

УДК 378.1

Формирование ценностей здорового образа жизни студентов в процессе занятий физической культурой

Валеев Марат Амерханович

Аспирант,

Башкирский государственный педагогический университет,
450000, Российская Федерация, Республика Башкортостан, Уфа,
ул. Октябрьской революции, 3-а;
e-mail: valeev.marat@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются особенности восприятия студентами предмета физическая культура как одной из дисциплин, имеющей направленность на формирование ценностей здорового образа жизни. Формирование ценностей здорового образа жизни молодежи, как интеллектуального потенциала России, является приоритетной задачей социального развития. В статье мы дали характеристику показателей здоровья студентов медицинского университета. На данный момент в вузы поступают абитуриенты с низкой физической подготовкой, что прямо свидетельствует о несформированности ценности здорового образа жизни как одной из важных в системе ценностей студента. Эту проблему мы пытаемся решить путем создания специальных педагогических условий в системе физического воспитания будущих врачей. Наша работа еще раз подтвердила тезис о том, что студенческом возрасте проявляется наивысшая социальная активность, проявляется мотивация к познанию. Безусловно, эти предпосылки необходимо использовать для формирования ценностей здорового образа жизни. В период профессиональной деятельности после окончания вуза физическое воспитание становится задачей самого человека, поэтому студенты должны получить необходимые знания и умения в области физической культуры, навыки самостоятельного использования средств и методов оздоровления и поддержания работоспособности.

Для цитирования в научных исследованиях

Валеев М.А. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов в процессе занятий физической культурой // Педагогический журнал. 2016. № 4. С. 151-161.

Ключевые слова

Студент, ценности, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.

Введение

Актуальность пропаганды ценностей здорового образа жизни среди студентов медицинского вуза обусловлена низким показателем состояния здоровья, распространением вредных привычек, нестабильностью экономической ситуации.

Осознанное принятие ценностей здорового образа жизни и здоровья становится в настоящую эпоху не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития общества и общественных отношений [Кудряшова, 2014].

На современном этапе развития российского общества вопросы охраны, укрепления, сохранения здоровья подрастающего поколения, привития ценностных ориентаций к сознательному ведению и пропаганде здорового образа жизни являются приоритетными в образовательной политике, что закреплено в нормативно-правовой основе функционирования системы образования: Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года, законе РФ «Об образовании», Основных направлениях модернизации образования на 2011-2015 гг. [Стратиеенко, Цеева, Кухарева и др., 2010].

Большее значение в формировании ЗОЖ молодого поколения отводится высшей школе, представляющий собой социальный институт, где происходит становление компетентного специалиста и полноценной социально активной личности, обладающей физическим и нравственным здоровьем и высокими эстетическими идеалами. Изучение студентами дисциплин о здоровье способствует формированию стереотипа «здоровый образ жизни» [Журавлева, 2012], [Михайлова, Норкина, Глаголева и др., 2015], [Жарова, 2006].

Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза является основной целью физического воспитания, задачами которого становятся повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности [Мелешкова, 2013].

Приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействия с социальными факторами [Никифоров, 2003].

Формирование ценностного отношения к здоровью - это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс учебных и внеучебных мероприятий, направленных на формирование у студентов устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья [Здоровьесберегающая деятельность..., 2005]

Согласно проведенному нашему анализу, большинство поступающих в вузы имеет в аттестате оценку «5» по физической культуре (97%). Однако на практике выходит, что некоторым ученикам весьма значительно завышали оценки по этому предмету. Это оправдывается

тем, что оценка по физической культуре не должна мешать при поступлении. Тем самым уже в процессе обучения в средних учебных заведениях на подсознании закладывается не потребность физической культуры как одного из средств к формированию ценностей здорового образа жизни.

Установлено, что причины, которые мешают содержательно решать проблемы своего физического совершенствования и оптимизации состояния здоровья, кроются отнюдь не в отсутствии материально-инфраструктурных условий. Решающую роль здесь играет недостаточная сформированность культа здорового образа жизни, отсутствие социальной потребности и социальной установки на физическое самосовершенствование и сохранение здоровья [Небрат, 2014].

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций, и выражают ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья [Слипченко, 2005].

Формирование ценности здорового образа жизни у студентов

Анализ сравнительной характеристики при проведении комплексного медицинского осмотра проводимого Поликлиникой №49 г. Уфы совместно с медицинским персоналом санатория-профилактория Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ) за 2009-2014 годы, выявляет рост количества студентов, направляемых в специальную медицинскую группу. Также осмотр студентов БГМУ показал, что наиболее распространенными хроническими заболеваниями среди студентов являются болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, выделительной системы (почек), органов дыхания, и некоторые другие заболевания.

Из часто встречающихся заболеваний у студентов нашего университета на первом месте стоят простудные – 48,1%, заболевания желудочно-кишечного тракта 18,5%, сердечно-сосудистые – 15,3%, заболевания опорно-двигательного аппарата – 11,2%, прочие – 6,9%.

Большинство болезней возникает по двум причинам: интеграция активности различных физиологических систем (функциональное состояние организма) и внешнее воздействие на него.

Нами был проведен опрос с целью выявления мнения будущих врачей по поводу различных факторов, влияющих на здоровье. Основными факторами риска для здоровья студенты лечебного факультета 3 курса выделяют, злоупотребление алкоголем и курение – 73,5%. Недостаток двигательной активности отмечают 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознаётся 29,3% респондентами; на конфликты с окружающими

указывают 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями – 7,9%.

На констатирующем этапе опытно-экспериментального исследования было отмечено, что употребление алкоголя и табака вошло в основные негативные факторы риска, влияющие на состояние здоровья человека и приводящие к возникновению различных заболеваний у студентов медицинского вуза.

Студенты в свободной дискуссии сами признавали, что эти вредные привычки влияют на физическую работоспособность (замедляются движения, уменьшается мышечная сила, точность, координация), снижается умственная работоспособность (ухудшается внимание, быстрота и точность мышления).

Отметим так же, что морфофункциональное состояние и физическая подготовленность студентов в процессе обучения в вузе зависит от вида и режима физкультурно-спортивной деятельности [Мелешкова, 2013].

По нашему мнению, противодействие вредным привычкам в медицинском университете является формирование ценностей здорового образа жизни в процессе физического воспитания, слаженная организация учебного труда и отдыха, привлечение к активному участию в спортивной жизни университета.

Чтобы определить отношение к предмету «физическая культура» у студентов 1 курса Башкирского государственного медицинского университета, было проведено тестирование. Тест состоял из 16 вопросов. В нашем опросе приняло 210 человек из лечебного, педиатрического, стоматологического факультетов.

Наше тестирование показало, что основными мотивами к занятиям физической культурой у студентов является укрепление здоровья (69,2%), улучшение физических качеств (19,5%), развитие поднятие эмоционального состояния (7,1%), борьба с вредными привычками 4,2%.

Признавая положительную роль физических упражнений в повышении работоспособности и укреплении здоровья, студенты не применяют их в повседневной жизни.

В процессе анкетирования было выявлено, что в период учебного года из числа 210 опрошенных студентов 71,4% пропускали занятия из-за болезней. 61,4% респондентов указали на хроническую усталость в течение учебного года. Однако, физические упражнения как средство борьбы с утомлением в течение учебного дня, используют только 27,0% опрошенных. Большая часть студентов (64,3%) применяют для восстановления сил пассивный кратковременный отдых.

Значительное количество респондентов (71,6%) считают, что физкультура, спорт, физические упражнения, подвижные игры помогают им оставаться активными, радостными, бодрыми, веселыми, улучшают настроение и самочувствие.

Незначительное число опрошенных респондентов занимаются в спортивных секциях – 4,1%, хотя 69% ответили, что в спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.

41% респондентов занимается самостоятельно физической культурой (фитнес, аэробика, тренажерный зал и др.) и любительским спортом (кросс, теннис, плавание и др.).

67,2% протестированных студентов ответили, что безразлично относятся к занятиям физическими упражнениями. Утреннюю гимнастику регулярно делают только 12,2%, нерегулярно – 45,4%, не делают совсем 33,4% опрошенных студентов. В то же время 59% респондентов утверждают: дополнительные занятия физическими упражнениями необходимы и для поддержания общего тонуса организма, но на них не всегда хватает времени, уроков физкультуры недостаточно.

Исходя из результатов наших исследований, видим, что большая часть студентов имеет пассивное отношение к физической культуре. Причины различные, основными можно назвать низкую мотивацию, большую учебную загруженность в медицинском вузе, отсутствие должного внимания к своему здоровью. Сами студенты сделали акцент на следующих причинах: большая загруженность учебной и общественной работой отметила большая часть студентов – 63%; 13% считают, что им вообще не нужна физическая культура; 12% отмечают, что не имеют достаточных знаний в области физической культуры и 12% респондентов ответили, что не могут организовать себя.

Формирование положительного отношения студентов, к учебной дисциплине «физическая культура» является одной из актуальных проблем образовательного процесса в вузе. Несомненно, главная роль в ее решении отводится всему педагогическому коллективу медицинского вуза [Валеев, 2015].

Самой эффективной педагогической стратегией формирования здорового образа жизни студента является стратегия ориентирования. Она включает в себя действия педагога ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование студента о здоровом образе жизни, адекватное оценивание своего образа жизни, актуализацию эмоционально-ценностного отношения, активизацию здоровьесберегающей деятельности [Игнатова, 2001].

В контексте сказанного отметим, что профилактику заболеваний так же надлежит рассматривать в первую очередь через формирование ценностей здорового образа жизни. Так как никакие лекарства не могут заменить здоровья, тем более, что с каждым годом они дороже и не всегда помогают.

В студенческом возрасте проявляется наивысшая социальная активность, появляется мотивация к познанию, которую нужно использовать для формирования ценностей здорового образа жизни.

Заключение

Выявленные и проверенные нами в образовательном процессе педагогические условия, как показал анализ результатов, способствовали по указанным параметрам и в целом

эффективному формированию ценностей здорового образа жизни. Среди этих условий отметим наиболее значимые:

1. Созданы и реализованы различные направления деятельности по формированию мотивации у студентов ценностей здорового образа жизни: на лекциях («Физическая культура и спорт в России, РБ, БГМУ»; «Естественнонаучные основы физического воспитания»; «Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе» и др.), в беседах («Здоровый образ жизни, его основы»; «Азбука психотелесной терапии»), показаны студентам, прокомментированы и обсуждены фильмы («Технические средства и тренажеры на службе здоровья», «Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности» и др.).

2. Активизированы методы, способствующие поддержке и укреплению физического и психического здоровья обучающихся (дидактическое насыщение материально-технической базы, методическое усовершенствование спортивной площадки, использование новых видов оборудования для активной деятельности студентов), организованы фитнес центры в общежитиях, организовано проведение специальных оздоровительных смен в период каникул в спортивно-оздоровительном лагере «Пульс»);

3. Разработаны и внедрены в практику методы педагогического мониторинга, в том числе в виде комплекта тестовых заданий для оценки знаний студентов: «Физическая культура и спорт», «Здоровый образ жизни»; коррекции: «День здоровья», «Проверь свое здоровье». Эти процедуры косвенно позволили нам оценить и уровень мотивации у студентов ценностей здорового образа жизни.

4. Самостоятельное выполнение студентами заданий, требующих определенных знаний, полученных в процессе изучения теоретического курса; закаливание организма; физкультурно-спортивные мероприятия; участие студентов в межвузовской научно-практической конференции, в соревнованиях различного уровня.

5. Создан и активно осуществляет свою деятельность волонтерский центр БГМУ, который обслуживал Олимпиаду «Сочи 2014», продолжает организовывать и обслуживать спортивные праздники, выезды на спортивные мероприятия (туристические, массового спортивного отдыха).

6. Создание мотивации у студентов ценностей здорового образа жизни на примере изучения личности известных представителей профессорско-преподавательского состава БГМУ (турнир по мини-футболу посвященный профессору И.А. Сафину; лыжные кроссы, посвященные памяти Филиппа Кургаева и др.).

В студенческом возрасте мотивы и ценности молодого человека достаточно неустойчивы, зачастую зависимы от мнения своих друзей, не имеют прочной социальной основы. Отсюда вытекает крайне важное условие образовательного вузовского процесса – формирование и воспитание у молодых людей мотивационно-ценностных структур сознания, установок на свободную, творческую самореализацию средствами физической культуры.

Формирование мотивации к регулярному участию в физкультурно-спортивной деятельности и здоровому образу жизни у студентов достигается за счет применения следующих учебных и внеучебных форм занятий: академические занятия по обязательной дисциплине «Физическая культура», индивидуальные и групповые формы двигательной активности, спортивное совершенствование, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, общественно-самодетельные формы реализации двигательной активности.

Наша работа еще раз подтвердила тезис о том, что студенческом возрасте проявляется наивысшая социальная активность, проявляется мотивация к познанию. Безусловно, эти предпосылки необходимо использовать для формирования ценностей здорового образа жизни.

В период профессиональной деятельности после окончания вуза физическое воспитание становится самостоятельным, поэтому студенты должны получить необходимые знания и умения в области физической культуры, навыки самостоятельного использования средств и методов оздоровления и поддержания работоспособности.

Таким образом, важным средством в формировании ценностей здорового образа жизни у студентов сегодня рассматриваются физическая культура и спорт, которые одновременно способствуют восстановлению духовных и телесных сил обучающихся, через здоровую организацию их досуга и отдыха. Соответственно, выдвижение проблемы ценностей здорового образа жизни в число приоритетных задач развития личности будущего врача, обуславливает значимость научной разработки данной проблемы, определяя необходимость развёртывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к образовательному процессу вуза по сохранению и развитию здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни.

Занятие физической культурой и ведение здорового образа жизни во многом определяется потребностью студенческой личности (духовные интересы, ценностные ориентации, установки и предпочтения).

Формирование ценностей здорового образа жизни – длительный, непрерывный и направленный на педагогический процесс, основанный на системе научных и практических подходов к личности студента, а также управление его поведением и деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью. Для формирования и осуществления здорового образа жизни могут быть плодотворно использованы соответствующие элементы системы физической культуры, гигиены, медицины и, безусловно, педагогики.

Библиография

1. Валеев М.А. Культура и образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 15-летию социально-гума-

- нитарного факультета, 25-летию кафедры культурологии БГПУ им. М. Акмуллы и 60-летию профессора В.Л. Бенина 28-29 ноября 2014. Уфа, 2014. С. 256-259.
2. Валеев М.А. Приобщение студентов медицинского вуза к ценностям здорового образа жизни в процессе дисциплины «Физическая культура» // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни: материалы II Республиканской научно-практической конференции Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2015. С. 22-25.
 3. Глазина Т.А. Формирование ценностей здоровья в процессе физического воспитания студентов // Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. № 9 (158). С. 9-14.
 4. Жарова А.В. Формирование здоровья студентов вузов. Красноярск: СибГТУ, 2006. 108 с.
 5. Жомин К. М., Рубанович В. Б., Кужугет А. А. Оценка оздоровительной эффективности различных видов и режимов физкультурно-спортивной деятельности студенток вуза // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 6. С. 263-268.
 6. Журавлева И.В. (ред.) Здоровье студентов: социологический анализ М., 2012. 252 с.
 7. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. 2005. №3. С. 55-60.
 8. Игнатова В.В. Педагогические стратегии и как предмет системного анализа // Мир человека. 2001. Выпуск 1. С. 112122.
 9. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143-147.
 10. Кудряшова А.Л. Роль ценностей здорового образа жизни в современном обществе // Молодой ученый. 2014. №21. С. 644-646.
 11. Мелешкова Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2013. № 11. С. 79-82.
 12. Михайлова С.В., Норкина Е.И., Глаголева К.С., Титова М.Н., Курдаева Э.А. Социально-биологические аспекты здоровья современных студентов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. С. 430.
 13. Небрат А.А. Формирование представлений о здоровом образе жизни средствами физической культуры // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2014. № 2. С. 113-116.
 14. Никифоров Г.С. Психология здоровья. М., 2003. 562 с.
 15. Слипченко Ф.Ф. Основы здорового образа жизни. Волгоград: Лицей, 2005. 235 с.
 16. Стратиенко Е.Н., Цеева Ф.Н., Кухарева О.В., Свиридонова С.В. Основы формирования здорового образа жизни. Брянск: РИО БГУ, 2010. С. 117-119.

The formation of the value of healthy lifestyles in the process of physical training

Marat A. Valeev

Postgraduate,
Bashkir State Pedagogical University,
450000, 3-a, Oktyabr'skoi revolyutsii str., Ufa, Bashkortostan, Russian Federation;
e-mail: valeev.marat@mail.ru

Abstract

The article deals with the peculiarities of students' perception of the subject "physical training" as one of the disciplines that focuses on the formation of values of a healthy lifestyle. Formation of a healthy way of life values among young people is an important way to reveal the Russian intellectual potential; it is an important priority of social development. In this article we give a description of indicators of health of students of medical university. Currently the universities receive students with a low level of physical preparation, which directly indicates a poor formation of the values of a healthy lifestyle, as one of the most important values in the value system of a student. The problem we are trying to solve by creating special educational conditions in the system of physical training of future doctors. Our work has once again confirmed the thesis that the years of college have the highest social activity and a motivation to learn. Of course these conditions should be used for the formation of values of a healthy lifestyle. During the period of professional activity after graduation physical education becomes a self-driven task, so students must acquire the necessary knowledge in the field of physical culture, skills, self-use tools and methods of recovery and maintenance of health.

For citation

Valeev M.A. (2016) Formirovanie tsennostei zdorovogo obraza zhizni studentov v protsesse zanyatii fizicheskoi kul'turoi [The formation of the value of healthy lifestyles in the process of physical training]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 4, pp. 151-161.

Keywords

Student, values, healthy lifestyle, physical education, sport.

References

1. (2005) Zdorov'esberegayushchaya deyatel'nost' shkoly v uchebno-vospitatel'nom protsesse: problemy i puti ikh resheniya [Health-school activities in the training-educational process: problems and ways to solve]. *Shkola* [School], 3, pp. 55-60.

2. Glasin T.A. (2013) Formirovanie tsennostei zdorov'ya v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov [Formation of health values in the process of physical education of students]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg State University], 9 (158), pp. 9-14.
3. Ignatov V.V. (2001) Pedagogicheskie strategii i kak predmet sistemnogo analiza [Teaching strategies as a subject of system analysis]. In: *Mir cheloveka* [Human world]. Krasnoyarsk.
4. Ilyin A.A. (2012) Formy i sposoby motivatsii studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Forms and methods of motivating students to physical training]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Tomsk State University], 360, pp. 143-147.
5. Kudryashov A.L. (2014) Rol' tsennostei zdorovogo obraza zhizni v sovremennom obshchestve [Role of values of a healthy lifestyle in modern society]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 21, pp. 644-646.
6. Meleshkova N.A. (2013) Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Pedagogical conditions of formation of a healthy way of life of students]. *Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom* [Vocational training in Russia and abroad], 11, pp. 79-82.
7. Mikhailova S.V., Norkina E.I., Glagoleva K.S., M.N. Titov, E.A. Kurdaeva (2015) Sotsial'no-biologicheskie aspekty zdorov'ya sovremennykh studentov [The social and biological aspects of modern health students]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Contemporary problems of science and education], 1, p. 430.
8. Nebrat A.A. (2014) Formirovanie predstavlenii o zdorovom obraze zhizni sredstvami fizicheskoi kul'tury [Formation of representations about a healthy way of life means of physical training]. *Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Krasnodar University of the MOI of Russia], 2 (24), pp. 113-116.
9. Nikiforov G.S. (2003) *Psikhologiya zdorov'ya* [Health Psychology]. Moscow.
10. Slipchenko F.F. (2005) *Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Basics of a healthy lifestyle] Volgograd: Lyceum Publ.
11. Stratienko E.N., Tseeva F.N., Kukhareva O.V., Sviridonova S.V. (2010) *Osnovy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni* [Basis of a healthy lifestyle]. Bryansk.
12. Valeev M.A. (2014) Kul'tura i obrazovanie [Culture and education]. *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi 15-letiyu sotsial'no-gumanitarnogo fakul'teta, 25-letiyu kafedry kul'turologii BGPU im. M. Akmully i 60-letiyu professora V.L.Benina 28-29 noyabrya 2014. Ufa, 2014* [Proc. of All-Russian scientific-practical conference dedicated to the 15th anniversary of the Faculty of social sciences and humanities, the 25th anniversary of the Department of Cultural BSPU. M. Akmulla and the 60th anniversary of Professor V.L.Benina, November 28-29, 2014]. Ufa.
13. Valeev M.A. (2015) Priobshchenie studentov meditsinskogo vuza k tsennostyam zdorovogo obraza zhizni v protsesse distsipliny "Fizicheskaya kul'tura" [Familiarizing students of the

medical school to the values of a healthy lifestyle in the process of discipline "Physical Education". *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorovyi obraz zhizni: materialy II Respublikanskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii Ufa: Izd-vo GBOU VPO BGMU Minzdrava Rossii, 2015* [Physical culture, sports and healthy lifestyle, materials of II Republican scientific conference] Ufa: Publishing House of the Belarusian State Medical University.

14. Zharov A.V. (2006) *Formirovanie zdorov'ya studentov vuzov* [Formation of health of university students]. Krasnoyarsk.
15. Zhomin K.M., Rubanovich V.B., Kuzhuget A.A. (2014) Otsenka ozdorovitel'noi effektivnosti razlichnykh vidov i rezhimov fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti studentok vuza [Ranking different types and modes of sports activity of students of high school]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 6, pp. 263-268.
16. Zhuravleva I.V. (2012) *Zdorov'e studentov: sotsiologicheskii analiz* [Health of students: the sociological analysis] Moscow.