления о здоровье, как окружающая среда, индивидуальные и социальные факторы могут повлиять на здоровье студентов. Таким образом, эта модель реализует сдвиг парадигмы от патогенеза к салютогенезу, поиск факторов, вызывающих здоровье, вместо факторов риска, угрожающих здоровью [2].

Салютогенные гипотезы изучаются в течение последних четырех десятилетий. Исследования подтвердили важную роль чувства согласованности в прогнозировании и объяснении здоровья в обычной жизни, а также во время кризисов или стихийных бедствий [3]. Актуальность работы обусловлена тем, что в условиях пандемии физическое воспитание следует изучать в поиске направления улучшения здоровья и благополучия студентов и применять в практическом аспекте.

Цель – применить салютогенный подход к физическому воспитанию.

Задачи:

– провести анкетирование студентов для определения двигательной активности и состояния здоровья на период дистанционного обучения по предмету физическая культура;

– провести анализ данных анкетирования студентов по определению физической активности и состояния здоровья студентов во время пандемии;

– изучить научные литературные источники и сравнить исследования о салютогенных теориях понимания здоровья;

– адаптировать салютогенный подход к физическому воспитанию.

Гипотеза. Разработка новых педагогических и организационных форм физического воспитания с применением салютогенного подхода, предполагает, что учебный процесс

будет способствовать сохранению здоровья, повышать резервные возможности организма, формировать потребность в регулярных физических упражнениях.

Исследования уровня физической активности и состояния здоровья проводились в два этапа:

– 1 этап проводился в 2020 году, в период начала обучения в дистанционном режиме, где возникла проблема с ограничением двигательной активности;

– 2 этап в 2021 году с помощью анкетирования выявили субъективные изменения в состоянии здоровья студентов в ограниченных условиях, вызванных пандемией.

Анализ теста по определению двигательной активности студентов выявил дефицит двигательной активности у большинства студентов на дистанционном обучении, что показывают данные: 70% студентов подтвердили уменьшение физической нагрузки в режиме дня [4].

Уменьшение физической активности сказалось на функциональном состоянии организма. Это подтверждают данные теста «Здоровье и физическая активность в период самоизоляции» (Таблица 1). В анкетировании приняли участие 505 респондентов, студенты Оренбургского государственного университета очной формы обучения, 1 – 3 курсов.

Снижение уровня физической активности наблюдалось у 48% респондентов (244 студентов). Отсутствие физической активности среди студентов составила 17% (85 студентов); 69% (346 студентов) занимаются физической культурой не регулярно; 18% (89 студентов) сослались на проблемы, связанные со здоровьем, из них: 3% (17 студентов) пожаловались на проблемы опорно-двигательного аппарата, у 55 студентов (11%) нарушение зрения и 35 студентов (7%) набрали лишний вес; 204 студента (41%) стали больше времени тратить на учебу; 144 студента (29%) переболели COVID-19.

Проблемы психологического состояния испытывают практически половина опрошенных: 203 студента (40%) ответили, что эмоционально истощились и 145 (29%) чувствовали себя одиноко. Анализ анкеты послужил поиску педагогических стратегий, удовлетворяющих оптимальное и целостное аффективное, ког-

нитивное и физическое развитие студентов в период пандемии.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важных задач систем высшего образования. Федеральный закон трактует понятие здоровья российских граждан как «состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» [5]. Насколько реалистичным и достижимым является это здоровье в период пандемии? Могут ли студенты, имеющие риски заболеваний и проблемы

психического и социального благополучия, связанные с последствиями коронавируса чувствовать себя здоровыми? В поиске новых подходов для укрепления здоровья были изучены научные литературные источники, подтверждающие мотивации к здоровому, активному образу жизни.

Патогенная точка зрения представления здоровья различает только два состояния: здоровые или больные. С точки зрения салютогенной концепции, основанной на исследованиях медицинского социолога Аарона Антоновского, здоровье рассматривается как существующее в

Таблица 1 – Здоровье и физическая активность в период самоизоляции

Вопросы	Вывод																					
<p align="center">Здоровье и физическая активность в период самоизоляции</p> <p>1 Переход на дистанционный режим обучения вызвал у вас проблемы со здоровьем?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>не выбрано</td> <td>0%</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>да</td> <td>18%</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>82%</td> <td>415</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Всего ответов на вопрос: 505/505</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Среднее	Всего	не выбрано	0%	1	да	18%	89	нет	82%	415	Всего ответов на вопрос: 505/505			<p align="center">Проблемы со здоровьем подтверждают ответы студентов – 18%</p>						
Ответ	Среднее	Всего																				
не выбрано	0%	1																				
да	18%	89																				
нет	82%	415																				
Всего ответов на вопрос: 505/505																						
<p>2 Конкретизируйте проблему</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>не выбрано</td> <td>78%</td> <td>394</td> </tr> <tr> <td>опорно-двигательный аппарат</td> <td>3%</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>зрение</td> <td>11%</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>лишний вес</td> <td>7%</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>усилились хронические заболевания</td> <td>1%</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Всего ответов на вопрос: 505/505</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Среднее	Всего	не выбрано	78%	394	опорно-двигательный аппарат	3%	17	зрение	11%	55	лишний вес	7%	35	усилились хронические заболевания	1%	4	Всего ответов на вопрос: 505/505			<p>Конкретизация вопроса показала, что проблем со здоровьем больше, чем показал анализ 1 вопроса. 22% опрошенных студентов испытывают ухудшение здоровья различного характера.</p>
Ответ	Среднее	Всего																				
не выбрано	78%	394																				
опорно-двигательный аппарат	3%	17																				
зрение	11%	55																				
лишний вес	7%	35																				
усилились хронические заболевания	1%	4																				
Всего ответов на вопрос: 505/505																						
<p>3 Оцените свою физическую активность при переходе на дистанционное обучение</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>увеличилась</td> <td>10%</td> <td>53</td> </tr> <tr> <td>уменьшилась</td> <td>48%</td> <td>244</td> </tr> <tr> <td>ничего не изменилось</td> <td>41%</td> <td>208</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Всего ответов на вопрос: 505/505</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Среднее	Всего	увеличилась	10%	53	уменьшилась	48%	244	ничего не изменилось	41%	208	Всего ответов на вопрос: 505/505			<p align="center">48% опрошенных студентов, подтверждают, что физическая активность уменьшилась.</p>						
Ответ	Среднее	Всего																				
увеличилась	10%	53																				
уменьшилась	48%	244																				
ничего не изменилось	41%	208																				
Всего ответов на вопрос: 505/505																						
<p>4 Учеба при переходе на дистанционное обучение стала занимать</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>больше времени</td> <td>40%</td> <td>204</td> </tr> <tr> <td>меньше времени</td> <td>23%</td> <td>118</td> </tr> <tr> <td>не изменилось</td> <td>36%</td> <td>183</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Всего ответов на вопрос: 505/505</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Среднее	Всего	больше времени	40%	204	меньше времени	23%	118	не изменилось	36%	183	Всего ответов на вопрос: 505/505			<p align="center">Студенты стали больше тратить время на учебу, что подтверждает малоподвижный образ жизни и ухудшение зрения.</p>						
Ответ	Среднее	Всего																				
больше времени	40%	204																				
меньше времени	23%	118																				
не изменилось	36%	183																				
Всего ответов на вопрос: 505/505																						

континууме между «легкостью» и «расстройством» или болезнью и нормальностью [6].

Салютогенез фокусируется на происхождении того, что создает здоровье (сильные стороны и ресурсы) [7]. Отклонения в состоянии здоровья считаются правилом, а не исключением, в определенной степени это неизбежно. Поэтому, целесообразно не устранять известные факторы риска для данного заболевания, а направить ресурсы на повышение адаптации к окружающей среде, тем самым облегчить выздоровление. На адаптацию к окружающей среде влияют индивидуальные и социальные факторы (общие иммунные средства), которые могут помочь в борьбе со стрессорами или, наоборот, сопутствовать развитию заболе-

вания человека, подвергающегося стрессу. Антоновский назвал эти факторы обобщенные ресурсы сопротивления. По своей природе могут быть биологическими (генетическая предрасположенность), психологическими (когнитивные оценки или эмоциональная регуляция), социальными (социальная поддержка, религиозные или культурные ценности) или материальными (наличие финансовых ресурсов). Таким образом, обобщенные ресурсы сопротивления выступают для человека своеобразным потенциалом, который способен самостоятельно справляться с болезнями.

Самым важным аспектом, который дает ответ на «салютогенный вопрос», является концепция *чувство согласованности* [8].

продолжение Таблицы 1

<p>5 Какое из утверждений Вам ближе?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>В период самоизоляции я эмоционально истощился,</td> <td>40%</td> <td>204</td> </tr> <tr> <td>период самоизоляции я эмоционально наполнился</td> <td>60%</td> <td>301</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Всего ответов на вопрос</td> <td>505/505</td> </tr> </tbody> </table> <p>6 Какое из утверждений Вам ближе?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>чувствовал себя одиноко,</td> <td>29%</td> <td>145</td> </tr> <tr> <td>активно общался</td> <td>71%</td> <td>360</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Всего ответов на вопрос</td> <td>505/505</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Среднее	Всего	В период самоизоляции я эмоционально истощился,	40%	204	период самоизоляции я эмоционально наполнился	60%	301	Всего ответов на вопрос		505/505	Ответ	Среднее	Всего	чувствовал себя одиноко,	29%	145	активно общался	71%	360	Всего ответов на вопрос		505/505	<p>В период самоизоляции (дистанционного обучения) студенты испытывают психологическую нагрузку</p>									
Ответ	Среднее	Всего																																
В период самоизоляции я эмоционально истощился,	40%	204																																
период самоизоляции я эмоционально наполнился	60%	301																																
Всего ответов на вопрос		505/505																																
Ответ	Среднее	Всего																																
чувствовал себя одиноко,	29%	145																																
активно общался	71%	360																																
Всего ответов на вопрос		505/505																																
<p>7 Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>не занимаюсь,</td> <td>17%</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>2 раза в неделю,</td> <td>69%</td> <td>346</td> </tr> <tr> <td>ежедневно</td> <td>15%</td> <td>74</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Всего ответов на вопрос</td> <td>505/505</td> </tr> </tbody> </table> <p>8 Какое количество времени в день Вы занимаетесь физическими упражнениями?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Среднее</th> <th>Всего</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>не занимаюсь</td> <td>13%</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>15-20 минут</td> <td>46%</td> <td>234</td> </tr> <tr> <td>более 20 минут</td> <td>27%</td> <td>135</td> </tr> <tr> <td>более часа</td> <td>14%</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Всего ответов на вопрос</td> <td>505/505</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Среднее	Всего	не занимаюсь,	17%	85	2 раза в неделю,	69%	346	ежедневно	15%	74	Всего ответов на вопрос		505/505	Ответ	Среднее	Всего	не занимаюсь	13%	66	15-20 минут	46%	234	более 20 минут	27%	135	более часа	14%	70	Всего ответов на вопрос		505/505	<p>Ответы студентов содержат некоторые противоречия, что, скорее всего, подтверждает важность физической активности для здорового образа жизни, но не четко подтверждает искренность ответов.</p>
Ответ	Среднее	Всего																																
не занимаюсь,	17%	85																																
2 раза в неделю,	69%	346																																
ежедневно	15%	74																																
Всего ответов на вопрос		505/505																																
Ответ	Среднее	Всего																																
не занимаюсь	13%	66																																
15-20 минут	46%	234																																
более 20 минут	27%	135																																
более часа	14%	70																																
Всего ответов на вопрос		505/505																																

Чувство согласованности определяется как «способность понимать общую ситуацию и способность использовать имеющиеся ресурсы» [9].

Антоновский описал *три измерения чувства согласованности*:

1. *Понятность*. Заключается в обретении человеком всесторонней, систематизированной информации.

2. *Управляемость*. Убежденность в том, что ресурсы для действий доступны. Благодаря этому, человек не чувствует себя беспомощной и активно участвует в преодолении трудностей и решении (поведенческий).

3. *Осмысленность*. Благодаря высокому чувству смысла, действия человека становятся осознанными и мотивированными. Смысл является одним из важнейших составляющих чувства согласованности (мотивационно-эмоциональная составляющая) [8], [9].

Чувство согласованности представляет собой соответствующий личный ресурс, который начинает развиваться с детства и длится до времени, когда человек становится взрослым, приобретая жизненный опыт и социальный статус. Сила чувства согласованности зависит от следующих элементов жизненного опыта:

– связанность опыта (устойчивость) – формирование из этого опыта логической целостности, семейной традиции, отсутствие внезапных жизненных неожиданностей, способствует развитию компонента понимания;

– равновесие между перегрузкой и недогрузкой – развивает чувство смекалки, соответствие требованиям, которые ставятся перед человеком, с его возможностями;

– участие в принятии социально-значимых решений – стимулирует развитие чувства смысла.

А. Антоновский считает, что чем сильнее чувство согласованности, тем больше у человека шансов для перемещения по направлению к точке «здоровье» [10].

Чувство согласованности формируется за счет жизненного опыта и при столкновении с физическими или психосоциальными стрессорами мобилизует обобщенные ресурсы сопротивления, что приводит к возможным стратегиям преодоления. Напряжение может управляться неудачно (потенциально приво-

дящее к ослаблению здоровья) или с успехом (потенциально приводящее к облегчению здоровья). В последнем случае усиливая общие ресурсы сопротивления, формируется новый положительный жизненный опыт.

Для человека полезно испытывать стресс и напряжение, если стратегии преодоления эффективны. Накопление положительного опыта укрепляет чувство согласованности в долгосрочной перспективе, поэтому если человек успешно справляется с напряжением, лучше испытать стресс, чем не испытывать никакого стресса вообще.

При переносе салютогенного подхода к физическому воспитанию чувство согласованности остается сердцем модели. (Рисунок 1).

При планировании и проведении занятий физической культурой необходимо учитывать три компонента: понятность, управляемость, осмысленность. Студенты должны:

1) понять задачу («Что делать?»);

2) обладать физическими и умственными способностями для выполнения задания («Как делать?»);

3) осмыслить задачу («Зачем делать?») [11].

Эти компоненты должны быть основой каждого занятия физической культурой. Соблюдая принципы обучения (сознательности и активности, наглядности, индивидуализации, доступности), преподавателю следует учитывать, что студенты заключают индивидуальный смысл в задании. В связи с этим, принцип обучения рефлексии абсолютно необходим и должен быть неотъемлемой частью каждого урока физической культуры, так как способствует развитию самосознания и эмоционального интеллекта, а также улучшает процесс принятия решений – навыка, необходимого как на занятиях, так и в повседневной жизни.

В патогенной перспективе участие в двигательной деятельности всегда положительно с точки зрения аэробных тренировок и сжигания калорий. Салютогенный подход к двигательной деятельности потенциально способствует укреплению здоровья, например, путем развития аэробных способностей, двигательных навыков, координации; развития социальных качества; как расширяющий возможности опыт; как деятельность, создающая вовлеченность и радость в движении; или благополучие, которое

испытывается в движении, в текущей деятельности или в социальных отношениях. Важно отметить, что не двигательную активность нужно рассматривать как способствующую укреплению здоровья, а положительный опыт и знания, полученные в результате двигательной активности. Это означает, что в оздоровительной перспективе необходимо учитывать препятствия развития здоровья при использовании двигательной деятельности [12].

Таким образом, роль преподавателя смещается от ответственности за здоровье к ответственности за обеспечение ресурсами, необходимыми для здоровья студентов.

Факторы салютогенного подхода к укреплению здоровья:

- направленность на укрепление ориентированных на здоровье ресурсов, а не исцеление от болезни;
- расширение возможностей и мотивации к здоровой и физически активной жизни;
- отражение широких перспектив здоровья, уделяя особое внимание психическим, эмоциональным и социальным аспектам здоровья;
- салютогенная модель применима для инклюзивного укрепления здоровья, включая студентов с особыми потребностями.

Накопленный положительный опыт в спорте и физической культуре усиливает чувство согласованности и мобилизует ресурсы сопротивления. Ресурсы сопротивления могут быть: физическими (двигательная деятельность), умственными (самооценка, устойчивость), эмоциональными (импульсный контроль) или социальными (чувство принадлежности). Занятия физической культуры должны создавать ситуации положительного стресса и напряжения. Например, физическое напряжение возникает вследствие высокой двигательной активности, умственное напряжение создается при поиске оптимальной тактики, эмоциональное напряжение обеспечивает соревновательная деятельность, и социальное напряжение возникает в сотрудничестве учащихся для решения двигательных задач. Важны соответствующие стратегии преодоления трудностей, такие как релаксация, сознательное переживание за результат поставленных задач, честность и порядочность во взаимодействиях. Благодаря эффективным стратегиям преодоления трудностей направление во временном континууме благополучия сдвигается в сторону облегчения здоровья.

По организационным формам занятий наибольшему эффекту реализации салютогенного



Рисунок 1 – Модель салютогенного подхода в физическом воспитании

подхода в физическом воспитании соответствующим образом будут соответствовать элективные курсы по физической культуре. Элективные курсы являются средством построения индивидуальных образовательных программ, так как в наибольшей степени связаны с выбором каждым обучающимся содержания образования в зависимости от его интересов, способностей и последующих жизненных планов. Данный подход обеспечивает переход от

строго регламентированного физического воспитания к активной и самостоятельной форме двигательной активности [13].

Представленная модифицированная салютогенная модель здоровья для физического воспитания может служить одним из элементов общей концепции высшего образования по укреплению здоровья.

30.11.2021

Список литературы:

- 1 Vorobyov, N. B. The impact of a physical education teacher's style of pedagogical communication on the efficiency of professional activity / N. B. Vorobyov, I. Yu. Burkhanova, G. L. Drandrov [et al.] // EurAsian Journal of BioSciences. – 2020. – Vol. 14. – No 2. – P. 4035-4041.
- 2 Becker, C. M. Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go from Here? / C. M. Becker, M. A. Glascoff, & W. M. Felts // International Electronic Journal of Health Education, 2010, 13, – P. 25-32.
- 3 Eriksson, M. The Sense of Coherence and Its Measurement. / M Eriksson, M.B. Mittelmark // The Handbook of Salutogenesis. Springer, Cham 2017, – P. 97-106. DOI:10.1007/978-3-319-04600-6_12.
- 4 Гребенникова, В. А. Физическая активность в режиме дистанционного обучения студентов (на примере ОГУ) [Электронный ресурс] / В. А. Гребенникова, И. Г. Горбань, Е. В. Удовиченко // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 25-27 янв. 2021 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования “Оренбург. гос. ун-т”. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, 2021. – С. 4435-4443.
- 5 Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ // Министерство здравоохранения Российской Федерации, <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025>.
- 6 Eriksson, M. Validity of the Antonov sense of coherence scale: a systematic review / M. Eriksson. B. Lindstrom // J. Epidemiol. Communes. Health, 2005, 59, – P. 460-466. DOI:10.1136/jech.2003.018085.
- 7 Antonovsky, A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979.
- 8 Antonovsky, A. Salutogenic model as a theory to guide health promotion. International Organization for Health Promotion, 1996, 11, – P. 11-18.
- 9 Eriksson, M. A. Sense of consistency in the salutogenic health model / M. Eriksson, M. B. Mittelmark, S. Sagi, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindstrom, G. A. Espnes // Handbook of Salutogenesis, 2017. – P. 91-96. Basel: Springer.
- 10 Antonovsky, A. Unraveling The Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987.
- 11 Klein, A Salutogenic Approach to Physical Education in Schools / Klein, Daniel & Vogt, Tobias // Advances in Physical Education, 2019. – 09. – P. 188-196. DOI:10.4236/ape.2019.93013.
- 12 Mikael. Quennerstedt. Exploring the relation between physical activity and health – A salutogenic approach to physical education. Sport Education and Society, 2008. 13. DOI:10.1080/13573320802200594.
- 13 Горбань, И. Г. Физическое воспитание в вузе на основе спортивно ориентированного подхода [Электронный ресурс] / Горбань И. Г., Гребенникова В. А. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф., 29-31 янв. 2014 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования “Оренбург. гос. ун-т”. – Оренбург, 2014. – С. 3950-3954.
- 14 Буланов, В. А. Феномен качества жизни и его связь с салютогенетической парадигмой личности / В. А. Буланов // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2015. – Т. 20. – №3-1(37). – С. 14-21.
- 15 Ефименко, А. П. 2.2 феномен резильентности как фактор посттравматического роста в концепции салютогенного подхода / А. П. Ефименко // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека : Монография / Под общей редакцией А.В. Гордеевой, А.А. Кацера, М.И. Яновского. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – С. 102-109.
- 16 Ефименко, А. П. Чувство когерентности как один из факторов стрессоустойчивости личности в концепции салютогенеза / А. П. Ефименко // Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности : Материалы I Международной научной конференции, Донецк, 16–18 мая 2016 года / Под общей редакцией С.В. Беспаловой. – Донецк: Южный федеральный университет, 2016. – С. 74-77.

References:

- 1 Vorobyov, N. B. The impact of a physical education teacher's style of pedagogical communication on the efficiency of professional activity / N. B. Vorobyov, I. Yu. Burkhanova, G. L. Drandrov [et al.] // EurAsian Journal of BioSciences. – 2020. – Vol. 14. – No 2. – P. 4035-4041.
- 2 Becker, & Becker, Craig & Mary, Alice & Glascoff, & Edd, & Felts, Michael. (2010). Salutogenesis 30 Years Later: Where do we go from here?. International Electronic Journal of Health Education International Electronic Journal of Health Education. 13. 25-32.
- 3 Eriksson, Monica & Mittelmark, Maurice. (2017). The Sense of Coherence and Its Measurement. 10.1007/978-3-319-04600-6_12.
- 4 Grebennikova, V. A. Physical activity in the mode of distance learning of students (on the example of OSU) [Electronic resource] / V. A. Grebennikova, I. G. Gorban, E. V. Udovichenko // The University complex as a regional center of education, science and culture : materials of the All-Russian Scientific Method. conf. (from the international participation), January 25-27, 2021, Orenburg / Moscow University of Science and Higher Education. education grew. Federation, Federal State budget. educated. the institution is higher. education “Orenburg. state University”. – Electron. dan. – Orenburg : OSU, 2021. – P. 4435-4443.
- 5 On the basics of public health protection in the Russian Federation: Federal Law No. 323-FZ of November 21, 2011 // Ministry of Health of the Russian Federation, <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025>.

- 6 Eriksson, Monica & Lindström, Bengt. (2005). Validity of Antonovsky's Sense of Coherence Scale – a systematic review. *Journal of epidemiology and community health*. 59. 460-6. 10.1136/jech.2003.018085.
- 7 Antonovsky, A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979.
- 8 Antonovsky, A. (1996). Salutogenic model as a theory guiding health promotion. *International Organization for Health Promotion*, 11, 11-18.
- 9 Eriksson, Monica. (2017). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. 10.1007/978-3-319-04600-6_11.
- 10 Antonovsky, A. *Unraveling The Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987.
- 11 Klein, Daniel & Vogt, Tobias. (2019). A Salutogenic Approach to Physical Education in Schools. *Advances in Physical Education*. 09. 188-196. 10.4236/ape.2019.93013.
- 12 Mikael, Quennerstedt. (2008). Exploring the relation between physical activity and health – A salutogenic approach to physical education. *Sport Education and Society*. 13. 10.1080/13573320802200594.
- 13 Gorban, I. G. Physical education in higher education on the basis of a sports-oriented approach [Electronic resource] / Gorban I. G., Grebennikova V. A. // University complex as a regional center of education, science and culture : materials of the All-Russian scientific method. conf., January 29-31, 2014, Orenburg / Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Federation, Federal State budget. educated. institution of higher Prof. education "Orenburg. state University". – Orenburg, 2014. – pp. 3950-3954.
- 14 Bulanov V. A. The Phenomenon of quality of life and its connection with the salutogenic paradigm of personality / V. A. Bulanov // *Bulletin of the Odessa National University. Psychology*. – 2015. – Т. 20. – №3-1(37). – P. 14-21.
- 15 Efimenko, A. P. 2.2 the phenomenon of resistance as a factor of post-traumatic growth in the concept of a salutogenic approach / A. P. Efimenko // *Personal and situational determinants of human behavior and activity : Monograph / Under the general editorship of A.V. Gordeeva, A.A. Katsero, M.I. Yanovsky*. – Rostov-on-Don : Southern Federal University, 2017. – P. 102-109.
- 16 Efimenko, A. P. The sense of coherence as one of the factors of personality stress resistance in the concept of salutogenesis / A. P. Efimenko // *Donetsk readings 2016. Education, Science and Modern Challenges : Materials of the I International Scientific Conference, Donetsk, May 16-18, 2016 / Under the general editorship of S.V. Bepalova*. – Donetsk: Southern Federal University, 2016. – P. 74-77.

Сведения об авторах:

Удовиченко Елена Валентиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
ORCID 0000-0001-9758-584X
E-mail: vorona1103@yandex.ru

Горбань Ирина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
ORCID 0000-0002-6440-3904
E-mail: shutkova9397@mail.ru

Малютина Марина Васильевна, доцент кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент
ORCID 0000-0001-7383-918X
E-mail: mari/088@mail.ru

Гребенникова Валентина Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного университета
E-mail: valm.gr@mail.ru