

6. Краснянская Т.М., Тылец В.Г., Иохвидов В.В. Трансформация концепции личной безопасности в условиях направленного психологического давления // Знание. Понимание. Умение. 2021. №4. С. 247-248.
7. Кристи Г. Работа Станиславского в оперном театре. Москва: : Гос. изд. «Искусство», 1952. 283 с.
8. Маслоу А.Г. (1908-1970.). Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу; [Пер. с англ. Татлыбаева А. М.]. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 479 с.
9. Родионова Марина. Солист НОВАТа Михаил Пирогов: Настоящий певец должен быть с Богом в душе // Новая Сибирь, 30.09.2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://newsib.net/kultura/solist-novata-mixail-pirogov-nastoyashhij-pevec-dolzhen-byt-s-bogom-v-dushe.html> (дата обращения 4.12.2023).
10. Силантьева И. И. Проблема перевоплощения в вокально-сценическом искусстве: автореф. дис. ... док. искусствоведения: 17.00.00. / Москва: МГК, 2008. 42 с.
11. Сондра Радвановски: «Личная жизнь – это единственное, что я могу контролировать». Интервью со Светланой Семеновой [Электронный ресурс]. URL:<https://www.belcanto.ru/09052803.html> (дата обращения 4.12.2023).
12. Станиславский К.С. Работа актера над собой. О технике актера / М.А. Чехов. Москва: «Артист. Режиссер. Театр», 2008. 499 с.
13. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 т. Том III. Москва: Гос. изд. «Искусство», 1935. 434 с.
14. Соловьева Е. В., Сопова, А. А. (2020) Манипулятивное влияние в контексте проблемы социально-психологической безопасности личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ставрополь, 10 ноября 2020 г.) / под ред. И. В. Белашевой, Н. В. Козловской, А. С. Лукьянова, Э. В. Терещенко. Ставрополь: Изд-во СКФУ. С. 111-114.
15. Шосторм Э. Человек - манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Москва: Изд-во Института психотерапии, 2008. 192 с.

References:

1. Andrea Bochelli: polozhis' na menja. Interv'ju s Ol'goj Ro. [Jelektronnyj resurs] URL: <https://russianroulette.eu/andrea-bocelli/> (data obrashhenija 04.12.2023).
2. Apchel V.Ja., Cygan V.N. Stress i stressoustojchivost' cheloveka. Sankt-Peterburg: VMA, 1999. 86 s.
3. Bahtin M.M. Raboty 20-h godov. Kiev: Next, 1994. 383 s.
4. Vygotskij L.S. Psihologija iskusstva. Pod redakciej Jaroshevskogo M.G. Moskva: Pedagogika, 1987. 344s.
5. Kovalev, G.A. Psihologicheskoe vozdejstvie: teorija, metodologija, praktika: dis. ... dok. psihologicheskikh nauk. Moskva, 1991. 477 s.
6. Krasnjanskaja T.M., Tylec V. G., Iohvidov V. V. Transformacija koncepcii lichnoj bezopasnosti v uslovijah napravlennogo psihologicheskogo davlenija // Znanie. Ponimanie. Umenie. 2021. №4. S. 247-248.
7. Kristi G. Rabota Stanislavskogo v opernom teatre. Moskva: : Gos. izd. «Iskusstvo», 1952. 283 s.
8. Maslou A.G. (1908-1970.). Motivacija i lichnost' / Abraham G. Maslou; [Per. s angl. Tatlybaeva A. M.]. Sankt-Peterburg: Evrazija, 1999. 479 s.
9. Rodionova Marina. Solist NOVATa Mihail Pirogov: Nastojashhij pevec dolzhen byt' s Bogom v dushe // Novaja Sibir', 30.09.2022. [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://newsib.net/kultura/solist-novata-mixail-pirogov-nastoyashhij-pevec-dolzhen-byt-s-bogom-v-dushe.html> (data obrashhenija 4.12.2023).
10. Silant'eva I. I. Problema perevoploshhenija v vokal'no-scenicheskom iskusstve: avtoref. dis. ... dok. iskusstvovedenija: 17.00.00. / Moskva: MGK, 2008. 42 s.
11. Sondra Radvanovski: «Lichnaja zhizn' — jeto edinstvennoe, chto ja mogu kontrolirovat'». Interv'ju so Svetlanoj Semenovoj [Jelektronnyj resurs]. URL:<https://www.belcanto.ru/09052803.html> (data obrashhenija 4.12.2023).
12. Stanislavskij K.S. Rabota aktera nad soboj. O tehnikе aktera / M.A. Chehov. Moskva: «Artist. Rezhisser. Teatr», 2008. 499 s.
13. Stanislavskij K.S. Sobranie sochinenij v 8 t. Tom III. Moskva: Gos. izd. «Iskusstvo», 1935. 434 s.
14. Solov'eva E. V., Sopova, A. A. (2020) Manipuljativnoe vlijanie v kontekste problemy social'no-psihologicheskoy bezopasnosti lichnosti // Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti: teorija i praktika. Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Stavropol', 10 nojabrja 2020 g.) / pod red. I. V. Belashevoj, N. V. Kozlovskoj, A. S. Luk'janova, Je. V. Tereshhenko. Stavropol': Izd-vo SKFU. S. 111-114.
15. Shostorm Je. Chelovek - manipuljator. Vnutrennee puteshestvie ot manipuljicii k aktualizacii. Moskva: Izd-vo Instituta psihoterapii, 2008. 192 s.

УДК: 376.1 + 374.32

EDN CLIYYL

С.С. Вальтер, Ч.Чай, С.Г. Добротворская

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В XXI ВЕКЕ

В статье установлена взаимосвязь здоровья человека с уровнем общей культуры и образом жизни, выявлены закономерности развития валеологии как научной, практической и учебной дисциплины, а также

показано место валеологии в системе других наук. Особое место в статье отведено понятию «валеологической культуры» как фактору физического и духовного развития молодежи, проблемам ее формирования и перспективам развития.

Ключевые слова: валеология, валеологическое образование, валеологическая культура, физическое здоровье, духовное здоровье

Для цитирования: Вальтер С.С., Чай Ч., Добротворская С.Г. Валеологическая культура как фактор физического и духовного становления молодежи в XXI веке // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2024. № 2. С.218-227. EDN CLIYYL.

Stanislav S. Valter, Zhiheng Chai, Svetlana G. Dobrotvorskaya VALEOLOGICAL CULTURE AS A FACTOR OF PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT OF YOUTH IN THE XXI CENTURY

The article establishes the relationship of human health with the level of general culture and lifestyle. The regularities of the development of valeology as a scientific, practical and educational discipline are determined, and the place of valeology in the system of other sciences is indicated. A special place in the article is given to the concept of valeological culture as a factor of physical and spiritual development of youth, problems of its formation and development prospects.

Keywords: valeology, valeological education, valeological culture, youth health

For citation: Valter S.S., Chai Zh., Dobrotvorskaya S.G. Valeological culture as a factor of physical and spiritual development of youth in the XXI century // Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts. 2024. № 2. С.218-227. EDN CLIYYL.

Введение

Здоровье – ресурс, который находится в прямой зависимости от уровня общей культуры и образа жизни человека. Будучи качественной характеристикой личности, общая культура отражает духовную сторону жизни человека, его отношение к самому себе, а образ жизни – материально-практическую сторону, которая объединяет представления о способах жизнедеятельности человека [8].

Однако недостаточный уровень общей культуры современного человека привел к тому, что сейчас «здоровье» является средством для удовлетворения многих потребностей и целей в жизни. Ценностное отношение к здоровью стало более прагматичным. «Нет смысла быть здоровым, если от этого нет прока» – вот девиз современной молодежи.

Отечественные и зарубежные исследователи (В. М. Баландин, Mélard, N., O. Eijnde и др.) утверждали, что развитие технологий, нарастающие темпы цифровизации, уменьшение доли физической активности стали причиной малоподвижного (сидячего) образа жизни, неправильного питания и приверженности населения к вредным привычкам. Все это ухудшает здоровье населения [2, 12, 13].

Возникает парадоксальное противоречие: с одной стороны, люди знают о важности здоровья, с другой –

готовы жертвовать им ради карьерного роста и материальных благ.

Литературный обзор

Т.П. Экономова, рассматривая сугубо биологический аспект, утверждала, что здоровье имеет две компоненты – соматическое и нравственное. Под соматическим здоровьем понимается уровень развития органов и систем органов, а также их функциональная возможность. Психическое здоровье основывается на душевном комфорте и удовлетворенности базовых потребностей человека. Оно включает в себя нравственную компоненту, подразумевающую комплекс характеристик потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека (мотивов, установок и т.д.), определяющих духовность личности [11]. То есть здоровье определяется тесной взаимосвязью физического, психического и духовного начал. Молодого человека, сочетающего в себе духовное начало и физическое совершенство, умеющего сохранить эту гармонию, можно считать здоровым, а его образ жизни – правильным. «Здоровье» и «здоровый образ жизни» – есть цель и результат развития валеологии – науки о здоровом образе жизни.

Основоположником валеологии как научной дисциплины считается И.И. Брехман, по мнению которого в

отечественной медицине 1980-х годов не хватало науки, изучающей биологические, философские и духовно-нравственные аспекты здоровья человека. Он заложил основы науки и ввел понятие «валеология» (наука о здоровье), которое стало общепринятым и получило распространение не только в странах СССР, но и далеко за его пределами [8].

К концу 80-х гг. в ученых кругах встал вопрос о распространении валеологического знания. Доступным вариантом стали образовательные учреждения (школы, техникумы, университеты и т.д.). Но отсутствие специалистов высокой квалификации в новой предметной области стало большой проблемой. Поэтому в валеологии была проведена колоссальная организационно-методическая работа, и в 1996 году утверждена специальность №040700 – «Валеология» (валеолог, преподаватель-валеолог, педагог-валеолог) [7]. Позднее их примеру последовали другие учебные учреждения.

Принципиальное отличие валеологии от других наук о здоровье человека (медицина, гигиена, эпидемиология и т.д.) кроется в восприятии человека как субъекта, непосредственно влияющего на собственное физическое, социальное и духовное развитие. Например, медицина изучает человека через призму болезней, которые могут развиваться или уже существовать, а гигиена дает оценку условиям жизни человека, которые косвенно или прямо влияют на него. Валеология же рассматривает «здоровье» человека, не как что-то отдельное, а наоборот, как следствие его жизнедеятельности. Медицина и гигиена

больше занимаются профилактикой болезней, а не здоровья. Вот почему предпосылками возникновения валеологии являются философские учения Сократа «Человек, познающий себя, знает свое место и предназначение в мире», Ибн Сины «Не навреди себе излишеством» и Конфуция «Человек, сотвори себя» [3].

К концу XX века появились более 10 направлений, среди которых было три основополагающих: общая валеология, медицинская валеология и педагогическая валеология.

Общая валеология – определяет основную методологию, цели задачи и место в системе наук. Она же изучает роль человека в формировании социального здоровья.

Медицинская валеология – изучает болезненные и здоровые состояния человека, ищет методы их диагностики и способы предупреждения различных заболеваний [5].

«Педагогическая валеология – изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах», – отмечает педагог-валеолог Э. Н. Вайнер [4, с 13].

Материалы и методы

Рассуждая о положении науки в системе других научных знаний, можно отметить, что современная валеология опирается на новый синтез наук – философских, педагогических и медицинских (рис. 1.). Она является центром трех наук, чьи объекты, задачи и методы выстроены вокруг единого предмета – жизнедеятельности человека.



Рис. 1. Положение валеологии в системе наук и ее основные направления

Однако занимая центральное положение, валеология не ограничивает круг интересов людей только индивидуальным здоровьем. Национальное здоровье – один из ключевых предметов синологии, а общественное здоровье является предметом социологии. Не упускается из вида и генетический аспект, а также влияние на здоровье социально-педагогических факторов. Поэтому на стыках базовых наук валеология объединяет знания множества смежных научных течений, которые можно обозначить как три направления (рис. 1.).

Валеология – межпредметная дисциплина о формах, способах и методах обеспечения как индивидуального, так и группового здоровья в конкретных условиях жизнедеятельности. Она объединяет труды медицины, биологии, философии, культурологии, психологии и направляет их на создание новых здоровьесберегающих технологий.

Однако именно метанаучность валеологии стала основой для разногласий о ее научно-методологической неоднородности,

невозможности создания единой концепции учебной специальности. Антивалеологические статьи в популярных научных журналах конца прошлого столетия делали акцент на «несамостоятельности» валеологического знания и причислили ее к разряду «лженаук». Так, Ю. А. Корнеев, обозреватель «Медицинской газеты», писал: «...в валеологию понадергали из гигиены, пропедевтики, экологии, спортивной медицины и кто знает из чего ещё...» [7].

Ответом на начавшийся кризис науки стал первый конгресс валеологов в 1999 году, целью которого было согласовать деятельность ученых и специалистов и направить их усилия в единое русло. На повестке дня конгресса стояло обозначение проблем и обоснование актуальности существования валеологии как научной, учебной, практической дисциплины перед Министерством Российской Федерации и Российской Академии Наук (РАН). Исследователи предположили, что становлению валеологии во многом предшествовал глубокий социально-экономический,

духовный кризисы, а также комплекс экологических, образовательных и иных проблем общества. Невозможность скорейшего объединения многообразных научных подходов, отсутствие единого понимания проблемы здоровья и болезни привели к тому, что в 2001 году из учебных планов образовательных учреждений вывели специальность «Валеология». Кафедры валеологии, оставшиеся без министерской поддержки, начали закрываться и переходить в смежные по своему смыслу. В итоге, из федерального перечня специальностей высшего образования исключили направления подготовки «Педагог-валеолог», «Валеолог», и педагоги начали активную переподготовку студентов по специальностям «Образование и педагогические науки».

Валеология как научная дисциплина была практически ликвидирована на заре нового века, но проблемы здоровья в России так и остались. Нахождение путей обеспечения сохранения здоровья у населения, в особенности молодежи, взяла на себя педагогика. Имея единый, по сути, предмет и объект, педагогика вобрала в себя весь имеющийся «багаж» валеологического знания. Валеология привела к развитию педагогики здоровья и появлению валеологического подхода в образовании [6].

В 2014 году в Санкт-Петербурге прошел VII Международный научный конгресс валеологов. На нем представили результаты своих трудов около ста специалистов сферы здравоохранения из разных стран. В тематике представленных докладов преобладали вопросы дальнейшего развития научно-методического обеспечения валеологического образования.

На основе имеющегося опыта внедрения валеологического знания в воспитательный процесс образовательных учреждений в последующее десятилетие вновь началось построение собственных систем обучения основам здорового образа жизни. Важно

отметить, что валеологическое образование составляют взаимосвязанные процессы обучения и воспитания, направленные на формирование научных и практических знаний, умений и навыков сохранения здоровья и обеспечивающие ценностное отношение к нему. Оно выстраивается на научно-педагогической основе [1].

Под валеологическим обучением понимают непосредственно процесс формирования знаний о здоровье своего тела, его развитии и сохранении, овладение практическими умениями совершенствования здоровья личности и его оценки. Валеологическое воспитание направлено на формирование ценностных установок на здоровье, стремление к его совершенствованию и бережному отношению к здоровью окружающих. Целью и результатом валеологического образования при этом является валеологическая культура человека – устоявшаяся система знаний генетических, физиологических и психологических резервов личности, умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Она включает не только формы, методы поддержания оптимального уровня здоровья, но и осознание индивидом важности ведения здорового образа жизни. На данный момент в системе общей культуры человека валеологическая культура занимает одно положение вместе с бытовой, деловой, художественной, правовой и др. культурой. Но стоит отметить, что уровень валеологической культуры сильнее других способен повлиять на качество здоровья и уровень жизни населения в целом (рис. 2). Снижение уровня валеологической культуры, снижает уровень общей культуры, который, в свою очередь, прямо пропорционально ухудшает качество образа жизни. Следовательно, уровень валеологической культуры напрямую оказывает влияние на здоровье человека.



Рис.2. Место валеологической культуры и ее влияние на общую культуру и образ жизни человека

При этом, образ жизни учащейся молодежи демонстрирует очевидные проблемы педагогики в области здоровьесбережения, и поэтому есть необходимость ведения педагогической деятельности, обеспечивающей здоровье обучающихся в образовательных учреждениях. Однако недостаточно высокая валеологическая культура самого педагогического состава повлечет за собой снижение уровня валеологической культуры среди молодежи [10].

Необходимо отметить и то, что с вступлением в новый миллениум (начало 2000-х) начался процесс «эгоцентризации» базовых ценностей молодежи. На первые позиции вышли ценности «карьерного роста» и «материального достатка». К сожалению, теряет значимость ориентация личности на здоровый образ жизни. Уже с подросткового возраста обучающиеся в два раза реже отдают предпочтение таким ценностям, как «здоровье» и «физическая сила» [9].

Результаты

Для доказательства этого суждения, в январе 2024 года, ученикам 8-9 классов

МБОУ «СОШ №69» Приволжского района г. Казани было предложено грейдировать терминальные ценности по методике М. Рокича (русскоязычная адаптация Д.А. Леонтьева). Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что в группе базовых ценностей учащихся средней и старшей школы «здоровье» занимает лишь третье место после «работы / учебы», «любви». Среди 92-х опрошенных в возрасте от 14 до 16-и лет третье место «здоровью и здоровому образу жизни» отвели 29 респондентов. Выборка обучающихся, принимавших участие в исследовании, являлась репрезентативной, но все же полученные результаты могут характеризовать лишь обследованную возрастную категорию – 14-16 лет.

В пятерку ценностей современной молодежи вошли «жизненная мудрость», «материально обеспеченная жизнь» и «красота природы и искусства».

Обсуждение

Обесценивание собственного духовно-нравственного и физического состояния (здоровья) – тревожная тенденция,

которую мы наблюдаем последнее десятилетие.

Успешность жизни учащихся средней и старшей школы оценивается в социальном статусе, учебе, материальном достатке. Жизненные ценности, которые

не соответствуют запросам, постепенно сдвигаются в рейтинге. Здоровье как ценность продолжит снижаться, поднимая наверх «продуктивную жизнь», «общественное признание».

Таблица 1.

Ранжирование терминальных ценностей среди учащейся молодежи

№	Ценности	Ранжирование по м-дальному значению	Количество респондентов, выбравших ценность
1	Интересная работа / учеба	2	13
2	Любовь	2	11
3	Здоровье и здоровый образ жизни	3	29
4	Материально обеспеченная жизнь	3	17
5	Жизненная мудрость	4	21
6	Красота природы и искусства	4	6
7	Свобода	6	9
8	Продуктивная жизнь	7	16
9	Счастье других	7	6
10	Общественное признание	8	24
11	Наличие хороших и верных друзей	9	8
12	Счастливая семейная жизнь	10	15
13	Познание	12	6
14	Активная, деятельная жизнь	13	5
15	Творчество	13	6
16	Развитие	15	4
17	Удовольствия	15	5
18	Уверенность в себе	16	5

Ускоряющиеся процессы информатизации, цифровизации и глобализации многих сфер деятельности человека оказывают на него чрезмерную умственную и трудовую нагрузку.

Уже сейчас можно наблюдать стабильно ухудшающееся здоровье учащихся, обусловленное как социально-экономическим уровнем жизни (низкие стипендии, подорожание продуктов питания и снижение их качества), высокими учебными нагрузками, так и пристрастием к вредным привычкам (вейпинг, лудомания, интернет-аддикции).

Заключение

Изменения в состоянии здоровья детей и молодежи напрямую связаны с их отношением к нему, как к ценности личности. По данным исследования терминальных ценностей молодежи

установлено, что «Здоровье и здоровый образ жизни» как ценность теряет значимость у учащейся молодежи. Учащиеся средней и старшей школы в большей степени ориентируются на «Любовь» и «Учебу». Возможно, проблема будет усугубляться.

Валеологическое образование как совокупность знаний, методов, способов и приемов сохранения и поддержания здоровья может решить эту проблему. Семья и школа являются инструментом осуществления этих процессов. Но их воздействие на человека должно стать единым.

Ребенок, ставший субъектом валеологического образования в раннем детстве на момент интеграции в школу, уже имеет положительное отношение к здоровому образу жизни как единственно верному и необходимому пути к

физическому, духовному и социальному здоровью. Он осознает ценность здоровья и готов содействовать педагогам в формировании знаний и практических умений по совершенствованию своего здоровья.

В средних профессиональных и высших учебных заведениях процесс валеологического образования не должен приобретать сугубо теоретический контекст. Валеологическое знание должно подкрепляться формированием практических умений и навыков. Валеологическая культура – неотъемлемая часть общей культуры человека. Она способствует воспитанию осознанного, ответственного отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих, сдвигает ценность здоровья в ценностной структуре личности на более приоритетные места.

Ответственность формируется в контексте персонального становления человеческой личности, ее общения с окружающими, она проявляется в особенностях поведения, паттернов

взаимодействия и ценностно-смысловых ориентациях личности. Поэтому решение проблемы формирования здорового образа жизни состоит не столько в улучшении условий этой жизни, сколько в изменении взглядов, формировании новой мировоззренческой позиции, обуславливающих влияние образа жизни на физическое, социальное и духовное развитие личности. Ценность здоровья должна занимать главенствующее положение. Этого можно достичь путем усиления пропаганды здорового образа жизни, созданием большего количества проектов с государственной поддержкой, как теоретической, так и практической направленности: учебные курсы, вовлечение в спортивную деятельность.

Важно, чтобы современная молодёжь поняла, что правильно построенный образ жизни не требует от человека колоссальных внутренних и внешних усилий, так как является нормой и исходит от его личностной позиции и сформированной ценности «здоровье».

Литература:

1. Акимова Л. А. Наследие В.А. Сухомлинского в обеспечении безопасности обучающихся // Вестник ОГУ. 2023. №3 (239) С. 67-71.
2. Баландин В. М. Валеология : учебное пособие. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. 120 с.
3. Басыйров А. М. Валеология: учебное пособие. Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. 104 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология. Москва: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
5. Иргашев Ш. Б. Медицинская валеология. Ташкент: PRINTXPRESS, 2012. 336 с.
6. Колбанов В. В., Ирхин В. Н. Состояние, проблемы и перспективы развития валеологии (по материалам международных научных конгрессов валеологов) // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2014. №2. С. 69-74.
7. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI века // Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n6/p9-13.htm> (дата обращения: 14.01.2024).
8. Радченко Е. А., Курмашев Р. А. Основы валеологии : учебное пособие. Бишкек: Изд-во КPCY, 2009. 118 с.
9. Селиванов З. К. Смысложизненные ориентации подростков // Социологическое исследование. 2001. № 2. С. 87-92.
10. Тюмасева З. И., Орехова И. Л., Натарова Д. В. Парадигмы здоровьесберегающего образования: проблемы и пути решения // Вестник ЮУрГГПУ. 2022. № 2 (168). С. 182-194.
11. Экономова Т.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Архангельск: САФУ, 2016. 80 с.
12. Mélard N., Grard A., Delvenne J.C. et al. The Diffusion of Smoking: Association Between School Tobacco Policies and the Diffusion of Adolescent Smoking in 38 Schools in 6 Countries, 24 (2023): 752–764. doi.org/10.1007/s11121-022-01486-x.
13. Wu Y., Van Gerven, P.W.M., de Groot, R.H.M., O. Eijnde, B., Seghers, J., Winkens, B., Savelberg, H.H.C.M. The Association between Academic Schedule and Physical Activity Behaviors in University Students, 2023: doi.org/10.3390/ijerph20021572.

References:

1. Akimova L.A. Nasledie V.A. Suhomlinskogo v obespechenii bezopasnosti obuchajushhihsja // Vestnik OGU. 2023. №3 (239) S. 67-71.
2. Balandin V.M. Valeologija : uchebnoe posobie. Vladimir : Izd-vo VIGU, 2017. 120 s.
3. Basyjrov A.M. Valeologija: uchebnoe posobie. Kazan': ZAO «Novoe znanie», 2010. 104 s.
4. Vajner Je. N. Valeologija. Moskva: Flinta: Nauka, 2001. 416 s.
5. Irgashev Sh. B. Medicinskaja valeologija. Tashkent: PRINTXPRESS, 2012. 336 s.
6. Kolbanov V. V., Irhin V. N. Sostojanie, problemy i perspektivy razvitija valeologii (po materialam mezhdunarodnyh nauchnyh kongressov valeologov) // Nauchnyj rezul'tat. Pedagogika i psihologija obrazovanija. 2014. №2. S. 69-74.
7. Petlenko V. P., Davidenko D. N. Valeologija – perspektivnoe nauchno-pedagogicheskoe napravlenie XXI veka // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – [Elektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n6/p9-13.htm> (data obrashhenija: 14.01.2024).
8. Radchenko E. A., Kurmashev R. A. Osnovy valeologii : uchebnoe posobie. Bishkek: Izd-vo KRSU, 2009. 118 s.
9. Selivanov Z.K. Smyslozhiznennye orientacii podrostkov // Sociologicheskoe issledovanie. 2001. № 2. S. 87-92.
10. Tjumaseva Z.I., Orehova I.L., Natarova D.V. Paradigmy zdorov'esberegajushhego obrazovanija: problemy i puti reshenija // Vestnik JuUrGGPU. 2022. №2 (168). S. 182-194.
11. Jekonomova T. P. Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie. Arhangel'sk: SAFU, 2016. 80 s.
12. Mélard N., Grard A., Delvenne J.C. et al. The Diffusion of Smoking: Association Between School Tobacco Policies and the Diffusion of Adolescent Smoking in 38 Schools in 6 Countries, 24 (2023): 752–764. doi.org/10.1007/s11121-022-01486-x.
13. Wu Y., Van Gerven, P.W.M., de Groot, R.H.M., O. Eijnde, B., Seghers, J., Winkens, B., Savelberg, H.H.C.M. The Association between Academic Schedule and Physical Activity Behaviors in University Students, 2023: doi.org/10.3390/ijerph20021572.