

@ А.С. Бузоев

Научная статья

УДК 378

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.4.47>**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГИКИ**

А.С. Бузоев

Бузоев Александр Сергеевич,
старший преподаватель кафедры физического
воспитания факультета физической культуры и
спорта, Северо-Осетинский государственный
университет имени К.Л. Хетагурова,
Владикавказ, Россия.
aslan.sukhov.95@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена исследованию проблемы формирования здорового образа жизни студентов как современная валеологическая проблема в педагогической теории и практике. Основным механизмом целенаправленного процесса формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни в статье представлена технология валеологического образования как процесс и результат овладения студентами научных знаний и познавательных умений и навыков, развития на их основе валеологического сознания, культуры здоровья, расширения резервных возможностей организма через активизацию физкультурно-оздоровительной деятельности. Необходимо отметить, что отношение человека к здоровому образу жизни определяется во многом его ментальными установками, обусловленными подсознательными тенденциями подходить к проблеме определенным образом, с использованием прошлого опыта, привычек, когнитивных процессов и т.д. На основании этого можно придерживаться позиции, согласно которой человеку, заинтересованному в укреплении своего здоровья путем ведения здорового образа жизни, необходимо изучить свой организм и свою личность. Основу этого составляет технология валеологического обучения и воспитания. Во все времена физическая активность, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, занятия спортом занимали важное место в жизни человека. Здоровый образ жизни представляет собой определенный образ жизнедеятельности человека, в структуре которого прослеживаются черты рациональной его организации, при этом указанный образ жизнедеятельности человека в своей основе содержит фундаментальные нравственные принципы, которые позволяют обеспечить адекватную защиту от негативных воздействий со стороны окружающей среды и одновременно с этим предоставляют возможность до глубокой старости обеспечивать надлежащую сохранность своего нравственного психического и физического здоровья, на условиях проявления человеком должной степени созидательной активности.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, валеологическое образование, воспитание студентов, ценностное отношение к здоровью.*

Библиографическая ссылка: *Бузоев А.С. Формирование здорового образа жизни студентов как валеологическая проблема педагогики // ЦИТИСЭ. 2023. № 4. С. 508-517. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.4.47>*

Research Full Article

UDC 378

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS A VALEOLOGICAL PROBLEM OF PEDAGOGY

A.S. Buzoev

Alexander S. Buzoev,

Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Faculty of Physical Culture and Sports, North
Ossetian State University named after K.L.
Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation.
aslan.sukhov.95@mail.ru

Abstract. *The article is devoted to the study of the problem of developing a healthy lifestyle for students as a modern valeological problem in pedagogical theory and practice. The main mechanism of the purposeful process of forming in students a value-based attitude towards a healthy lifestyle, the article presents the technology of valeological education as the process and result of students mastering scientific knowledge and cognitive skills, developing on their basis valeological consciousness, a culture of health, expanding the reserve capabilities of the body through the activation of physical education - health-improving activities. It should be noted that a person's attitude towards a healthy lifestyle is determined largely by his mental attitudes, determined by subconscious tendencies to approach the problem in a certain way, using past experience, habits, cognitive processes, etc. Based on this, one can adhere to the position that a person interested in strengthening his health by leading a healthy lifestyle needs to study his body and his personality. The basis for this is the technology of valeological training and education. At all times, physical activity, a healthy lifestyle, physical education and health activities, and sports have occupied an important place in human life. A healthy lifestyle is a certain way of human life, in the structure of which the features of its rational organization can be traced, while this way of human life basically contains fundamental moral principles that make it possible to provide adequate protection from negative influences from the environment and at the same time provide the opportunity to ensure the proper preservation of one's moral, mental and physical health until a very old age, on the condition that a person demonstrates the proper degree of creative activity.*

Keywords: *healthy lifestyle, valeological education, education of students, value attitude to health.*

For citation: *Buzoev A.S. Forming a healthy lifestyle of students as a valeological problem of pedagogy. CITISE, 2023, no. 4, pp. 508-517. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.4.47>*

Введение.

Актуальность рассматриваемой в статье темы обусловлена тем, что одним из существенных факторов, влияющих на состояние здоровья молодого поколения, выступает их образ жизни, как социально-значимая ценность, один из основных показателей общего культурного уровня молодежи, незаменимое достояние не только каждого отдельного человека, но и всего общества. Характеризуя современную студенческую среду, следует подчеркнуть, что данная категория населения в основном вовлечена в образовательную

деятельность, многие из них дополнительно работают, в связи с чем сильно ограничены во времени для занятий физической культурой и спортом, испытывают некоторые валеологические проблемы, выраженные в поведенческих факторах риска, умственных перегрузках и, соответственно, в малоподвижном образе жизни. Данный возраст считается одним из критических периодов в жизни человека, который характеризуется психологическим, социальным, личностным и профессиональным становлением.

По мнению некоторых исследователей (Г.В. Сытник, Н.А. Рагозина, С.М. Ашкинази, В.С. Куликов, А.А. Обвинцев), необходимо выделить в отдельную категорию, так называемое, «социальное самочувствие» – это комплекс навыков, который позволяет человеку вступать в деятельное взаимодействие с другими индивидами. За последние несколько лет отмечаются ситуации, когда представители студенческого сообщества в условиях современного мира проявляют активное внимание к здоровому образу жизни. «Важно укреплять в сознании молодого поколения значимость физической культуры в их жизни, осознанное личностное волевое принятие принципов здорового образа жизни. В решении этой задачи большую роль, в первую очередь, играет готовность к формированию здорового образа жизни нового поколения» [11, с. 350-354].

Подобные тенденции обусловлены тем, что современное мировое сообщество проявляет значительную озабоченность вопросами достижения надлежащего уровня здоровья специалистов, выпуск которых обеспечивает система высшего образования. Кроме того, весомое значение в данном случае имеет стремительный рост развития заболеваний в ходе профессиональной подготовки (С.А. Голубь, А.И. Хачиянц), что негативно сказывается на показателях работоспособности специалиста в дальнейшем [14]. Здесь необходимо акцентировать внимание на том, что здоровый образ жизни не представляет собой автономную категорию, которая может быть должным образом реализована за пределами образа жизни человека в целом. «К сожалению, в последние годы, как отмечают некоторые исследователи (Т.А. Беспалова, А.М. Кузьмин, Д.В. Николаев, Е.А. Спиридонова) мы видим негативный эффект воздействия различных факторов, таких как рост благосостояния, высокоэффективные промышленные технологии, нарушенная экология, на состояние здоровья людей и, в частности, подрастающего поколения. Кроме того, отсутствие личных мотивов в сохранении здоровья и знаний по культуре здоровья ведет к повышению актуальности вопросов, связанных с валеологией, а именно, с формированием валеологической культуры, как реализации возможностей нашего организма» [4, с. 7-11].

Цель исследования.

Вышесказанное актуализировало проблему формирования ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту, к здоровью, здоровому образу жизни в целом. С точки зрения физиологии, существует комплекс адаптационных возможностей личности, которые он использует в целях обеспечения адекватной реакции на воздействия, которые на него оказывает как внутренняя, так и внешняя среда. В качестве одной из таких приоритетных внешних компонентов в статье рассматривается здоровый образ жизни как основа решения валеологической проблемы в педагогике. Необходимо создавать такие условия, которые бы содействовали воспитанию в студенческой среде осмысленной потребности в хорошем физическом, психическом и физиологическом здоровье, формированию ценностного отношения к здоровому стилю жизни, усвоению навыков сохранения и укрепления здоровья на основе технологии валеологического обучения и воспитания.

Технология валеологического образования – это искусство быть здоровым, вести правильный, активный образ жизни, приучившись к нему с детства. Данная технология рассматривает здоровье комплексно (М.М. Омаров, М.О. Шуайбова), целостно, включая все его стороны и аспекты (психические, социальные, душевные, моральные, физические) [15]. Важнейшая задача валеологического образования и самообразования индивида – обеспечить себе здоровье на долгие годы, сделав основным жизненным приоритетом идею здоровья. Осуществляя сознательную и целенаправленную валеологическую деятельность, человек

приобретает всеобъемлющую власть над собственной жизнью и в некотором смысле свободу от внешних ее обстоятельств.

Методы исследования.

Методика исследования чрезвычайно важна для получения необходимых знаний об исследуемом феномене, следовательно, грамотный отбор и реализация соответствующих методов исследования является актуальной. В ходе работы был проведен комплексный анализ проблемы формирования здорового образа жизни студентов с точки зрения валеологического обучения и воспитания. Наиболее универсальным и распространенным методом проведения прикладных исследований в психолого-педагогических исследованиях является опросный метод, позволяющий выявить и изучить мотивации, ценностные ориентации, модели поведения, мнения, оценки и т.д. Кроме того, опрос позволяет предположительно моделировать различные ситуации, чтобы выявить устойчивость субъективных состояний.

Помимо этого, решались следующие задачи исследования: обосновать роль и место здорового образа жизни в студенческой среде; проанализировать выявленную в ходе опроса проблему отказа молодежи, особенно студентов, от здорового образа жизни и определить способы ее разрешения; определить основные пути формирования здорового образа жизни студентов, как значимой валеологической проблемы, на основе психолого-педагогического анализа полученных результатов.

Изложение основного материала.

В настоящее время многие люди, независимо от возраста, половой принадлежности, социального статуса и национальности, активно стали заниматься в спортивных секциях, посещают бассейны и стадионы, зимой встают на лыжи и коньки и т.д. «Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Даже при небольших физических нагрузках (С.Г. Тимофеева) таких, как ходьба, приседания, замечается улучшение функций многих органов и систем организма, а под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции» [12, с. 100-103]. Но, вместе с тем, среди молодого поколения наблюдается отсутствие должного интереса к активной физкультурно-оздоровительной деятельности, в частности среди учащейся молодежи, что приводит к ослаблению организма и, соответственно, снижению их физического, психического, физиологического и соматического состояния.

Анализируя достаточно большое количество работ ученых, исследующих в процессе своей научной деятельности обозначенную в статье проблему (А.Г. Бермус, Ю.А. Давыдова, В.О. Евсеев, А.С. Зинченко, В.Н. Каменских, Е.В. Каргаполова, Я.В. Шимановская и др.) [3; 6; 7], можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни представляет собой многокомпонентную структуру, при котором в качестве фундаментальных элементов выступают следующие:

- необходимость в воспитании у каждого человека с раннего детства здоровые привычки и навыки здорового поведения;
- знакомство с факторами внешней среды, создание безопасных условий в окружающем пространстве, доведение до человека необходимых знаний о том, как окружающие предметы воздействуют на здоровье (Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова) [1];
- стремление к отказу от вредных привычек, которые заключаются, в первую очередь, в курении, употреблении наркотических веществ и алкогольных напитков (Н.В. Васильева) [5];
- организация адекватного режима питания: разработка такого режима питания, который будет соответствовать физиологическим потребностям каждого отдельного человека, получение необходимых сведений о качественных характеристиках употребляемых в пищу продуктов (С.С. Коссе, В.В. Строкань) [10];
- разработка и реализация на практике эффективной системы двигательной активности: в частности, речь идет о физически активной жизнедеятельности, в том числе выполнение на

регулярной основе специальных физических упражнений, принимая при этом во внимание и возрастные и физиологические особенности каждого отдельного человека (А.И. Рублев) [9];

- соблюдение гигиены организма: личная и общественная гигиена, владение комплексом необходимых навыков для оказания первой медицинской помощи, использование методов закаливания организма, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни (Е.М. Баранова, Е.М. Тарасова) [2].

Деятельность, осуществляемая соответствующими государственными структурами для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, способствующая укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения и подключению их к активной социальной жизни, развивается и реализуется на трех уровнях:

1) *на валеологическом уровне*: пропаганда здорового образа жизни через средства массовой информации, проведение образовательных и информационно-просветительских лекций учреждениями здравоохранения, образования, культуры, молодежными клубами, общественными объединениями (В.Н. Иванова, И.Ф. Ленская, Н.М. Лобыгина, К.Е. Полотнянко, М.С. Терентьев) [8];

2) *на инфраструктурном уровне*: создание условий для ведения здорового образа жизни, развитие сферы доступных физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций; оснащение образовательных, медицинских организаций необходимым оборудованием (А.Г. Бермус) [3];

3) *на личностном уровне*: воспитание системы нравственно-мотивационных ценностей и приоритетов в студенческой среде, что позволяет каждому из них сохранить бодрость и силу духа, быть направленным на счастливое долголетие, оставаться социально активным гражданином и иметь высокую работоспособность (Н.В. Васильева) [5].

Для проведения интерактивного опроса была разработана анкета, включающая следующие разделы – вводный, основной, «паспортичка». Во вводном разделе были указаны следующие позиции: цель исследования; значимость роли респондента для достижения поставленной цели; гарантированность анонимности; техника опроса; выражение благодарности, высказываемое авансом респонденту. Главное значение в основном разделе придавалось вопросам, которые направлены на получение основной информации по интересующей проблеме. Содержание этих вопросов соответствует целям и задачам исследования. Затем располагались вопросы наиболее простые, нейтральные по смыслу. Кроме своей прямой познавательной задачи они обеспечили «завязку» беседы, формировали психологическую установку на сотрудничество. «Паспортичка» включила в себя вопросы, позволяющие проверить соответствие социальных характеристик респондентов тем, которые заявлены в квотной схеме, а именно: пол, возраст, доход, семейное положение. В конце выражается благодарность респондентам за участие в опросе.

Перейдем к анализу ответов респондентов на вопросы анкеты. На первый вопрос: «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья в настоящее время?», многие респонденты довольны (56,4%) или удовлетворены (28,2%) своим здоровьем. Отметивших вариант «Очень плохое» не оказалось.

На следующий вопрос: «В какой степени Вы заботитесь о своем здоровье?», около 43% считают, что заботятся; 40% заботятся по мере необходимости; менее 13% ответили, что заботятся крайне редко; тех, кто предпочитает игнорировать заботу о своем здоровье, всего 4%.

Вопросы: «Интересуетесь ли Вы вопросами здорового образа жизни?» и «Можете ли Вы сказать, что придерживаетесь здорового образа жизни?» противоположны в своих результатах. Тех, кто интересуется вопросами здорового образа жизни 33,1%, однако тех, кто придерживается здорового образа жизни оказалось всего 27,7%.

Следующие результаты показали, что большинство ответивших считают основными составляющими здорового образа жизни: закаливание, занятия физической культурой и спортом (45,4 %); рациональное питание (30,3 %); отказ от вредных привычек (49,0%) и

здоровый сон (39,0%).

Не менее важным вопросом является: «Что, по Вашему мнению, является основной причиной отказа от здорового образа жизни?». Любопытны некоторые ответы респондентов, указанные в поле для свободного ответа: низкий коэффициент интеллекта, либо особенности восприятия мира; отсутствие внутреннего стержня; и лень и вредные привычки вкупе; бесперспективность; всего понемногу; отсутствие сил, времени и денег одновременно; отрицание общих правил; отсутствие мотивации; безразличие.

Следующий вопрос анкеты: «Как обычно Вы проводите свое свободное время? (отметьте не более трех пунктов)». Наибольший процент набрал ответ «Провожу время с друзьями» – 67,9%; «Занимаюсь любимым делом (хобби)» и «Смотрю фильмы» собрали примерно одинаковый процент - 43,6% и 42,3 %. Остальные пункты колеблются в процентном содержании.

Два вопроса: «Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» и «Какой физической активностью Вы занимаетесь (если занимаетесь)?» удивляют своей положительной тенденцией, а именно: 62,8% занимаются физической культурой постоянно или от случая к случаю, причем наиболее распространенными видами спорта среди парней являются футбол (33%), вольная борьба (31%), дзюдо (23%) и бокс (13%); среди девушек – гимнастика (33%), танцы (28%), дзюдо (24%) и бассейн (16%).

Далее следовал вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» и соответствующие уточняющие вопросы: «Курите ли Вы?»; «Употребляете ли Вы алкоголь и как часто?»; «Употребляете ли Вы наркотики?». К сожалению, процент ответивших положительно на вопрос о вредных привычках неутешительный (14,4 %), ответивших отрицательно (85,6%).

Закономерно следует вопрос о причинах употребления алкоголя/ наркотиков/ курения. 54,4 % – доставляет удовольствие; 41,2 % делают это «за компанию», а 36,8% – таким образом справляются со стрессом. В поле для свободного ответа были приведены такие аргументы: изредка необходимо расслабиться и отдохнуть именно так; иногда просто хочется (выпить), но нечасто; безделье и безнаказанность; необходимость преодолеть свою отчужденность, потребность в единении; стадный конформизм; немного вина не помешает и иногда полезно; переживание за судьбу человечества; весело; отвлечение.

Следующим вопросом анкеты было: «Придерживается ли Ваша семья здорового образа жизни?». Примерно равный процент ответов. Стало любопытно, какие же источники информации о здоровом образе жизни были бы наиболее полезны и интересны. Многие предпочитают узнавать информацию из статей в Интернете – 61,5%, а также у специалистов по правильному питанию и физкультуре (52,6%) и медицинских работников (50%). Наружная реклама и радиопередачи не пользуются спросом.

И итоговым вопросом был – «Что может послужить мотивацией к ведению здорового образа жизни?». Почти половине проголосовавших (47,4%) важно желание привести себя в хорошую физическую форму; в графе для свободного ответа приведены такие доводы: стоит посетить любые медицинские учреждения; влюбленность; желание поменять что-то в своей жизни; новое хобби, почему бы и нет.

Результаты опроса позволили сделать такие выводы: интерес к проблеме здорового образа жизни проявляет большинство респондентов, более половины, как парней, так и девушек, принявших участие в опросе, отметили, что данная проблема вызывает наивысший интерес; большинство респондентов, удовлетворены состоянием своего здоровья в настоящее время; большинство респондентов занимается какой-либо физической активностью, будь то футбол, плавание, утренняя зарядка и т.п.; молодежь, отрицающая здоровый образ жизни, апеллирует к лени, наличию вредных привычек и отсутствию времени; процент респондентов, имеющих вредные привычки, ниже процента тех, кто не имеет их, но проблема существует; мотивацией к ведению здорового образа жизни служит желание привести себя в хорошую физическую форму, а также неожиданное усугубление здоровья.

Перечисленные выводы говорят о том, что необходимо предпринять такие меры, когда студент будет рассматривать ориентацию на обеспечение сохранности и укрепления своего здоровья в качестве одного из наиболее существенных ценностных мотивов, которые во многом определяют аспекты и специфику формирования, регулирования и контроля образа жизнедеятельности представителя молодежной среды. Для того чтобы обеспечить адекватное формирование мотивации здорового образа жизни в студенческой среде потребуется произвести планомерную работу и затратить значительный объем усилий и ресурсов. Существует ряд фундаментальных направлений при реализации мероприятий в области развития мотивации ЗОЖ:

Социальное направление. Здесь предполагается выполнение ряда ключевых действий: организация эффективной пропаганды здорового образа жизни в СМИ, реализация планируемых образовательных и информационных просветительских мероприятий на базе учреждений здравоохранения, образования, культуры; принятие мер для адекватного развития расширенной сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, профилактических организаций на уровне региона; формирование адекватных условий для ведения здорового образа жизни во всех без исключения областях жизнедеятельности человека.

Образовательное направление. Предполагается реализация комплекса мероприятий на условиях применения здоровьесберегающих технологий и их интеграции в структуру образовательной деятельности. Здоровьесберегающие технологии в свою очередь могут быть дифференцированы по четырем фундаментальным блокам: *санитарно-гигиеническому* (принятие адекватных мер, для того чтобы обеспечить соблюдение всех установленных санитарно-гигиенических требований в процессе организации образовательной деятельности согласно СанПиН); *социально-педагогическому* (осуществление мероприятий по сбору модульных данных об особенностях состояния здоровья каждого студента) (Л.И. Тимошенко, А.И. Гайдаш, В.В. Хагай, В.С. Хагай) [13]; *физкультурному* (принятие мер для организации наиболее рационального двигательного режима; разработка и реализация на практике расширенного комплекса мероприятий в области профилактики профзаболеваний); *валеологическому* (организация и практическая реализация мониторинга на предмет отслеживания состояния здоровья студентов и педагогического состава; организация и проведение на практике необходимых исследований студентов в области психолога физиологических аспектов).

Семейное направление. Подразумевается реализация следующих мероприятий: принятие мер для улучшения качественных характеристик и в целом достижения позитивного характера взаимоотношений между родителями и обучающимися; принятие мер для улучшения психологического климата в семье; производство комплексных мероприятий, направленных на то, чтобы привить родителям необходимые знания об основных специфических чертах, присущих каждому возрастному этапу взросления и психофизиологического развития человека; привитие родителям студентов необходимых знаний об основных аспектах ЗОЖ; полный отказ или прекращение демонстративной реализации нездоровых привычек; активное участие родителей и детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Все представленные выше положения и факты, безусловно, свидетельствуют о том, что работа в области формирования мотивации здорового образа жизни в студенческой среде решает одну из наиболее значимых и многоаспектных проблем. Поэтому в данном направлении деятельности потребуется приложить значительные усилия и создать оптимальные условия для достижения запланированного эффекта.

Фундаментальная цель реализованного нами исследования заключалась в том, чтобы выявить наиболее существенные мотивы, которые подталкивают современного человека к занятию физкультурой и спортом для того, чтобы в дальнейшем их применить в ходе организации программы физического воспитания представителей студенчества.

Выводы.

Результаты проведенной эмпирической части исследования позволили резюмировать следующие выводы:

1. Требуется на базе современных вузов организовать и реализовать целенаправленные мероприятия в области пропаганды физической культуры, так как она представляет собой одно из наиболее продуктивных средств и инструментов, позволяющих укрепить и сохранить здоровье представителей студенчества, сформировать в молодежной среде стремление к здоровому образу жизни и потребности в нем.

2. Проводить такую работу необходимо тогда, когда она во многом будет реализоваться в силу значительного уровня вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность, когда будут найдены наиболее адекватные формы проведения занятий и соревновательной деятельности, когда все без исключения студенты получат возможность реализовать на практике их личные потребности в двигательной активности.

3. Требуется донести до сознания студентов взаимосвязь между занятиями физкультурой и главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. В конечном счете, будет получена возможность сформировать среди студенчества потребность к занятию физкультурой в течение всей их дальнейшей жизнедеятельности.

4. В студенческой среде процесс развития позитивной учебной мотивации представляет собой значимое условие, которое во многом предопределяет эффективность личностного развития представителей молодого поколения и закладывает фундамент для получения возможности своей профессиональной реализации в последующем, обеспечив для этого качественную подготовку.

5. Необходима пропаганда здорового образа жизни на основе технологии валеологического воспитания и обучения; через средства массовой информации; проведение мероприятий по предотвращению употребления алкоголя, наркотических веществ; антитабачные агитации; а также внедрение программ создания условий, направленных на ведение здорового образа жизни.

Список источников:

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 5-24. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26685918>

2. Баранова Е.М., Тарасова Е.М. Педагогические условия формирования ответственного отношения к здоровью у студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-2. С. 14-18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44379889>

3. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в образовательной среде вуза: теоретический обзор // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2023. Т. 8, № 1. С. 1-12. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50136855>

4. Беспалова Т.А., Кузьмин А.М., Николаев Д.В. Значение валеологической культуры в профессиональной подготовке студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2023. Т. 12, № 3 (44). С. 7-11. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54811395>

5. Васильева Н.В. Педагогические условия формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2011. № 2-2 (70). С. 30-34. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17112795>

6. Евсеев В.О., Каргаполова Е.В., Давыдова Ю.А. Здоровый образ жизни в системе многофакторного социально-экономического анализа // ЦИТИСЭ. 2023. № 2 (36). С. 16-30. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54184345>

7. Каменских В.Н., Зинченко А.С., Шимановская Я.В. Здоровый образ жизни, самоорганизация, доступность: основные принципы проекта мэра Москвы "Центры московского долголетия" // ЦИТИСЭ. 2023. № 1 (35). С. 28-37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50750091>
8. Лобыгина Н.М., Иванова В.Н., Полотнянко К.Е. Здоровый образ жизни как атрибут вузовского педагогического процесса // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. 2019. № 1. С. 233-237. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41254513>
9. Рублев А.И. Вопросы здоровьесбережения в образовательной среде: от здоровья соматического и физического до психического и нравственного // Образование личности. 2018. № 1. С. 27-37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34940986>
10. Строкань В.В., Коссе С.С. Сущность и значение формирования валеологической культуры студентов высших учебных заведений // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 242-244. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12980746>
11. Сытник Г.В., Рагозина Н.А., Ашкинази С.М. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 350-354. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49425557>
12. Тимофеева С.Г. Формирование здорового образа жизни студентов с использованием средств физической культуры спорта и туризма // В сборнике: Неделя науки СПбПУ. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2018. - С. 100-103. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36581805>
13. Хагай В.С., Тимошенко Л.И., Хагай В.В. Формирование здорового образа жизни студентов в системе вузовского образования // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-10. С. 218-224. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29909859>
14. Хачиянц А.И., Голубь С.А. Культура здоровья в системе жизненных ценностей у студентов педагогических и медицинских специальностей // Педагогический журнал. 2021. Т. 11, № 5-1. С. 426-431. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48061049>
15. Шуайбова М.О., Омаров М.М. Культура здорового образа жизни студенческой молодежи и технология ее формирования // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2013. № 3 (24). С. 105-110. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21575267>

References:

1. Abaskalova N.P., Zverkova A.Yu. Scientific review: a systematic approach to health pedagogy. *Scientific review. Pedagogical sciences*, 2016, no. 2, pp. 5-24. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26685918>
2. Baranova E.M., Tarasova E.M. Pedagogical conditions for the formation of a responsible attitude to health among university students. *Problems of modern pedagogical education*, 2020, no. 68-2, pp. 14-18. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44379889>
3. Bermus A.G. Problems and prospects for health conservation research in the educational environment of a university: theoretical review. *Pedagogy. Questions of theory and practice*, 2023, vol. 8, no. 1, pp. 1-12. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50136855>
4. Bepalova T.A., Kuzmin A.M., Nikolaev D.V. The importance of valeological culture in the professional training of students. *Baltic Humanitarian Journal*, 2023, vol. 12, no. 3 (44), pp. 7-11. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54811395>
5. Vasilyeva N.V. Pedagogical conditions for the formation of students' motivational and value-based attitude towards health. *Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University named after I. Yakovleva*, 2011, no. 2-2 (70), pp. 30-34. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17112795>
6. Evseev V.O., Kargapolova E.V., Davydova Yu.A. Healthy lifestyle in the system of

multifactorial socio-economic analysis. *CITISE*, 2023, no. 2 (36), pp. 16-30. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54184345>

7. Kamenskikh V.N., Zinchenko A.S., Shimanovskaya Y.V. Healthy lifestyle, self-organization, accessibility: the basic principles of the Moscow Mayor's project "Moscow Longevity Centers". *CITISE*, 2023, no. 1 (35), pp. 28-37. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50750091>

8. Lobygina N.M., Ivanova V.N., Polotnyanko K.E. Healthy lifestyle as an attribute of the university pedagogical process. *Philosophical, sociological and psychological-pedagogical problems of modern education*, 2019, no. 1, pp. 233-237. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41254513>

9. Rublev A.I. Issues of health preservation in the educational environment: from somatic and physical health to mental and moral. *Personal education*, 2018, no. 1, pp. 27-37. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34940986>

10. Strokan V.V., Kosse S.E. The essence and significance of the formation of valeological culture of students of higher educational institutions. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2009, no. 10, pp. 242-244. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12980746>

11. Sytnik G.V., Ragozina N.A., Ashkinazi S.M. Formation of healthy lifestyle competencies among university students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2022, no. 8 (210), pp. 350-354. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49425557>

12. Timofeeva S.G. *Formation of a healthy lifestyle of students using the means of physical culture, sports and tourism*. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University Publ., 2018. pp. 100-103. (In Russian). URL: https://elibrary.ru/author_items.asp

13. Khagai V.S., Timoshenko L.I., Khagai V.V. Formation of a healthy lifestyle of students in the system of university education. *Problems of modern pedagogical education*, 2017, no. 55-10, pp. 218-224. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29909859>

14. Khachiyants A.I., Golub S.A. Culture of health in the system of life values of students of pedagogical and medical specialties. *Pedagogical Journal*, 2021, vol. 11, no. 5-1, pp. 426-431. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48061049>

15. Shuaibova M.O., Omarov M.M. The culture of a healthy lifestyle of student youth and the technology of its formation. News of the Dagestan State Pedagogical University. *Psychological and pedagogical sciences*, 2013, no. 3 (24), pp. 105-110. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21575267>

Submitted: 18 November 2023

Accepted: 18 December 2023

Published: 19 December 2023

