

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

П. Г. Воронцов, Д. А. Дейс, Н. М. Лобыгина,
К. В. Недорезков (Барнаул, Россия)

Введение. Актуальность исследования заключается в том, что повышение физической активности студенческой молодежи, ее активное приобщение к физкультурно-спортивной деятельности имеет большое значение для организации здорового образа жизни. Также это особенно важно для будущих врачей, которые обязаны быть примером личностного здорового поведения для своих пациентов. В гносеологическом плане оценка системы ценностей студентов и студенческих групп является обязательным условием для понимания мотиваций поведения молодых людей. Наличие такой информации позволяет составлять планы эффективного практического вовлечения молодежи в активные занятия физической культурой и спортом.

Методология и методика исследования. Основу статьи составило взаимодействие аналитического и синтетического подходов, на базе которых

© Воронцов П. Г., Дейс Д. А., Лобыгина Н. М., Недорезков К. В., 2020

Воронцов Павел Геннадьевич – кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации.

E-mail: sport-altai@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8995-6014>

Дейс Данил Андреевич – инструктор по физической культуре, кафедра физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации.

E-mail: matrosdeis@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6405-1403>

Лобыгина Наталья Михайловна – доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации.

E-mail: lobygina@bk.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7926-4740>

Недорезков Константин Владимирович – студент, Алтайский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации.

E-mail: Ursa.le1@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2852-0978>

Pavel G. Vorontsov – Candidate of Philosophical Sciences, Docent, Head of the Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University of the Russian Ministry of Health.

Danil A. Deys – physical education instructor, Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University of the Russian Ministry of Health.

Natalya M. Lobygina – Docent, Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University of the Russian Ministry of Health.

Konstantin V. Nedorezkov – student, Altai State Medical University of the Russian Ministry of Health.

проанализированы и обобщены результаты исследований, проведенных в Алтайском государственном медицинском университете (АГМУ). Исходным выступил метод анкетирования студентов, далее осуществлена цифровая обработка данных с помощью ЭВМ. Цель статьи – выявить, какого мнения придерживаются студенты в отношении мотивации к занятиям физической культурой и спортом, физической активности. В исследовании в качестве респондентов приняли участие студенты 4–6 курсов в количестве 55 человек.

Результаты исследования. Исследованы особенности мотивации студентов к здоровому образу жизни на основе авторской анкеты. Выполнен анализ по видам физкультурно-спортивной деятельности, включающей тренировочную активность в соотношении с учебной, научной, организационно-общественной, коммуникационной и культурно-развлекательной формами жизнедеятельности. Результаты исследования показали, что большинство студентов склоняется к специализации занятий физической культурой, их привлекают спортивно-секционные занятия. Одним из возможных действенных способов повышения вовлеченности студентов в процесс поддержания и укрепления их физического здоровья является близость места проведения занятий и места жительства молодых людей. Соответствующим оптимальным решением могло бы стать проведение части учебно-спортивной и спортивно-массовой работы на территории при общежитиях, где проживает значительное число студентов. Также необходимо сооружение хотя бы минимальных спортивных площадок в местах проживания молодежи. Характеристикой, свидетельствующей о вовлечении обучающихся в физкультурную деятельность, может быть их постоянная тренировка в физкультурно-спортивных залах и секциях. Оценить эту деятельность возможно по времени, которое каждый студент затрачивает на занятия физической культурой: или в течение дня, или за неделю, а затем и за семестр.

Заключение. Исследование показало, что подавляющее большинство студентов-медиков осознает значимость физической культуры и спорта в укреплении здоровья будущего врача. Однако далеко не все реализуют установку на повышение двигательной активности в своем образе жизни по ряду объективных и субъективных причин. Это требует значительного внимания к развитию физического воспитания, культурно-массовой и спортивно-массовой работы в медицинском вузе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, мотивации к занятиям, студенты, физкультурное образование, ценности молодежи.

Для цитирования: **Воронцов П. Г., Дейс Д. А., Лобыгина Н. М., Недорезков К. В.** Ценностный потенциал физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов медицинского университета // Философия образования. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 81–93.

VALUE POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY

**P. G. Vorontsov, D. A. Deis, N. M. Lobygina,
K. V. Nedorezkov (Barnaul, Russia)**

Introduction. The relevance of the study lies in the fact that increasing the physical activity of students, their active involvement in sports and athletic activities is important for organizing a healthy lifestyle. It is also especially important for

future doctors who are required to be an example of personal healthy behavior for their patients. In the epistemological plan, the assessment of the value system of students and student groups is a prerequisite for understanding the motivations of the behavior of young people. The availability of such information allows planning effective practical involvement of young people in active physical education and sports.

Methodology and methods of the research. The foundation of this paper was the interaction of analytical and synthetic approaches, on the basis of which the results of studies conducted at Altai State Medical University (ASMU) were analyzed and generalized. The initial method was the questionnaire of students, after that digital data processing was carried out using a computer. The purpose of the paper is to identify the opinions and motivations of students in their attitude to physical education and sports, to the development of physical activity. Students of 4-6 courses in the amount of 55 people took part in the study as respondents.

The results of the research. The results of the study showed that most students are inclined toward a greater specialization in physical education. They are most attracted to sports sectional classes. One of the possible effective ways to increase the involvement of students in the process of maintaining and strengthening their physical health is to move the location of training sessions closer to the place of residence of young people. The appropriate optimal solution would be to conduct part of the educational-sports and sports-mass work in the territory of the dormitories, where a significant number of students live. It is also necessary to build at least minimal sports fields in the places of residence of youth. A characteristic testifying to the involvement of students in physical education activities may be their constant training in sports halls and sections. It is possible to evaluate this activity of students by the time that each student spends on physical education classes – either during the day, or in a week, and then in a semester.

Conclusion. The study showed that the vast majority of medical students understand the importance of physical education and sports in improving the health of a future doctor, for various reasons. However, far from all realize the goal of increasing motor activity in their lifestyle for a number of objective and subjective reasons. This requires considerable attention to the development of physical education, cultural and mass sports in a medical university.

Keywords: physical culture and sport, motivation for training, students, physical education, youth values.

For citation: Vorontsov P. G., Deis D. A., Lobygina N. M., Nedorezkov K. V. Value potential of physical education in the system of professional training of students of the medical University. *Philosophy of Education*, 2020, vol. 20, no. 1, pp. 81–93.

Введение. Проблема ухудшения телесного и психодуховного здоровья людей в условиях нарастания комплекса социальных проблем становится все более актуальной. Особое внимание уделяется проблемам здоровья молодежи, в том числе студенческой, поскольку именно в этом возрасте закладывается потенциал общего здоровья человека на всю оставшуюся жизнь. Большое значение в формировании физически и психически устойчивой личности молодого человека отводится образованию.

В жизни современного молодого человека одновременно существует несколько жизненных задач и векторов деятельности. Многозначный

подход к жизни студенческой молодежи следует заложить в основу как организации системы образования, так и проводимых исследований образа жизни студентов [1–5]. В организацию современного высшего образования необходимо включать не только информационно-профессиональную, практически трудовую подготовку человека по выбранному направлению, но и пути максимального раскрытия потенциала каждого студента путем его всестороннего развития за счет внеучебной деятельности и разнообразной общественно-культурной студенческой жизни. Направленность такой деятельности значительно варьирует у разных субъектов и наполняется огромными потоками информации, без которых в наше время уже не обойтись (А. А. Комарова [6], И. Г. Борисенко, С. В. Камашев, Т. С. Косенко [7] и др.). Что касается занятий физической культурой, следует сказать, что это особая неотъемлемая сторона развития человека, в которой аудиторные занятия физкультурой могут переходить в спортивно-массовую работу и занятия физкультурой и спортом в секциях во внеучебное время (А. Н. Ведухина, Н. М. Лобыгина, С. В. Шаропова [8], Н. Н. Чесноков, В. Ф. Балашова [9], А. Лидьярд, Г. Гилмор¹ и др.).

Значимость физической культуры и спорта для студентов органично связана с их мотивацией на выполнение задачи безусловного развития устойчивой физической активности, на поддержание своего психофизического здоровья. В связи с этим следует вспомнить актуальную проблему нашего общества – ожирение взрослых людей, – которую следует превентивно решать еще в молодом возрасте. К этому негативному процессу приводит, в частности, желание человека минимизировать физические нагрузки или вовсе отказаться них. Важно отметить, что часть студенческой молодежи начинает активно участвовать в исследовательской работе, связанной с организацией здорового образа жизни студентов (например, в АГМУ Н. М. Лобыгина, А. Ю. Крыловский, К. В. Недорезков, А. О. Тиканов [10; 11]) под руководством специалистов АГМУ (И. Е. Бабушкин, П. Г. Воронцов, А. Ю. Жариков, В. Н. Иванова, Н. М. Лобыгина, Е. В. Ушакова и др. [11–15]). Изучению вопросов волевых качеств студенческой молодежи посвящены работы И. В. Яковлевой [16; 17]. Ряд биомедицинских параметров здоровья человека рассматривают М. Бобак, М. И. Воевода, Д. Е. Иванощук, В. Н. Максимов, С. В. Михайлова, С. К. Малютина, П. С. Орлов, Дж. Хубачек, М. Холмс, М. Ю. Шапкина [18]. Ряд специалистов ведущую роль отводят факторам качества образования: Т. Титджен-Смит (Т. Tietjen-Smith) [19], В. Карлсон, Д. Олсон (V. Carlson, D. Olson) [20].

¹ Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 340 с.; Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 210 с.

Следует подчеркнуть, что хорошая физическая подготовка особенно актуальна в среде медицинских работников. Ведь одной из обязанностей врача является прямая пропаганда здорового образа жизни среди широких слоев населения. Собственный пример при этом играет важную роль.

Исходя из вышеописанного, отметим, что результатом физкультурно-воспитательной деятельности в медицинском вузе, на наш взгляд, должно стать не только формирование определенного паттерна видов активного времяпрепровождения, но и необходимая мотивация – положительное отношение к увеличению физической активности. Чаще подобные физические нагрузки связывают с увлеченностью каким-либо одним видом спорта. При этом уровень спортивных достижений обычно соотносят с мотивацией человека к физкультурно-спортивной деятельности. Однако такой подход мы считаем редуцированным, поскольку реальное отношение к физической культуре и спорту оказывается более разнообразным. Множественность мотиваций определяется большим числом факторов повышения физической активности человека. Они включают личные потребности и цели, определяются личностно ориентированными видами деятельности, социальной обстановкой в коллективе, желанием преуспеть в достижении своих жизненных целей (где физкультура оказывается действенным фактором).

Цель статьи – определить место и роль целенаправленно организованной физической активности, физкультурно-спортивной деятельности среди других (остальных) способов времяпрепровождения «среднестатистического» студента старших курсов медицинского университета. Задачи исследования: 1) показать текущее понимание вопроса о состоянии физической активности молодежи; 2) выявить, каково мнение студентов о роли и месте физической культуры и спорта в структуре жизненных приоритетов; 3) определить отношение студентов к реально проводимой ими физкультурной деятельности; 4) установить, какие факторы оказывают наибольшее влияние на привлечение учащихся к активному поддержанию своего физического здоровья.

Методология и методика исследования. В исследовании применены системный подход; холистический принцип в обработке результатов; эмпирическое исследование, включающее метод анкетирования (с составлением авторской анкеты), а также последующую обработку результатов на ЭВМ в программе Excel 2013. Исследование проводилось на базе Алтайского государственного медицинского университета (АГМУ) среди студентов 4–6 курсов, лечебного, педиатрического и фармацевтического факультетов. Всего в нем приняло участие 55 студентов случайной выборки, имеющих различные уровни физической подготовки.

Для реализации цели исследования была составлена авторская анкета, включающая пять следующих основных вопросов с развернутыми

вариантами ответов, что позволило получить информацию по изучаемым вопросам: 1. Как вы относитесь к физической культуре как способу поддержания здоровья человека в хорошей форме (по шкале от 1 до 5, где 1 – крайне негативно, 5 – крайне позитивно)? 2. Как вы считаете, зачем люди занимаются физической культурой? (предложено пять вариантов ответов). 3. Насколько часто вы занимаетесь физической культурой в свободное время? (несколько вариантов ответов). 4. Каким из предложенных видов деятельности вы уделяете больше свободного времени? (по предложенным нескольким вариантам). 5. Какую форму проведения досуга вы считаете для себя предпочтительной? (предложено несколько пар видов деятельности, в их соотношении).

Результаты исследования. Мы исходили из идеи о том, что физическая культура как многокомпонентное социокультурное явление вошла в жизнь большей части студенческой молодежи, начиная с детства: с увлечений семьи, занятий в школе, посещения спортивно-оздоровительных секций, кружков, баз и мест отдыха, туристических походов и пр. В вузе существует обязательная учебная дисциплина «Физическая культура» или «Физическая культура и спорт», также актуализируется разнообразная самостоятельная физическая активность студентов. Виды мотивации к занятиям физической культурой нами классифицированы в определенной ценностной иерархии. В зависимости от сложившейся у человека иерархии ценностей организуются разные схемы поведения личности, устанавливается привычный образ действий и жизнедеятельности [10].

Нами был проведен опрос с целью определить мнение студентов о необходимости или целесообразности мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом и повышению их физической активности можно условно обозначить следующим образом: как абстрактное, реальное пассивное и реальное активное. Например, «абстрактное» отношение к физической культуре не требует непосредственного участия человека в физкультурно-спортивной деятельности: студент считает, что полезно и необходимо заниматься физкультурой и спортом, но в то же время этого не делает. Здесь отсутствует необходимость в специальных индивидуальных организационных усилиях молодого человека. Студент может участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, но лишь в качестве ведомого звена, не проявляя собственной инициативы. Подобное участие может быть как подневольным (директивным, обязывающим), так и добровольным. Наиболее высоким уровнем отношения молодого человека к физкультурно-спортивной деятельности следует считать его активное осознанное участие в ней с целью саморазвития.

Главным положительным и привлекательным фактором участия в учебных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях 57,3 % студен-

тов назвали стремление улучшить свою физическую форму и укрепить здоровье. На втором месте оказалась возможность приобретения качеств, необходимых для жизни и трудовой деятельности (23,5 %). Следующий мотив – тяга к общению (коммуникации) и проведению времени в компании с целью заполнения досуга (14,9 %). Еще один престижный мотив – формирование физически здорового и красивого тела (3,8 %). Также назван и мотив достижения посредством физической активности определенного уровня своего материального благосостояния (0,5 %).

Исследование показало, что цели, которые ставят перед собой студенты, занимаясь физической культурой, в целом совпадают с целями этой учебной дисциплины и ее учебно-методическими задачами. Это свидетельствует о правильности целевых и учебно-методических установок работы с обучающимися и позволяет подтвердить адекватность утвержденных учебных программ по физической культуре и спорту в вузе. Соответственно, результаты занятий физкультурой у студентов совпадают с их ожиданиями от такого вида учебно-воспитательной деятельности.

Кроме того, нами оценивалось влияние физической культуры как на отдельного человека, так и на социальные группы, сообщества, к которым относятся респонденты. Подобное социальное влияние оказывается возможным лишь в том случае, если физическая культура и активность оказываются индивидуальной и социальной ценностью для опрашиваемого контингента студентов². Для изучения отмеченного аспекта мотиваций личности в анкетах были поставлены три группы вопросов. Ниже представим вопросы и ответы на них.

Первый вопрос: ваш преимущественный вид деятельности в свободное время. Ответы оказались следующими. Предпочтительно свободное время проводят в культурных развлечениях 56,3 % студентов. Для значительной части опрошенных большое значение имеет физкультурно-спортивная деятельность (51,1 %). Далее идет учебная работа (42,8 %).

Второй вопрос содержал просьбу выбрать предпочтительную форму проведения досуга из нескольких предложенных. Ответы на него дали аналогичные результаты: 57,9 % респондентов предпочли культурный досуг; 25,2 % – домашние формы отдыха; 19,7 % занимаются физической культурой и спортом; 14,4 % посещают спортивные мероприятия в качестве зрителей.

В третьем вопросе респондентам предлагалось рассмотреть несколько пар видов активности студентов, одним из которых (в каждой паре) были тренировки. Следовало указать один предпочтительный вид актив-

² См., напр: *Лидьярд А., Гилмор Г.* Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительно-го бега от великого тренера XX века. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 340 с.; *Пароль в страну здоровья / Р. О. Зудина.* – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.

ности. Здесь уровень выборочного оценивания проводился по 7-балльной шкале. Причем обязательный выбор тренировочной деятельности оценивался 7 баллами, а обязательный выбор любого другого вида деятельности – 1 баллом. Был установлен средний оценочный балл – 3,5. Далее проводилось вычисление средних оценочных баллов в каждой паре занятий. Преимущество тренировочной деятельности обозначалось как (+), а преимущество другого вида деятельности – как (-). Результаты представлены в таблице.

Таблица

Сравнительная оценка видов деятельности студентов

Вид деятельности (основа для сравнения – тренировочная)	Средний оценочный балл выборки	Наличие преимущества
Тренировочная и учебная	2,632	-0,978
Тренировочная и научная	3,412	-0,182
Тренировочная и общественная	4,208	+0,768
Тренировочная и общение	2,465	-1,137
Тренировочная и культурно-развлекательная	3,133	-0,473

Исходя из полученных результатов можно заключить, что для опрошенных занятия индивидуальными тренировками оказывается предпочтительнее общественно-полезной деятельности. Однако далее заметно преобладают прочие виды активности по сравнению с физической, за исключением научной, которая также не является предпочтительным занятием. Можно предположить, что эти два вида активности (физкультурно-спортивная и научная) являются наиболее энергоемкими и трудозатратными.

Задачей исследования также было выяснить мнение студентов об общем отношении к физической культуре независимо от их реального занятия этой деятельностью. Оценка осуществлялась по 5-балльной шкале, где 5 – крайне положительное отношение, а 1 – крайне негативное. При этом среднестатистический оценочный балл «абстрактного» отношения к физической культуре, двигательным нагрузкам оказался определенно высоким – 4,3. Однако дальнейший опрос показал, что среди респондентов систематически занимаются физической культурой в спортивных секциях и тренажерных залах только 23,8 %. Большинство же студентов занимаются физическими нагрузками по случаю, эпизодически (44,1 %), а 32,1 % опрошенных всеми способами стараются минимизировать количество физических нагрузок в своей жизни. Как отмечалось в начале статьи, такой вид пассивной, то есть малоподвижной трудовой и быто-

вой жизнедеятельности, а также калорийное питание, в частности, ведет к ожирению во взрослом возрасте.

Общие выводы сводятся к следующему. Материалы статистической обработки анкет показали, что в целом физическая культура наряду с прочими видами активности является неотъемлемой частью жизни студентов. Ее предпочитают общественной работе. Уровень личностного отношения к физической культуре не отражает реального охвата молодежи формами физкультурно-спортивной и массово-спортивной активности, даже в рамках учебной программы. Особенно такое пассивно-положительное отношение к физической культуре характерно для студентов старших курсов. Опрос также показал, что осознание степени значимости физической культуры, как и любого другого вузовского предмета, отличается личностной выборочностью и индивидуальностью. Это во многом обусловлено жизненными приоритетами деятельности разных студентов. Значительное число опрошенных отмечает несомненную общественную пользу физической активности и физической культуры. Они воспринимают их как важный способ укрепления собственного здоровья, как реализацию желания стать крепче, лучше, красивее. Далее формируется мотивация продолжать свое физическое развитие, которое в определенной мере может способствовать дальнейшему профессиональному и финансовому успеху.

Многие обучающиеся рассматривают физическую культуру как ценность в процессе их будущей профессиональной специализации, как возможность оказать положительное влияние на свою жизнь, на карьеру и досуг. Однако имеются студенты, для которых эти связи не являются очевидными. В связи с этим действительная оценка физической культуры, а соответственно, и мотивация к занятиям такой деятельностью среди студентов не является постоянной. Она изменяется со временем по мере трансформации объективных и субъективных факторов развития и совершенствования в учебно-воспитательном процессе, от курса к курсу. Также отношение к физической активности зависит от индивидуального склада личности обучающегося [16].

Проведенный анализ разных факторов и мотивации к развитию физической активности показал, что у респондентов имеется определенное предпочтение к специализированным спортивно-секционным занятиям, где складываются определенные группы по интересам. К тому же желаемым условием для занятий названа максимальная близость мест проведения тренировок к месту проживания. На основе изложенного сделан вывод о том, что очень важно размещать часть спортивных сооружений и организовывать места тренировок на территориях при общежитиях или в залах общежитий. Иными словами, там, где проживает значительное число студентов, целесообразно размещать спортивные площадки

хотя бы с минимальным оборудованием. Тренировки в секциях должны идти в зачет как учебно-тренировочные занятия по физической культуре. Участие в спортивно-массовых мероприятиях необходимо оценивать в общем объеме физкультурно-спортивной и физкультурно-массовой работы студента в вузе, в том числе на территориях, прилегающих к студенческим общежитиям. Такие виды деятельности каждого студента можно оценивать, например, по общему количеству часов занятий в сутки, или за неделю, затем в течение семестра [3–5; 17].

Заключение. На основании приведенных выше результатов можно представить примерную структуру работы занятий по физической культуре в «нефизкультурных» вузах, где это направление не является профилирующим. По нашему мнению, результаты анкетирования могут сыграть позитивную роль, например, при распределении анкетированных по видам их физкультурно-спортивной активности (на выбор). Наряду с данными медицинского осмотра и распределением студентов по группам обучения в зависимости от состояния их здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская группа, а также спортивная группа-секция) для студентов наиболее значимым является избранный преобладающий вид физкультурно-спортивной подготовки.

Учет отмеченных объективных и субъективных факторов занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт» поможет реально повысить мотивацию студентов медицинского вуза, будущих врачей к занятиям физической культурой, массовым и индивидуально-ориентированным спортом, расширить участие молодежи в культурно-спортивных мероприятиях на разных социальных уровнях: вузовском, муниципальном, региональном и общероссийском. В свою очередь, это поднимет рейтинг вуза среди других вузов России по его физкультурно-спортивной деятельности и формированию у студенческой молодежи здорового образа жизни во время нескольких лет обучения. Как показывает практика работы в высшей школе, студенты, которые обладают необходимой силой воли и способностью к самоорганизации, также могут рационально распределять свое время с пользой для учебы и физкультурного и общекультурного развития, для укрепления своего здоровья и закрепления профессиональных навыков и умений будущей профессии врача.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Мезенцева В. А., Жукова Е. И.** Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 51–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32791962>
2. **Окунева Ю. С., Чибрикова Д. А.** Физическая культура как основа здорового образа жизни у студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 31–34. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41487997>

3. **Блажко А. В., Вегнер П. Г., Воронцов П. Г., Репина И. В., Ушакова Е. В.** Психологические и мировоззренческие аспекты укрепления студентами их здорового образа жизни // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: материалы 5-й Международной науч.-практ. конференции (21–24 марта 2019 г.). – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2019. – С. 29–34. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41439296>
4. **Бабушкин Е. Г., Жукова А. Ю.** Проблемы физического воспитания студентов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: материалы 2-й Международной науч.-практ. конференции. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. – С. 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27695132>
5. **Чащина А. Г., Жукова В. И.** Становление личностно ориентированного содержания физической культуры // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: материалы 2-й Международной науч.-практ. конференции. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. – С. 26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27694710>
6. **Комарова А. А.** Развитие умения анализировать и отбирать информацию в сети Интернет // Дискуссия. – 2014. – № 6 (47). – С. 81–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21943133>
7. **Борисенко И. Г., Камашев С. В., Косенко Т. С., Ушакова Е. В.** Личность в виртуальном образовательном пространстве // Философия образования. – 2015. – № 3 (60). – С. 153–161. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23769420>
8. **Ведухина А. Н., Лобыгина Н. М., Шарапова С. В.** Здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах // Философия образования. – 2016. – № 5 (68). – С. 185–193. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27298689>
9. **Чесноков Н. Н., Балашова В. Ф.** Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре // Высшее образование в России. – 2009. – № 3. – С. 87–92. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11787277>
10. **Лобыгина Н. М., Крыловский А. Ю., Недорезков К. В., Тиканов А. О.** Взаимосвязь между физической активностью студентов и удовлетворенностью своим состоянием здоровья // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2 (3). – С. 49–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27407060>
11. **Лобыгина Н. М., Крыловский А. Ю., Тиканов А. О., Недорезков К. В.** Анализ функции памяти студентов АГМУ под влиянием занятий скандинавской ходьбой // Физическая культура, спорт и проблемы ЗОЖ в системе медицин. образования: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции: 2 ч. Ч. 1. – Барнаул; М.: Изд-во АГМУ, 2018. – С. 138–144.
12. **Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю.** Физкультурно-оздоровительная работа в медицинском вузе по общероссийскому направлению «Вуз здорового образа жизни» // Философия образования. – 2016. – № 5 (68). – С. 175–184. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27298688>
13. **Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю., Иванова В. Н., Ушакова Е. В.** Реализация образовательного аспекта формирования здоровья молодежи в теоретической дисциплине «Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики» // Философия образования. – 2017. – № 4 (73). – С. 110–122. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30754579>
14. **Воронцов П. Г.** Роль педагогики оздоровления в формировании профессионально-нравственных качеств светской и религиозной вузовской молодежи средствами физической культуры // Философия образования. – 2016. – № 5 (68). – С. 194–203. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27298690>
15. **Ушакова Е. В.** Парадигма медицинского образования в системе медицинского знания: научно-философский анализ // Философия образования. – 2015. – № 6 (63). – С. 84–97. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25447722>

16. Яковлева И. В. О проблемах волевой саморегуляции студентов на занятиях физкультурой в вузе (ценностно-образовательный аспект) // Философия образования. – 2015. – № 2 (59). – С. 201–210. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23307940>
17. Яковлева И. В. Парадигма «нелинейной динамики» в совершенствовании волевой саморегуляции студентов (философский аспект) // Философия образования. – 2016. – № 2 (65). – С. 99–108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26137051>
18. Maximov V. N., Maluytina S. K., Orlov P. S., Ivanoschuk D. E., Mikhailova S. V., Shapkina M. Y., Hubacek J., Holmes M., Bobak M., Voevoda M. I. Mitochondrial DNA copy number of leucocytes as ageing marker and risk factors for age-related diseases in human // *Advances in gerontology*. – 2019. – Vol. 32, № 3. – P. 422–430.
19. Tara Tietjen-Smith. Issues and Trends in Higher Education Health // *Journal Quest*. – 2016. – Vol. 68, Issue 3. – P. 324–336.
20. Virginia Carlson, Debra Kay Olson. Technology-Enhanced Learning/Distance Education: Market Survey of Occupational Health and Safety Professionals // AIHAJ – American Industrial Hygiene Association. – 2001. – Vol. 62, Issue 3. – P. 349–355.

REFERENCES

1. Mezentseva V. A., Zhukova E. I. Problems of forming a healthy lifestyle of students at a university. *Physical Culture, Sports and Health*, 2017, no. 30, pp. 51–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32791962> (In Russian)
2. Okuneva Yu. S., Chibrikova D. A. Physical education as a healthy lifestyle for students. *Physical Culture, Sports and Health*, 2019, no. 34, pp. 31–34. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41487997> (In Russian)
3. Blazhko A. V., Wegner P. G., Vorontsov P. G., Repina I. V., Ushakova E. V. Psychological and philosophical aspects of students strengthening their healthy lifestyles. *Physical Culture and Sports in Student Life Youth: materials of the 5th Int. scientific and practical conf.* (March 21–24, 2019). Omsk: Publishing House of OmSTU, 2019, pp. 29–34. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41439296> (In Russian)
4. Babushkin E. G., Zhukova A. Yu. Problems of physical education of students. *Physical Culture and Sports in the Life of Students: materials of the 2nd Int. scientific and practical conf.* Omsk: Publishing House of OmSTU, 2016, pp. 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27695132> (In Russian)
5. Chashchina A. G., Zhukova V. I. Formation of personality-oriented content of physical education. *Physical Culture and Sports in the Life of Students: materials of the 2nd Int. scientific and practical conf.* Omsk: Publishing House of OmSTU, 2016, pp. 26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27694710> (In Russian)
6. Komarova A. A. Development of students' ability to analyze and select information on the Internet. *Discussion*, 2014, no. 6 (47), pp. 81–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21943133> (In Russian)
7. Borisenko I. G., Kamashev S. V., Kosenko T. S., Ushakova E. V. Personality in a virtual educational space. *Philosophy of Education*, 2015, no. 3 (60), pp. 153–161. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23769420> (In Russian)
8. Vedukhina A. N., Lobygina N. M., Sharapova S. V. Health-saving technologies for strengthening the health of youth in special medical groups. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5 (68), pp. 185–194. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27298689> (In Russian)
9. Chesnokov N. N., Balashova V. F. Competence of a specialist in adaptive physical education. *Higher Education in Russia*, 2009, no. 3, pp. 87–92. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11787277> (In Russian)
10. Lobygina N. M., Krylovsky A. Yu., Nedorezkov K. V., Tikanov A. O. The relationship between students' physical activity and satisfaction with their state of health. *Human Health, Theory and*

- Methods of Physical Culture and Sports*, 2016, no. 2 (3), pp. 49–53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27407060> (In Russian)
11. Lobygina N. M., Krylovsky A. Yu., Tikanov A. O., Nedorezkov K. V. Analysis of the memory function of students at the ASMU under the influence of Nordic walking. *Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle Problems in the System of Medical education: materials of All-Russian scientific-practical Conf.: in 2 parts, Part 1*. Barnaul; Moscow: Publishing House of the AGMU, 2018, pp. 138–144. (In Russian)
 12. Babushkin I. Ye., Vorontsov P. G., Zharikov A. Yu. Physical fitness work in a medical university in the framework of the national program «University of a healthy lifestyle». *Philosophy of Education*, 2016, no. 5 (68), pp. 175–184. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27298688> (In Russian)
 13. Babushkin I. E., Vorontsov P. G., Zharikov A. Yu., Ivanova V. N., Ushakova E. V. Implementation of the educational aspect of the formation of youth health in the theoretical discipline «Healthy lifestyle and fitness practices». *Philosophy of Education*, 2017, no. 4 (73), pp. 110–122. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30754579> (In Russian)
 14. Vorontsov P. G. The role of rehabilitation pedagogy in the formation of professional and moral qualities of secular and religious high school youth by means of physical education. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5 (68), pp. 194–203. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27298690> (In Russian)
 15. Ushakova E. V. The paradigm of medical education in the system of medical knowledge: scientific and philosophical analysis. *Philosophy of Education*, 2015, no. 6 (63), pp. 84–97. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25447722> (In Russian)
 16. Yakovleva I. V. On the problems of volitional self-regulation of students in physical education classes at the university (value-educational aspect). *Philosophy of Education*, 2015, no. 2 (59), pp. 201–210. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23307940> (In Russian)
 17. Yakovleva I. V. The paradigm of «nonlinear dynamics» in improving the volitional self-regulation of students (philosophical aspect). *Philosophy of Education*, 2016, no. 2 (65), pp. 99–108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26137051> (In Russian)
 18. Maximov V. N., Malyutina S. K., Orlov P. S., Ivanoschuk D. E., Mikhailova S. V., Shapkina M. Y., Hubacek J., Holmes M., Bobak M., Voevoda M. I. Mitochondrial DNA copy number of leucocytes as ageing marker and risk factors for age-related diseases in human. *Advances in gerontology*, 2019, vol. 32, no. 3, pp. 422–430.
 19. Tara Tietjen-Smith. Issues and Trends in Higher Education Health. *Journal Quest*, 2016, vol. 68, Issue 3, pp. 324–336.
 20. Virginia Carlson, Debra Kay Olson. Technology-Enhanced Learning/Distance Education: Market Survey of Occupational Health and Safety Professionals. *AIHAJ – American Industrial Hygiene Association*, 2001, vol. 62, Issue 3, pp. 349–355.

Received January 20, 2020

Поступила: 20.01.2020

Accepted by the editors February 19, 2020 Принята редакцией: 19.02.2020