

**ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 40 (4)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

*DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.02)*

---

**УДК 37.016:796**

**САМООБРАЗОВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И  
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Лимаренко Ольга Владимировна**

Кандидат педагогических наук, профессор, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия).

ORCID ID: 0000-0003-0539-817X

E-mail: [olga\\_limarenko@mail.ru](mailto:olga_limarenko@mail.ru)

**Дергач Елена Абрамовна**

Кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия).

ORCID ID: 0000-0003-4207-0237

E-mail: [dergach\\_l@mail.ru](mailto:dergach_l@mail.ru)

**Лимаренко Александр Петрович**

Старший преподаватель, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия).

ORCID ID: 0009-0006-4294-2145

E-mail: [alimarenko@sfu-kras.ru](mailto:alimarenko@sfu-kras.ru)

**Брюханова Нина Алексеевна**

Доцент, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия).

ORCID ID: 0009-0005-4991-6495

E-mail: [nina\\_bruhanova@mail.ru](mailto:nina_bruhanova@mail.ru)

**Михайлова Елена Константиновна**

Старший преподаватель, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия).

ORCID ID: 0009-0008-9823-2286

E-mail: [mikhaylova61@mail.ru](mailto:mikhaylova61@mail.ru)

**SELF-EDUCATION AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AND STUDENTS'  
VALEOLOGICAL LITERACY OF IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Limarenko Olga Vladimirovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia).

ORCID ID: 0000-0003-0539-817X

E-mail: [olga\\_limarenko@mail.ru](mailto:olga_limarenko@mail.ru).

**Dergach Elena Abramovna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia).

ORCID ID: 0000-0003-4207-0237

E-mail: [dergach\\_l@mail.ru](mailto:dergach_l@mail.ru)

**Limarenko Alexander Petrovich**

the senior lecturer, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia).

ORCID ID: 0009-0006-4294-2145

E-mail: [alimarenko@sfu-kras.ru](mailto:alimarenko@sfu-kras.ru)

**Bryuhanova Nina Alekseevna**

Associate Professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia).

ORCID ID: 0009-0005-4991-6495

E-mail: [nina\\_bruhanova@mail.ru](mailto:nina_bruhanova@mail.ru)

**Mikhailova Elena Konstantinovna**

the senior lecturer, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia).

ORCID ID: 0009-0008-9823-2286

E-mail: [mikhaylova61@mail.ru](mailto:mikhaylova61@mail.ru)

Следует цитировать / Citation:

Лимааренко О.В., Дергач Е.А., Лимаренко А.П., Брюханова Н.А., Михайлова Е.К. Самообразование как компонент здорового образа жизни и валеологической грамотности студентов в процессе физического воспитания //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.02).

Limarenko O.V., Dergach E.A., Limarenko A.P., Bryuhanova N.A., Mikhailova E.K. Self-education as a component of a healthy lifestyle and students' valeological literacy of in the process of physical education. Health, physicalculture and sports, 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.02)

Поступило в редакцию / Submitted 10.12.2025

Принято к публикации / Accepted 14.12.2025

**Аннотация.** Современная молодежь знает о сохранении здоровья достаточно много, как и о том, какими способами и методами поддерживать его, но их реализация часто сталкивается с трудностями и не применяется «багаж знаний» на практике из-за негативных факторов, препятствующих воплощению в жизнь. Исследование проведено на базе Сибирского федерального университета с участием 113 обучающихся юношеского возраста. Цель работы – провести анализ существующей психолого-педагогической теории и практики валеологического образования и воспитания в университете среди студентов первого, второго, третьего курсов, требующего комплексного подхода и включающего изучение научных работ, нормативных документов и реальных условий вузовской жизни, выявление особенностей психологических характеристик студентов.

В результате исследования выявлена оценка состояния здоровья: «хорошее» у девушек первых, третьих курсов и юношей третьих курсов, у второкурсников –«удовлетворительное». Установлено преобладание низкого уровня психосоциального стресса у 50% девушек первых-третьих курсов, что указывало на более благоприятную социальную адаптацию и спокойное принятие условий обучения, у юношей данный показатель в большей степени был изменчив, у 67% первокурсников и 47% второкурсников средний уровень стресса, у 42% третьекурсников низкий уровень стресса, у 17 студентов (15%) выявлен высокий уровень стресса. Определены уровни удовлетворенности жизнью в целом, условиями жизни, удовлетворенности основных жизненных потребностей респондентов. Отмечена важность проведения ежегодных исследований для выявления особенностей личностных психологических характеристик, понимания ситуации эмоционально-психологического напряжения.

Можно констатировать, что, осуществляя осознанную и целенаправленную здоровотворческую деятельность, а также создавая среду обитания и деятельности, положительно влияя на внешние условия, студент может развить и поддерживать внутреннюю свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами, делая ее более плодотворной, здоровой и долголетней. Результаты, полученные в исследовании, могут быть использованы для создания педагогической стратегии формирования валеологического самообразования студентов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, валеологическое образование, валеологическое самообразование, студенты, валеоготовность, психологические характеристики.

**Annotation.** Modern young generation possess sufficient knowledge about maintaining health, as well as about the ways and methods to support it, but their implementation often faces difficulties and the “wealth of knowledge” is not applied in practice due to negative factors that hinder implementation. The research was conducted on the premises of the Siberian Federal University with the participation of 113 adolescent students. The objective of the work is to analyze the existing psychological-pedagogical theory and practice of valeological education and upbringing at the university among first, second, and third-year students, which requires an integrated approach and includes the study of scientific papers, regulatory documents, and the real conditions of university life, identifying the psychological characteristics of students.

As the result of research a ‘good’ health status was found among first- and third-year female students and for male students in their third year. Second-year students were assessed as having ‘satisfactory’ health. It was established that a low level of psychological stress prevailed among 50% of first- to third- year female students, which indicated more favorable social adaptation and calm acceptance of learning conditions. This indicator was more variable among male students, 67% of first-year students and 47% of second-year students had an average stress level, 42% of third-year students had a low stress level, while 17 Students (15%) were found to have a high stress level. The research measured the levels of overall life satisfaction, living conditions, and basic needs of the participants.

The importance of conducting annual research has been noted to identify the specifics of personal psychological characteristics and to understand the situation of emotional and psychological stress. It can be stated that by engaging in conscious and purposeful health-promoting activities, as well as creating an environment of living and activity, positively influencing external conditions, a student can develop and maintain inner freedom and power over his own life and circumstances, making it more fruitful, healthy and long-lasting. The results obtained in the study can be used to develop pedagogical strategy for fostering students valeological self-education.

**Keywords:** healthy lifestyle, valeological education, valeological self-education, students, health readiness (health promotion), psychological characteristics

**Введение.** Актуальность исследования студенческой молодежи действительно высока, так как они – будущие специалисты, лидеры и родители, чьи ценности, образование, трудоустройство и демографическое поведение формируют основу долгосрочного процветания страны (Никулин, Хмельченко, Лукашова, 2020; Тарасенко, Русских, Сибатян, Бенеславская, 2024, Metalnikov, 2024).

Успешная здоровьесберегающая деятельность студентов – это понимание сущности здорового образа жизни, которое достигается через усвоение валеологических знаний, умений и навыков, формирующих валеологическую грамотность – комплексное осознание принципов здорового образа жизни и способность применять их на практике. Это подразумевает как теоретическое понимание, так и практические действия, направленные на сохранение и укрепление собственного здоровья (Дергач, Лимаренко, Колесникова, 2023).

Эффективное валеологическое образование требует не только квалифицированных педагогов-

валеологов, но и бережной образовательной среды, которая способствует формированию у учащихся мотивации к здоровью и обучает их принципам здорового образа жизни. Это комплексный подход, включающий профессиональную подготовку, создание благоприятных условий и целенаправленное развитие личностных установок учащихся на здоровье (Батчаева, 2015, Mischenko, 2021).

Как отмечалось ранее в работе О.В. Лимаренко, адаптация студентов определяется не только внешними психологическими особенностями, но и потребностями, установками, мотивами, идеалами, ценностями, интересами человека (Лимаренко, 2022). Современная молодежь знает о сохранении здоровья достаточно много, как и о том, какими способами и методами поддерживать его, но их реализация часто сталкивается с трудностями и не применяется «багаж знаний» на практике из-за негативных факторов, препятствующих воплощению в жизнь. Средствами и одновременно результатами образования считаются самообучение, самообразование, саморазвитие (Валеева, Гончарук, 2004).

Для создания у студента стойкой мотивации на здоровье существенное значение имеет не только личный жизненный опыт, сформированный родителями, учителями с детства, но и валеологическое отношение к себе и другим формируется через валеологическое обучение, которое включает в себя усвоение знаний, умений и навыков в области здорового образа жизни. Это формирует валеологическую грамотность, понимание сути здорового образа жизни и способность применять здоровьесберегающие практики.

**Цель работы** – провести анализ существующей психолого-педагогической теории и практики валеологического образования и воспитания в университете среди студентов первого, второго, третьего курсов разных форм обучения, требующего комплексного подхода и включающего изучение научных работ, нормативных документов и реальных условий вузовской жизни, выявление особенностей психологических характеристик студентов.

**Материал и методы исследования.** Исследовательскую работу проводили в середине семестра текущего учебного года на базе Сибирского федерального университета с участием 113 обучающихся юношеского возраста технических специальностей. Основные методы: анализ литературы, опрос, психологическое тестирование, математическая статистика. Психоэмоциональный статус студентов определяли с помощью опросника (Копина, 1995) – комплексная методика быстрой оценки качества жизни и благополучия, сочетающая шкалы для измерения общего удовлетворения жизнью, условий быта, базовых нужд, психосоциального стресса, здоровья, а также блок социально-демографических данных для понимания контекста ответов, что позволило получить быстрый и многосторонний срез социального самочувствия и уровня жизни респондентов. Особым условием было то, что лист опроса студенты заполняли в состоянии физиологического покоя на учебном занятии физкультуры. Участники исследования дали письменное согласие на обработку и использование результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обзор литературы помещает текущее исследование в контексте уже существующих знаний. Анализ научных исследований Э.М. Казина, Г.Л. Апанасенко, В.И. Дубровского и многих других специалистов показывает, что валеологическое воспитание, формирующее валеологическую грамотность, включает в себя передачу знаний и формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, а также развитие ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей (Апанасенко, 1996; Дубровский, 1999; Казин, с соавт., 2012).

Воспитание гражданской ответственности, связанное с заботой о собственном здоровье, предполагает формирование у личности чувства долга и ответственности перед собой, семьей, обществом и страной, проявляющееся в выборе здорового образа жизни как части заботы об общем благе и стабильности. Это достигается через развитие нравственных качеств, понимание взаимосвязи личного здоровья и общественного благополучия, а также через участие в социально значимой деятельности, направленной на укрепление общества и государства.

Формирование профессиональной потребности у студентов заключается в том, чтобы они не только обладали необходимыми знаниями, умениями и навыками, но и стремились в своей жизнедеятельности, для обеспечения нормального функционирования организма, как своего, так и своего окружения, осознанно предвидеть и предотвращать негативные последствия нарушений этических норм и кодекса здоровья.

Воспитание валеологической культуры предполагает обучение человека знаниям и навыкам, которые помогают ему сохранять, укреплять и вести здоровый образ жизни, формируя устойчивые ценности здоровья и регулируя своё поведение для достижения благополучия.

Валеологическое мышление и сознание представляют собой способность критически анализировать сложные взаимоотношения человека с окружающим миром (людьми, обществом, природой) и принимать на их основе взвешенные решения для обеспечения здоровья и благополучия в широком смысле. Для выработки такого мышления необходимо развитие навыков системного анализа, саморегуляции, а также формирование устойчивой ориентации на здоровый образ жизни и гармоничное взаимодействие с окружающей средой (Билич, 1998 и др., Абдулахминова, 2008, Vocharin, 2024, Romanova, 2025).

Исследования многих специалистов показывают, что главным фактором, влияющим на здоровье человека, является его образ жизни (50-55%), который определяет его самочувствие и продолжительность жизни; около 20% приходится на генетическую предрасположенность, 20-25% – на условия окружающей среды (экологию), и лишь 8-12% – на систему здравоохранения – это отражает приоритет профилактики и личной ответственности за свое здоровье, что согласуется с позицией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Состояние здоровья обучающихся юношеского возраста (n=113, 56,6% Ж, 43,6% М) характеризовалось преобладанием оценок «хорошее» у девушек первых, третьих курсов и юношей третьих курсов, у юношей вторых курсов – оценки «удовлетворительное», девушек-второкурсниц – «удовлетворительное» и «хорошее» (табл. 1).

Таблица 1

**Состояние здоровья обучающихся вуза, в %**

Курс	n	Пол	Оценка состояния здоровья, %				
			очень плохое	плохое	удовлетворительное	хорошее	очень хорошее
1	18	Ж	-	-	27,8	50,0	22,2
	18	М	5,6	11,1	27,8	33,3	22,2
2	18	Ж	-	11,1	38,9	38,9	11,2
	19	М	-	5,3	57,9	26,3	10,5
3	28	Ж	-	10,7	21,4	64,3	3,6
	12	М	-	8,3	16,7	41,7	33,3

Отметим, что у девушек старших курсов наблюдалось снижение субъективных оценок здоровья как «очень хорошее», у юношей-третьекурсников выявлено их увеличение.

Анализ показателей психосоциального стресса обучающихся (табл. 2) в учебном периоде семестра выявил преобладание низкого уровня у 50% девушек первых-третьих курсов, что указывало на более благоприятную социальную адаптацию и спокойное принятие условий обучения. У юношей данный показатель в большей степени был изменчив, у 67% первокурсников и 47% второкурсников средний уровень стресса, у 42% третьекурсников низкий уровень стресса.

Таблица 2

**Оценка психосоциального стресса обучающихся вуза, в %**

Курс	n	Пол	Уровень стресса, %		
			высокий	средний	низкий
1	18	Ж	5,6	44,4	50,0
	18	М	16,7	66,6	16,7
2	18	Ж	33,3	16,7	50,0
	19	М	36,8	47,4	15,8
3	28	Ж	10,7	39,3	50,0
	12	М	25	33,3	41,7

У 17 студентов (15%) выявлен высокий уровень стресса, что объясняется субъективными трудностями на этапе обучения, заикливанием внимания на ошибках, а не на алгоритме действий по решению ситуационных проблем. Для них были организованы дополнительные консультации с психологической службой университета, скорректированы режим дня, программы обязательных и дополнительных занятий физическими упражнениями. На подобные проблемы обучающихся также обращали внимание и другие исследователи, в частности Авилова И.А., Димитрова Е.А. (Авилова, 2023; Димитрова Е.А., 2023 и др.).

Анализ оценок субъективного состояния удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью (табл. 3), полученных по совокупности ответов по шкале удовлетворенности жизнью в целом показал, что среди обучающихся первых курсов более чем у 66% девушек и юношей доминировали оценки «низкий». Также преобладание низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом выявлено у 50% девушек-второкурсниц и более 70% девушек-третьекурсниц. Пессимистические настроения и нарастание состояния неудовлетворенности обучающихся указывало на наличие тревожности и некоторой степени стресса. У юношей вторых курсов в 74% случаев и почти у 67% юношей третьих курсов определен уровень удовлетворенности жизнью в целом как «средний», выражалось это в переизбытке эмоций, переживаний, усталости от учебных нагрузок и указывало на наличие психоэмоционального напряжения.

Таблица 3

**Оценка удовлетворенности жизнью в целом обучающихся вуза, в %**

Курс	n	Пол	Уровень удовлетворенности жизнью в целом, %		
			высокий	средний	низкий
1	18	Ж	-	33,3	66,7
	18	М	11,1	22,2	66,7
2	18	Ж	16,7	33,3	50,0
	19	М	5,3	73,7	21
3	28	Ж	7,2	21,4	71,4
	12	М	-	66,7	33,3

Оценка уровня удовлетворенности жизнью в целом «высокая» выявлена у незначительного числа юношей первых курсов, второкурсников обоих полов, девушек третьих курсов, указывала на оптимистическое мироощущение обучающихся, их психологическое благополучие и не нуждалась в коррекции. Отметим, что со стороны преподавателей были предприняты меры профилактики психоэмоционального напряжения и его крайнего проявления – эмоционального выгорания.

На практических занятиях с обучающимися дополнительно разучивали комплексы психорегулирующих и расслабляющих упражнений, приемы саморегуляции, дыхательных практик, вносили коррективы и перестраивали физкультурные занятия. Дальнейшая оценка условий, которые могли бы повлиять на самочувствие, психологическое состояние и здоровье обучающихся связаны с удовлетворенностью условиями жизни в целом (табл. 4). Анализ результатов, полученных по совокупности ответов выше 47 баллов выявлен у большинства студентов обоего пола обследуемых курсов (от 52,6% до 83,3% случаев). В целом это достаточно высокий показатель качества жизни студентов нашего университета.

Таблица 4

**Оценка удовлетворенности условиями жизни в целом обучающихся вуза, в %**

Курс	n	Пол	Уровень удовлетворенности условиями жизни в целом, %		
			высокий	удовлетворительный	низкий
1	18	Ж	61,1	38,9	-
	18	М	55,6	33,3	11,1
2	18	Ж	55,6	33,3	11,1
	19	М	52,6	36,8	10,6
3	28	Ж	64,3	35,7	-
	12	М	83,3	16,7	-

Анализ показателей различных сфер жизни, которые могли бы повлиять на общее самочувствие, психологическое состояние и здоровье выявил высокий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей у 61% девушек и 50% юношей первого курса, 53% юношей-второкурсников, у более 67% девушек и 75% юношей третьего курса, указывающий на психологическое благополучие данных обучающихся (табл. 5). У более 55% девушек-второкурсниц установлен уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей как «средний». В своих ответах обучающиеся указали основные мотиваторы различных сторон жизни (работа, отношения в семье, материальное благополучие, обеспеченность, положение в обществе, жизненные перспективы, любовь, сексуальные чувства, любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо).

Таблица 5

**Оценка удовлетворенности основных жизненных потребностей обучающихся вуза, в %**

Курс	n	Пол	Уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей, %		
			высокий	средний	низкий
1	18	Ж	61,1	38,9	-
	18	М	50,0	38,9	11,1
2	18	Ж	38,9	55,6	5,5
	19	М	52,6	31,6	15,8
3	28	Ж	67,8	28,6	3,6
	12	М	75,0	25,0	-

В тоже время, оценки «низкий» уровень удовлетворенности условиями жизни в целом и основных жизненных потребностей были определены у 4 девушек и 9 юношей, стрессорами явились низкий доход, отдых, общение с друзьями, близкими по интересам, любовь, жизненные перспективы и работа.

Отметим, что проведение ежегодных исследований для выявления особенностей личностных психологических характеристик студентов полезно им самим, поможет пониманию ситуации эмоционально-психологического напряжения, уровня адаптационных резервов, реакций в стресс-ситуациях и уровня психофизического потенциала.

Сознательные усилия по формированию привычек, обучая формам поведения, укрепляющих здоровье и повышающих работоспособность, действительно способствуют увеличению собственного потенциала здоровья, что является ключевым принципом здорового образа жизни. Чтобы развить устойчивую мотивацию и валеоготовность, необходимо фокусироваться на внутренней мотивации, которая поддерживает интерес и удовольствие от деятельности, а также развивать волевую сферу через элементы определенных правил, устоев, игры. Саморегуляция создает готовность следовать правилам и прилагать усилия для достижения поставленной цели. Это достигается через создание позитивной атмосферы, формирование понимания ценности деятельности, которые развивают произвольность и способность к самоконтролю.

Результатом валеологического воспитания и обучения у студентов является сформированность валеогенного мышления и валеологического самообразования. Необходимо создать ряд педагогических условий для эффективности формирования валеологической культуры личности, что будет показателем валеологической образованности студенческой молодежи.

**Заключение.** Таким образом, можно констатировать, что, осуществляя осознанную и целенаправленную здравотворческую деятельность, а также создавая среду обитания и деятельности, положительно влияя на внешние условия, студент может развить и поддерживать внутреннюю свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами, делая ее более плодотворной, здоровой и долголетней. В дальнейшем мы планируем изучение данной темы у студентов в различные периоды учебного процесса. Результаты, полученные в исследовании, могут быть использованы для создания педагогической стратегии формирования валеологического самообразования студентов, способствующей осознанной мотивации, валеоготовности, валеограмотности и самоконтролируемой активности в созидании собственного здоровья, необходимо использовать комплексный подход, включающий: системное информирование о здоровом образе жизни, развитие практических навыков самоконтроля и профилактики, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни через осознание его значимости для личного благополучия, а также использование интерактивных методов обучения и индивидуализированный подход для развития валеоготовности и самоконтролируемой активности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Абдулахамидова Б.Н. Сущность валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе // Вопросы гуманитарных наук. М.: Спутник, 2008. С. 184-187.

Авилава И.А. Проблематика стресса и адаптации при обучении в вузе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2023. Том. 12, №. 2 (43). С. 125-128. doi:10.57145/27128474\_2023\_12\_02\_26

Апанасенко Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996. № 2. С. 9–15.

Батчаева К.Х. О валеологическом образовании учащихся в современных условиях // Вестник Майкопского государственного университета. 2015. №4. С. 42-46.

Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии: учебник. СПб.: Водoley, 1998. 558 с

Вайнер Э.Н. О роли и месте педагогической валеологии в образовании // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): сборник научных трудов. Липецк, 1998. С. 9-14.

Валеева Н.Ш., Гончарук Н.П. Психология и культура умственного труда: учеб. Пособие. М.: Кнорус, 2004. – С. 134.

Дергач Е.А. Интеграция технологий здоровьесбережения в образовательной деятельности студентов: монография / Е.А. Дергач, О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова; под ред. Н.Н. Колесниковой; СФУ, Красноярск, ПолесГУ. Пинск: ПолесГУ, 2023. – 267 с.

Димитрова Е.А. Исследование учебного стресса обучающихся современных российских вузов и меры его профилактики // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. №. 7 (133), 2023. doi:10.23670/IRJ.2023.133.68

Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник для студентов пед. вузов и институтов физ. культуры. М.: Флинта; Ritorika-A, 1999.

Казин Э.М. Социально-педагогические подходы к здоровью как базовой адаптивной и социальной ценности / Э.М. Казин, А.И. Федоров, Р.И. Айзман, Н.Э. Касаткина, Т.Н. Семенова, О.Л. Тарасова // Сибирский педагогический журнал. – № 9. – 2012. – С. 30–36.

Копина О.С., Суслова Е.А, Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. – № 3. – С. 119-132.

Лимаренко О.В. Исследование свойств личности студентов в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. – № 2(26). – С. 15-28. – DOI 10.14258/zosh(2022)2.02.

Никулин А.С., Хмельченк, Е.Г., Лукашов, К.Ю. Демографическая политика как ключевой аспект устойчивого развития России // Муниципальная академия. 2020. № 3. С. 110-116.

Тарасенко Е.А., Русских С.В., Смбалян С.М., Бенеславская О.А. К вопросу о содержании проекта Стратегии противодействия рискам снижения качества общественного здоровья, связанным с социальными детерминантами общественного здоровья // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 9. С. 42-48. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-9-42-48>.

Schoolchildren's motivation to increase motor activity using the footbag freestyle game / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 5. – P. 2657-2663. – DOI 10.7752/jpes.2021.05354.

Effectiveness of physical rehabilitation methods after knee arthroscopy for sports injuries / A. Metalnikov, A. Eshiev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1892-1900. – DOI 10.7752/jpes.2024.11285.

Results of using a plant adaptogen to improve the functional state of athletes / I. Bocharin, A. Eshiev, M. Guryanov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1884-1891. – DOI 10.7752/jpes.2024.11284.

Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.

## REFERENCES

- Abdulakhamidova B.N. (2008) The essence of valeological support of the educational process in primary schools. Sputnik, pp. 184-187 (in Russian).
- Avilava I.A. (2023) Проблематика стресса и адаптации при обучении в вузе. The Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology, Vol. 12. no 2, pp. 125-128 (in Russian). DOI:10.57145/27128474\_2023\_12\_02\_26
- Apanasenko G.L. (1996) Valeology: does it have the right to independent existence? Valeology, no. 2, pp. 9-15 (in Russian).
- Batchaeva K.H. (2015) About valeological education of students in modern conditions. Bulletin of the Maikop State University, no. 4. pp. 42-46 (in Russian).
- Bilich G.L., Nazarova L.V. (1998) Fundamentals of valeology: textbook. St. Petersburg: Aquarius, 558 p (in Russian).
- Correcting the physical health in 10–12-year-old schoolchildren through a creative approach to health-focused physical education / E. Romanova, H. Alshuwaili, G. Zhutanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2025. – Vol. 25, No. 2. – P. 284-291. – DOI 10.7752/jpes.2025.02032.
- Vainer E.N. (1998) On the role and place of pedagogical valeology in education. Valeological education (problems, searches, solutions): collection of scientific papers. Lipetsk. pp. 9-14 (in Russian).
- Valeeva N.S., Goncharuk N.P. (2004) Psychology and culture of intellectual labor: textbook. The manual. M.: Knorus, p. 134 (in Russian).
- Dergach, E. A. (2023) Integration of health-saving technologies in the educational activities of students: a monograph / E. A. Dergach, O.V. Limarenko, N.N. Kolesnikova; edited by N. N. Kolesnikova; Siberian Federal University, Krasnoyarsk, PolesSU. Pinsk: PolesSU, 267 p (in Russian).
- Dimitrova.A. N. (2023) Research of educational stress of students of modern Russian universities and measures of its prevention. International Scientific Research Journal. 2023. no. 7 (133) (in Russian). DOI:10.23670/IRJ.2023.133.68
- Dubrovsky, V. I. (1999) Valeology. Healthy lifestyle: a textbook for students of pedagogical universities and institutes of physics. culture. M. N.: Flint; Ritorika-A (in Russian).
- Effectiveness of physical rehabilitation methods after knee arthroscopy for sports injuries / A. Metalnikov, A. Eshiev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1892-1900. – DOI 10.7752/jpes.2024.11285.
- Kazin, E. M. (2012) Socio-pedagogical approaches to health as a basic adaptive and social value. E. M. Kazin, A.I. Fedorov, R.I. Aizman, N.E. Kasatkina, O.N. Semenova, O. L. Tarasova Siberian Pedagogical Journal. no 9. pp. 30-36 (in Russian).
- Kopina O.S., Suslova E.A., Zaikin E.V. (1995) Express diagnostics of the level of psychoemotional stress and its sources. Questions of psychology. No. 3. pp. 119-132 (in Russian).
- Limarenko O.V. (2022) The study of students' personality properties during the period of adaptation

and formation of psychophysical potential in the university. *Health, Physical Culture and Sports*, 26 (2):15–28 (in Russian). DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.02).

Nikulin A.S., Khmeldenk, E.G., Lukashov, K.Y. (2020) Demographic policy as a key aspect of Russia's sustainable development. *Municipal Academy*. No. 3. pp. 110-116 (in Russian).

Results of using a plant adaptogen to improve the functional state of athletes / I. Bocharin, A. Eshiev, M. Guryanov [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1884-1891. – DOI 10.7752/jpes.2024.11284.

Schoolchildren's motivation to increase motor activity using the footbag freestyle game / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2021. – Vol. 21, No. 5. – P. 2657-2663. – DOI 10.7752/jpes.2021.05354.

Tarasenko E.A., Russkikh S.V., Smbatyan S.M., Beneslavskaya O.A. (2024) On the issue of the content of the draft Strategy for countering the risks of reducing the quality of public health associated with social determinants of public health. *Population health and habitat*. Vol. 32. no. 9. pp. 42-48 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-9-42-48>.