



НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК 378

Дата поступления: 01.12.2020
рецензирования: 11.01.2021
принятия: 26.02.2021

Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в период пандемии

У.Г. Егорова

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева,
г. Самара, Российская Федерация

E-mail: shirley78@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7354-8005>

Аннотация: В статье акцентируется внимание на необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс дистанционного обучения студентов. Дается определение культуры здорового образа жизни, представляются результаты пилотажного эксперимента, направленного на формирование культуры здорового образа жизни студентов. Обращается внимание на представления о здоровом образе жизни в студенческой среде в период распространения коронавирусной инфекции. Доказывается, что в период самоизоляции большинство обучающихся задумываются о ЗОЖ, а идеи ЗОЖ студенты начинают активно реализовывать, чтобы поддержать ресурсы организма.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; культура здорового образа жизни; формирование культуры здорового образа жизни студентов; самоизоляция.

Цитирование. Егорова У.Г. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в период пандемии // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2021. Т. 27, № 1. С. 62–67. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2021-27-1-62-67>.

Информация о конфликте интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

© Егорова У.Г., 2021

Ульяна Геннадьевна Егорова – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, 443086, Российская Федерация, г. Самара, Московское шоссе, 34.

SCIENTIFIC ARTICLE

Submitted: 01.12.2020
Revised: 11.01.2021
Accepted: 26.02.2021

Formation of a culture of a healthy lifestyle in students during the pandemic period

U.G. Egorova

Samara National Research University, Samara, Russian Federation
E-mail: shirley78@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7354-8005>

Abstract: The article focuses on the need to introduce health-saving technologies in the process of distance learning for students. The definition of the culture of a healthy lifestyle of students is given, the results of a pilot experiment aimed at the formation of a culture of a healthy lifestyle of students are presented. Attention is drawn to the idea of a healthy lifestyle among students during the spread of coronavirus infection. It is proved that during the period of self-isolation, the majority of students think about a healthy lifestyle, and students begin to actively implement the ideas of a healthy lifestyle in order to support the body's resources.

Key words: healthy lifestyle; healthy lifestyle culture; formation of a healthy lifestyle culture for students; self-isolation.

Citation. Egorova U.G. Formation of a culture of a healthy lifestyle in students during the pandemic period. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, 2021, vol. 27, no. 1, pp. 62–67. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2021-27-1-62-67>. (In Russ.)

Information on the conflict of interests: author declares no conflict of interest.

© Egorova U.G., 2021

Uliana G. Egorova – Candidate of Psychological Sciences, associate professor, Department of Pedagogy, Samara National Research University, 34, Moskovskoye shosse, Samara, 443086, Russian Federation.

Введение

В системе общечеловеческих культурных ценностей базовой является здоровье, служащее основой жизнестойкости, полноценной жизни человека. В научных работах устанавливается прямая взаимосвязь между здоровьем и счастливой полноценной жизнью, при этом здоровье рассматривается как непреходящая ценность [Nikulina, Sanko 2020]; как залог социального потенциала молодежи в условиях современного общества [Рахматулин 2015]; как условие самореализации выпускников вуза в профессиональной деятельности [Мельник, Нестеренко 2019].

Здоровье – один из важных компонентов жизни человека, обуславливающих успешность его самореализации во всех сферах деятельности [Фоменко, Свистельникова 2019], в том числе в профессиональной. Здоровье как интегративная характеристика личности отражает своеобразие внутреннего мира и особенности взаимоотношений с окружением. Здоровье включает в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты [Беляева, Чигарина 2013]. Оно определяется балансом или состоянием равновесия между адаптационными возможностями человека и стремительно изменяющимися условиями окружающей среды. Оно зависит от наследственных, социально-психологических, экономических и экологических факторов. Вместе с тем рост информатизации, внедрение цифровых технологий в образование [Стрекалова 2019], увеличение технической оснащенности, интенсификация трудовой и образовательной деятельности на физиологическом уровне приводят к ухудшению состояния здоровья населения в целом и студенчества в частности, что является одной из главных проблем развития общества на современном этапе [Давиденко 2003]. Соответственно, возникает острая необходимость в развитии компетенции в области поддержания и укрепления здоровья профессионала, что невозможно без воспитания культуры здорового образа жизни в студенческие годы в период доминирования учебно-профессиональной деятельности. Культура ЗОЖ понимается как осознанная реализация способов сохранения и укрепления здоровья. Процесс формирования здорового образа жизни, или воспитания культуры ЗОЖ, довольно сложен и включает в себя: информирование о факторах риска и степени их влияния на состояние здоровья; формирование убежденности в необходимости выполнения рекомендаций по устранению факторов риска; воспитание навыков, оказывающих благоприятное влияние на здоровье и сводящих к минимуму воздействие отрицательных факторов; осознанное желание индивидуума соблюдать здоровый образ жизни в целях максимальной положительной социальной деятельности. Вопрос о сохранении здоровья и формировании культуры ЗОЖ становится еще более острым и актуальным в период пандемии и самоизоляции.

В процессе формирования культуры ЗОЖ в образовательном процессе выделяется ряд направлений. Среди них на первый план выходит сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью, физическое и психическое состояние.

В последнее время вопросу формирования культуры здорового образа жизни посвящено достаточно научных работ: исследования общего плана, а также специализированные, посвященные формированию здорового образа жизни студентов в системе профессионального образования. На современном этапе исследования ЗОЖ раскрываются особенности не только здорового образа жизни, но и педагогических условий его формирования для успешной профессиональной деятельности будущих специалистов различных специальностей.

Работы физиологов [Гордеева 2019] сконцентрированы на «болезни цивилизации» – комплексе физиологических нарушений (ухудшение зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения обмена веществ и прочее) в состоянии здоровья молодого поколения, ведущего малоподвижный образ жизни и страдающего гиподинамией. Эта проблема наиболее ярко проявилась в период самоизоляции населения, в частности студенческой молодежи во время пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19). Именно этим обосновывается актуальность изучения представлений студентов о здоровом образе жизни.

Необходимость формирования культуры здорового образа жизни и создания программ по ее формированию обстоятельно доказывается закономерностями изменения состояния здоровья населения, особенностями жизнедеятельности в период пандемии, изменениями характера заболеваемости, продолжительности жизни, существенно влияющими на качество жизни человека, на реализацию человеческого потенциала в профессиональной деятельности [Егорова 2017]. Кроме того, в условиях инновационной направленности деятельности преподавателя вуза [Руднева 2020] возникает необходимость формирования культуры ЗОЖ не только у студентов, но и у преподавателей [Кретова, Беляева, Косцова 2018].

А любая программа, ориентированная на ЗОЖ, с нашей точки зрения, должна быть основана на трех взаимосвязанных позициях: информировании, формировании эмоционально-положительного отношения к ЗОЖ, практической реализации принципов ЗОЖ в учебной деятельности и организации досуга. Реализация такой программы должна способствовать не только укреплению всех сторон здоровья студентов, но и формировать новый образ жизни человека, ответственно относящегося не только к своей судьбе, но и судьбе будущего поколения.

Методы исследования

В период пандемии, самоизоляции и дистанционного обучения в Самарском университете было

проведено эмпирическое исследование, показывающее результативность формирования культуры ЗОЖ у студентов.

Уровень информированности студентов о здоровом образе жизни был диагностирован с помощью метода «Незаконченные предложения». С этой целью в методике вопросы были разделены на две группы: первая – «Здоровье – это...», «Здоровье зависит от...»; вторая – «Стресс – это...», «Сложная жизненная ситуация – это...», «Психоактивные вещества – это...», «Диета – это...», «Факторы, отрицательно влияющие на здоровье будущего ребенка, – это...», «Морально-психологические отличия взрослых людей от детей – это...». При обработке результатов исходили из следующих уровней ранжирования ответов: высокий уровень присваивается, если студенты дали осмысленный и обоснованный ответ; средний – если дали правильный ответ без обоснования; низкий – если обучающиеся затруднились дать ответ.

Для изучения отношения к здоровому образу жизни студентов была модифицирована анкета «Отношение учащихся к ЗОЖ». В анкете можно выделить несколько блоков. Первый связан с ситуацией здоровья каждого студента: «Болеет ли ты в период пандемии простудными заболеваниями? Сколько дней ты болел? Что было причиной твоих болезней? (переохлаждение, контакт с больным, обострение хронического заболевания). Ты всегда одеваешься по погоде?» Второй блок касался организации жизнедеятельности в период пандемии: «У тебя есть постоянный режим дня? Ты ежедневно выполняешь утреннюю зарядку? Ты ежедневно 1,5–2 часа проводишь на свежем воздухе? Ты 2–3 раза в день употребляешь фрукты и овощи? Ты регулярно закаляешься? Ты занимаешься в спортивной секции, др.? У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?» Третий блок касался взаимоотношений: «Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?»

Оценка значимости факторов, определяющих здоровый образ жизни студентов, производилась с использованием методики «Пятипунктовая шкала высказываний о ЗОЖ», которая показывает выраженность факторов-детерминант ЗОЖ: «Я не делаю утреннюю гимнастику и не люблю заниматься спортом. Семья не влияет на мой образ жизни. Мне важнее мнение моих друзей, которым вредные привычки не мешают заниматься спортом. Я делаю то, что считаю нужным. Человек сам отвечает за свое здоровье, свой образ жизни. Вредные привычки приводят к нарушению здоровья».

Результаты исследования

Результаты обнаружили преобладание низкого уровня знаний по многим вопросам (у 70 % студентов); средний уровень выявлен у 25 %; высокий – у 5 %. Студенты не смогли дать полных ответов, определяя здоровье преимущественно как отсутствие болезни, а среди компонентов здорового образа жизни называли отказ от вредных привы-

чек (например, от курения). Полученные данные можно объяснить отсутствием интереса студентов, их недостаточной компетентностью в обозначенной проблеме.

Результаты, полученные с помощью анкеты «Отношение учащегося к здоровому образу жизни», позволили выявить уровень здоровья студентов и способы заботы о собственном здоровье и здоровье близких. Так, при ответе на вопрос «Болеет ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания» 78 % обучающихся ответили утвердительно, называя преимущественно простудные заболевания. Только 22 % студентов указали, что за полгода они ничем не болели. Испытуемые болели в среднем 10–12 дней.

Названы причины болезней: переохлаждение – 70 %; контакт с больными – 20 %; обострение хронического заболевания – 10 %. Студенты преимущественно не имеют постоянного режима дня – 65 %, однако 35 % человек указывают на его наличие. Ежедневно выполняют утреннюю зарядку 5 % студентов, а 10 % – время от времени занимаются утром физическими упражнениями. Подавляющее число студентов (85 %) не делают утреннюю зарядку. Практически все испытуемые (90 %) указывали, что они ежедневно 1,5–2 часа проводят на свежем воздухе, и все обучающиеся 2–3 раза в день употребляют фрукты и овощи. Ни один из студентов не закаляется регулярно, редко это делают только 5 % исследуемых. При этом большинство из них (70 %) всегда одеваются по погоде, имея в виду то, что они стараются не переохлаждаться.

Подавляющее большинство студентов (85 %) занимаются в какой-либо спортивной секции, включая занятия бальными танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий по физической культуре в университете). Несмотря на то что практически в каждой семье есть книги о здоровье и здоровом образе жизни, для получения информации подобного рода студенты используют Интернет. Для ознакомления студентам был рекомендован практикум по физической культуре [Кретова, Беляева 2014], которым обучающиеся пользовались для подготовки домашнего задания.

Отмечено, что 70 % студентов уважают мнения окружающих людей и стараются не спорить по пустякам. В ходе анкетирования студентам предлагалось ответить на вопрос «Как ты заботаешься о здоровье своих родных и близких?». Ответы распределились следующим образом: «Стараюсь их не огорчать» – 35 % человек. «Даю советы о том, как себя вести», «Никак не забочусь», «Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью» – 0 %. «Помогаю с выполнением домашних дел» – 85 %. «Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям» – 25 %.

Таким образом, студенты имеют определенные отклонения в состоянии здоровья, в большинстве случаев связанные с простудными заболеваниями.

При этом в период пандемии заметно снизилась двигательная активность студентов и увеличилось времяпрепровождение за компьютером и гаджетами не только в учебных целях. Студенты отмечают и увеличение учебной нагрузки в форме домашних заданий, для выполнения которых нужно использовать сеть Интернет.

В сложившихся условиях пандемии важно научить студентов самих заботиться о своем здоровье, сформировать у них установку на поддержание собственного здоровья без применения медикаментозных средств, а в случае заболевания отнестись ответственно к лечению и мерам снижения распространения коронавирусной инфекции. На дистанционных занятиях по дисциплине «Педагогика», согласно воспитательным целям педагогической деятельности преподавателя вуза [Александрова 2017], со студентами факультета филологии и журналистики направления «Психолого-педагогическое образование» организованы беседы по заявленной тематике в рамках нарративного подхода [Александрова 2009]. Кроме того, беседы о ЗОЖ могут быть включены в структуру языкового образования студентов [Храмцова 2020]. Так, теоретический блок включал следующие темы: симптомы коронавирусной инфекции, формы ее распространения; последствия заражения, меры предосторожности; особенности гипокинезии, подбор физических упражнений, причины различных заболеваний (сердечно-сосудистых, простудных, онкологических и пр.). Такие беседы направлены на повышение уровня знаний студентов о здоровье, способах профилактики некоторых заболеваний, укрепления и сбережения здоровья. Студенты делились опытом организации физической активности и здоровьесбережения в период пандемии и вынужденной самоизоляции. В итоге они определяли условия формирования здорового образа жизни, разрабатывая индивидуальный набор физических упражнений, которые следует включить в свой двигательный арсенал с учетом имеющихся нарушений здоровья, связанных с их образом жизни. В личные планы физического самовоспитания студенты включали оздоравливающие процедуры: закаливание, позволяющее поддерживать адекватный уровень иммунитета; характер питания с целью укрепления иммунитета в период простудных заболеваний, пандемии, самоизоляции; прогулки на свежем воздухе и любые гимнастические упражнения, нацеленные на повышение двигательной активности (желание делать зарядку на балконе с открытым окном, во дворе; танцевать дома под музыку); упражнения аэробного циклического характера, обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ; гимнастические упражнения, выполняемые с целью поддержания хорошего состояния (позвочника, суставов, кровообращения мозга, деятельно-

сти желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы).

Особый интерес студенты проявили к особенностям умственного труда, режиму труда и отдыха в период самоизоляции, режиму использования гаджетов, способам повышения двигательной активности и профилактики гипокинезии. Были сформулированы правила хорошего питания, которые составляют основу поддержания здоровья: время и частота приема пищи должны соответствовать режиму работы (учебы) в период пандемии и самоизоляции; при малой двигательной активности каждому приему пищи должны предшествовать 10–15-минутные физические упражнения (гимнастические упражнения, ходьба, танцы и пр.); при высокой двигательной активности в рационе должна быть предусмотрена соответствующая углеводистая и белковая компенсация; основным показателем сбалансированного питания должен быть высокий уровень здоровья, а у взрослого человека – еще и неизменная оптимальная масса тела; преобладание в каждом приеме однородной по составу основных питательных веществ пищи, особенно необходимо разделение во времени преимущественно углеводистой и белковой пищи; питание не должно создавать запасы необходимых веществ для последующей жизнедеятельности, а быть результатом этой жизнедеятельности; напряженной работе должна предшествовать легкая пища, за которой следует плотная еда.

Студенты разрабатывали индивидуальные оздоровительные программы «Планирование и организация рациональной жизнедеятельности в период самоизоляции». Подробное обсуждение здоровьесберегающих педагогических технологий в рамках дисциплин «Педагогика», «Психология и педагогика» возможно благодаря постоянному обновлению и корректировке вузовских образовательных программ [Долгополова 2006]. Содержание этих программ может быть ориентировано на получение студентами знаний о феномене здоровья, способах планирования здорового образа жизни, организации учебной и досуговой деятельности с позиции педагогических технологий здоровьесбережения, использования разнообразных педагогических средств [Кретова, Беляева 2018].

После эксперимента со студентами была проведена беседа, которая показала значительные изменения. Студенты стали больше времени уделять физической активности, стараясь понять родителей, преподавателей, друзей, которые пропагандируют здоровый образ жизни; стали больше о нем заботиться, следовать режиму дня, привлекая к здоровому образу жизни близких. Дистанционную форму обучения считают полезной только 5 % студентов (не тратится время на дорогу в университет). Остальные 95 % негативно относятся к проведению занятий в режиме on-line, объясняя это тем, что больше времени проводят за компьютером, мало двигаются, были жалобы на ча-

стые головные боли и ухудшение общего физического и психического состояния. Отмечается осознанная мотивация студентов на сохранение здорового образа жизни, которая становится необходимым условием формирования ЗОЖ в образовательном процессе, что снижает уровень заболеваемости студентов с помощью профилактических мероприятий и оздоровительных методик.

Выводы

Результативность формирования культуры здорового образа жизни у студентов зависит от целого ряда педагогических условий: информирования студентов о принципах ЗОЖ; актуализации их эмоционального и ценностного отношения к ЗОЖ; практического овладения принципами ЗОЖ, включения в здоровьесберегающую деятельность. Реализация выделенных педагогических условий способствует формированию позитивного отношения к созданию собственного стиля ЗОЖ, к реализации здоровой жизнедеятельности.

Материалы исследования

Беляева, Чигарина 2013 – *Беляева О.В., Чигарина С.Е.* Взаимосвязь условий жизнедеятельности со здоровьем и производительностью труда // Безопасность жизнедеятельности. Культура безопасной жизни: учебное пособие для вузов по направлению 080200.62 «Менеджмент» (квалификация (степень) «бакалавр»). Самара, 2013. С. 173–222. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38302179>.

Кретова, Беляева 2014 – *Кретова И.Г., Беляева О.В.* Физическая культура: практикум. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. 76 с. URL: <http://repo.ssau.ru/bitstream/Methodicheskie-materialy/Fizicheskaya-kultura-Elektronnyi-resurs-praktikum-68605/1/Kretova%20И.Г.%20Физическая%20культура.pdf>.

Библиографический список

Nikulina, Sanko 219 – *Nikulina I.V., Sanko A.M.* The Quality Of Life As Seen By Russian Students // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. GCPMED. 2019. Vol. 79. P. 22–29. DOI: <http://doi.org/10.15405/epsbs.2020.03>.

Александрова 2009 – *Александрова А.Л.* Нарративная терапия – эффективный способ помощи в трудной ситуации // Социальная педагогика в России. 2009. № 4. С. 32–37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12932904>.

Александрова 2017 – *Александрова А.Л.* Реализация воспитательной функции в обучении студентов на занятиях по педагогике в вузе // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2017. Т. 23, № 2. С. 48–52. URL: <https://journals.ssau.ru/index.php/hpp/article/view/5220/0>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32469846>.

Гордеева 2019 – *Гордеева И.В.* Основные компоненты здорового образа жизни: мнение студентов колледжа // Здоровье и безопасность в современном образовании: материалы VI Всероссийской науч.-практич. конф.

с междунар. участием / отв. ред. С.Н. Малафеева, Е.А. Югова. Екатеринбург, 2019. С. 53–58. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41453374&pf=1>.

Давиденко 2003 – *Давиденко Д.Н.* Здоровье и образ жизни // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2003. С. 181–198.

Долгополова 2006 – *Долгополова А.В.* История образования и педагогической мысли: хрестоматия / Федеральное агентство по образованию, Самарский государственный университет; кафедра педагогики. Самара, 2006. Ч. 2. 192 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19934779>.

Егорова 2017 – *Егорова У.Г.* Карьерные ориентации в студенческом возрасте // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2017. Т. 19, № 6. С. 26–30. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34966710>.

Кретова, Беляева 2018 – *Кретова И.Г., Беляева О.В.* Педагогические средства формирования здорового образа жизни студентов // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2018. № 4 (40). С. 110–118. URL: <https://journals.eco-vector.com/1991-8569/article/view/52389>; <https://vestnik-pp.samgtu.ru/article/view/471>.

Кретов, Беляева, Косцова 2018 – *Кретова И.Г., Беляева О.В., Косцова Е.А.* Обучение сохранению здоровья преподавателей в рамках системы повышения квалификации // Образование в современном мире: профессиональная подготовка кадрового потенциала с учетом передовых технологий: сб. науч. тр. Всероссийской науч.-метод. конф. с междунар. участием / отв. ред. Т.И. Руднева. Самара, 2018. С. 173–177. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37021988>; http://repo.ssau.ru/bitstream/Obrazovanie-v-sovremenno-mire/OBUChENIE-SOHRANENIU-ZDOROVIYA-PREPODAVATELEI-V-RAMKAN-SISTEMY-POVYSHENIYA-KVALIFIKACII-73436/1/ilovepdf_com-173-177.pdf.

Мельник, Нестеренко 2019 – *Мельник Н.М., Нестеренко В.М.* Педагогические условия подготовки выпускников вуза к самореализации в профессиональной деятельности // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2019. Т. 25, № 4. С. 67–72. DOI: <https://doi.org/10.18287/2542-0445-2019-25-4-67-72>.

Рахматулин 2015 – *Рахматулин Р.Я.* Особенности формирования и развития социального потенциала молодежи в условиях современного общества // Социальная педагогика в России. 2015. № 4. С. 3–7. URL: <http://ippdrao.ru/ispra/D/F-2015.html>.

Родина 2019 – *Родина Л.И.* Готовность преподавателя вуза к организации инклюзивного образования // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2019. Т. 25, № 4. С. 91–99. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2019-25-4-91-99>.

Руднева 2020 – *Руднева Т.И.* Инновационная направленность деятельности преподавателя вуза // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2020. Т. 26, № 2. С. 107–111. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2020-26-2-107-111>.

Стрекалова 2019 – *Стрекалова Н.Б.* Риски внедрения цифровых технологий в образование // Вестник

Самарского университета. История, педагогика, филология. 2019. Т. 25, № 2. С. 84–88. URL: DOI: <https://doi.org/10.18287/2542-0445-2019-25-2-84-88>.

Фоменко, Свистельникова 2019 – *Фоменко Н.В., Свистельникова Д.А.* Здоровьесбережение как элемент профессиональной культуры будущего педагога // Лучшая научная статья 2019: сб. ст. XXIV Международного науч.-исслед. конкурса. 2019. С. 155–160. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37326396>.

Храмцова 2020 – *Храмцова А.Б.* Грамматический компонент в структуре языкового образования студентов // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2020. Т. 26, № 1. С. 101–105. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2020-26-1-101-105>.

References

Nikulina, Sanko 2019 – *Nikulina I.V., Sanko A.M.* (2019) The Quality Of Life As Seen By Russian Students. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*, vol. 79, pp. 22–29. DOI: <http://doi.org/10.15405/epsbs.2020.03.4>.

Aleksandrova 2009 – *Alexandrova A.L.* (2009) Narrative therapy as an effective way to help in difficult situations. *Social pedagogy in Russia*, no. 4, pp. 32–37. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12932904>.

Aleksandrova 2017 – *Alexandrova A.L.* (2017) Up-bringing function implementation in students' training at the pedagogy seminars in the high school. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, vol. 23, no. 2, pp. 48–52. Available at: <https://journals.ssau.ru/index.php/hpp/article/view/5220/0>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32469846>. (In Russ.)

Gordeeva 2019 – *Gordeeva I.V.* (2019) Basic components of healthy lifestyle: college students' opinion. In: *Malafeeva S.N., Yugov E.A. (Eds.) Health and safety in modern education: materials of the VI all-Russian research and practical conference with international participation*. Yekaterinburg, pp. 53–58. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41453374&pf=1>. (In Russ.)

Davidenko – *Davidenko D.N.* (2003) Health and lifestyle. In: *Nikiforov G.S. (Ed.) Health psychology*. Saint Petersburg: Piter, pp. 181–198. Available at: https://world-psychology.ru/wp-content/uploads/2013/09/138582_525AD_nikiforov_g_s_psihologiya_zdorovya_uchebnik_dlya_vuzov.pdf. (In Russ.)

Dolgopolova 2006 – *Dolgopolova A.V.* (2006) History of education and pedagogical thought: reader. Samara, Part 2, 192 p. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19934779>. (In Russ.)

Egorova 2017 – *Egorova U.G.* (2017) Career orientation in student age. *Izvestiya of the Samara Russian Academy of Sciences scientific center. Social, humanitarian, medicobiological sciences*, vol. 19, no. 6, pp. 26–30. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34966710>. (In Russ.)

Kretova, Belyaeva 2018 – *Kretova I.G., Belyaeva O.V.* (2018) Pedagogical means of formation of healthy lifestyle of students. *Vestnik of Samara State Technical University.*

Psychological and Pedagogical Sciences, no. 4 (40), pp. 110–118. Available at: <https://journals.eco-vector.com/1991-8569/article/view/52389>; <https://vestnik-pp.samgtu.ru/article/view/471>. (In Russ.)

Kretova, Belyaeva, Kostsova 2018 – *Kretova I.G., Belyaeva O.V., Kostsova E.A.* (2018) Training in preserving the health of teachers within the framework of the advanced training system. In: *Rudneva T.I. (Ed.) Education in the modern world: professional training of human resources taking into account advanced technologies: collection of scientific papers of the all-Russian research and methodological conference with international participation*. Samara, pp. 173–177. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37021988>; http://repo.ssau.ru/bitstream/Obrazovanie-v-sovremennom-mire/OBUChENIE-SOHRANENIU-ZDOROVYya-PREPODAVATELEI-V-RAMKAH-SISTEMY-POVYShENIYa-KVALIFIKACII-73436/1/ilovepdf_com-173-177.pdf.

Melnik, Nesterenko 2019 – *Melnik N.M., Nesterenko V.M.* (2019) Pedagogical conditions of preparation of university graduates for self-realization in professional activity. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, vol. 25, no. 4, pp. 67–72. DOI: <https://doi.org/10.18287/2542-0445-2019-25-4-67-72>. (In Russ.)

Rachmatulin 2015 – *Rachmatulin R.Ya* (2015) Features of formation and development Social potential of Youth in modern Society. *Social pedagogy in Russia. Scientific-methodical journal*, no. 4, pp. 3–7. Available at: <http://ippdrao.ru/isprao/D/F-2015.html>. (In Russ.)

Rodina 2019 – *Rodina L.I.* (2019) Readiness of a university professor to the organization of inclusive education. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, vol. 25, no. 4, pp. 91–99. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2019-25-4-91-99>. (In Russ.)

Rudneva 2020 – *Rudneva T.I.* (2020) Innovative orientation of the university lecturer activity. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, vol. 26, no. 2, pp. 107–111. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2020-26-2-107-111>. (In Russ.)

Strekalova 2019 – *Strekalova N.B.* (2019) Risks of implementation of digital technologies into education. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, vol. 25, no. 2, pp. 84–88. DOI: <https://doi.org/10.18287/2542-0445-2019-25-2-84-88>. (In Russ.)

Fomenko, Svistelnikova 2019 – *Fomenko N.V., Svistelnikova D.A.* Health protection as an element of the professional culture of a future teacher. In: *Best scientific article 2019: collection of articles of the XXIV International research competition*, pp. 155–160. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37326396>. (In Russ.)

Khramtcova A.B. – *Khramtcova A.B.* (2020) Grammar component in the structure of students' language education. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya = Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, vol. 26, no. 1, pp. 101–105. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2020-26-1-101-105>. (In Russ.)