

АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Н.Х. ДАВЛЕТОВА^{*,**}, Е.А. ТАФЕЕВА^{**}

^{*} Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Деревня Универсиады, д.35, г. Казань, 420010, Россия, e-mail: davletova0681@mail.ru

^{**} Казанский государственный медицинский университет, ул. Бутлерова, д. 49, г. Казань, 420012, Россия

Аннотация. Цель исследования – оценить готовность студентов спортивного вуза вести здоровый образ жизни. **Материалы и методы исследования:** в исследовании приняло участие 602 студента Поволжского ГУФКСИТ, в том числе 322 (53,5%) девушки и 280 (46,5%) юношей. Средний возраст респондентов составил $20,63 \pm 1,53$ лет. Готовность вести здоровый образ жизни изучалась с помощью методики С.Г. Добровторской, основанной на выявлении типологии личности по отношению к ЗОЖ. **Результаты и их обсуждение.** Большинство студентов ($77,73 \pm 2,0\%$ спортсменов; $79,50 \pm 3,2\%$ неспортсменов) относятся к позитивному типу личности (II тип), готовые вести ЗОЖ. Студентов I типа, признающих высокую ценность ЗОЖ и своего здоровья, больше среди единоборцев ($17,65 \pm 4,6\%$). $10,91 \pm 1,5\%$ студентов-спортсменов и $14,91 \pm 2,8\%$ неспортсменов относятся к III типу, у которых возможно наличие вредных привычек. Однако, среди опрошенных респондентов есть те, которые относятся к VII типу и не готовы вести ЗОЖ ($1,14 \pm 0,5\%$ спортсменов и $1,24 \pm 0,9\%$ неспортсменов). Обучающихся, относящихся к IV, VI и VIII типу, не было обнаружено. **Выводы.** Студенты спортивного вуза высоко оценивают ценность своего здоровья, но при этом могут иметь вредные привычки. Пропаганда основ здорового образа жизни среди студенческой молодежи должна базироваться на индивидуальном подходе, учитывать его настрой по отношению к ЗОЖ, особенности вида деятельности. Так как у большинства студентов спортивного вуза изначально достаточно высокий уровень физической нагрузки, то традиционные вопросы профилактики гиподинамии в программах пропаганды ЗОЖ должны заменяться в первую очередь на более актуальные вопросы, такие как профилактика вредных привычек, рациональное питание и др.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, студенты-спортсмены, спортивный вуз.

ANALYSIS OF READINESS OF SPORT UNIVERSITY STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLE

N.Ch. DAVLETOVA^{*,**}, E.A. TAFEEVA^{**}

^{*} Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Universiade Village, 35, Kazan, 420010, Russia, e-mail: davletova0681@mail.ru

^{**} Kazan State Medical University, st. Butlerova, 49, Kazan, 420012, Russia

Abstract. The research purpose is to assess the readiness of students of a sports university to lead a healthy lifestyle (HLS). **Materials and research methods:** 602 students of the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism took part in the research, including 322 (53.5%) girls and 280 (46.5%) boys. The average age of the respondents was 20.63 ± 1.53 years. The readiness to maintain a healthy lifestyle was studied using the methodology of S.G. Dobrotvorskaya based on the identification of personality typology in relation to healthy lifestyle. **Results and its discussion.** The majority of students ($77.73 \pm 2.0\%$ of athletes; $79.50 \pm 3.2\%$ of non-athletes) belong to a positive personality type (type II), ready to lead a healthy lifestyle. There are more students of type I who recognize the high value of healthy lifestyle and their health among martial artists ($17.65 \pm 4.6\%$). $10.91 \pm 1.5\%$ of student-athletes and $14.91 \pm 2.8\%$ of non-athletes belong to type III, who may have bad habits. However, among the surveyed respondents there are those who belong to the VII type and are not ready to maintain a healthy lifestyle ($1.14 \pm 0.5\%$ of athletes and $1.24 \pm 0.9\%$ of non-athletes). Trainees belonging to types IV, VI and VIII were not found. **Conclusions.** Students of a sports university highly appreciate the value of their health, but at the same time they may have bad habits. The promotion of a healthy lifestyle among students should be based on an individual approach, take into account his attitude towards healthy lifestyle, the characteristics of the type of activity. Since the majority of students of a sports university initially have a fairly high level of physical activity, the traditional issues of the prevention of physical inactivity in the programs for promoting healthy lifestyles should be replaced, first of all, by more pressing issues, such as the prevention of bad habits, balanced nutrition, etc.

Keywords: healthy lifestyle, students, student-athletes, Sports University.

Введение. Исследование особенностей образа жизни студенческой молодежи привлекает к себе пристальное внимание учёных и общественности [1, 5, 15-17]. Это связано не только с тем, что в современном мире вопросы сохранения здоровья приобрели особое значение, но и потому, что охрана здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач и важным индикатором социально-экономического благополучия страны [3, 4, 11].

Как показывает анализ литературных данных, исследования в данной области посвящены оценке распространённости вредных привычек среди студентов, уровня их двигательной активности, сбалансированности рациона питания; вопросам мотивации к ведению *здорового образа жизни* (ЗОЖ) и его пропаганды среди молодежи [6, 7, 13, 14, 18-20]. Последнее, согласно трудам Добротворской С.Г. и соавторов, требует индивидуального подхода в зависимости от готовности студентов вести ЗОЖ [2, 3]. Вопрос изучения типологии личности обучающихся по ориентации к ЗОЖ представляет исследовательский интерес и определяется особой значимостью образа жизни в сохранении здоровья студентов спортивных вузов. Так, с одной стороны, состояние здоровья для студентов-спортсменов становится определенным залогом длительности и результативности их спортивной карьеры, а с другой, большинство выпускников спортивного вуза становятся тренерами или учителями физической культуры, т.е. представителями тех профессий, в основу которых заложена пропаганда ЗОЖ, и которые личным примером должны демонстрировать здоровьесберегающее поведение [9, 10].

Цель исследования – оценить готовность студентов спортивного вуза вести здоровый образ жизни на основе определения типологии личности по ориентации к ЗОЖ.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Типологию личности студентов по ориентации к ЗОЖ оценивали при помощи диагностической методики оценки готовности студентов к ЗОЖ С.Г. Добротворской [2]. Данная методика представляет собой анкету, состоящую из 24 вопросов, ответы на которые оцениваются по десятибалльной шкале. Вопросы касаются всех аспектов ЗОЖ: уровня двигательной активности, наличия вредных привычек, питания, режима дня, самочувствия, ценности здоровья и т.д.).

Для упрощения сбора исходных данных заполнение анкеты проводилось с использованием гугл-формы¹.

Всего в исследовании приняло участие 602 студента, в том числе 322 (53,5%) девушки и 280 (46,5%) юношей. Средний возраст респондентов составил 20,63±1,53 лет.

Для сравнительной характеристики все студенты были разделены на студентов-спортсменов и студентов, которые не занимаются отдельными видами спорта, а уровень их физической активности ограничен уроками физической культуры в рамках образовательной программы (в данной статье обозначены как «неспортсмены»). В группу студентов-спортсменов вошли представители 26 видов спорта, которые были разделены на спортсменов: ЦВС – циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, гребля, конькобежный спорт), СКВС – сложно-координационных видов спорта (акробатика, конный спорт, стендовая стрельба, фигурное катание, художественная гимнастика, рок-н-рол, синхронное плавание), Е – единоборцев (борьба, бокс, тхэквондо, фехтование), СИ – представителей спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, регби, теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей на траве). Распределение студентов, принявших участие в исследовании, по полу и принадлежности к тому или иному виду спортивной деятельности представлено в табл. 1.

Таблица 1

Количество студентов, принявших участие в исследовании

	Всего обследованных, чел.	Студенты-спортсмены, чел.				Неспортсмены, чел.
		ЦВС	СКВС	Е	СИ	
Всего	602	115	70	68	188	161
Девушки	322	72	59	25	70	95
Юноши	280	43	11	43	118	66

Примечание: ЦВС – циклические виды спорта, СКВС – сложнокоординационные виды спорта, Е – единоборства, СИ – спортивные игры

Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью методов непараметрической статистики (средние значения и стандартного отклонения $M \pm s$, относительные показатели на

¹ https://docs.google.com/forms/d/1CzgMF091UEWkqwXYV6m_IFdL9cF2LK_qCH07EYohgiU/edit

100 опрошенных и ошибки показателя $P \pm p$) с использованием компьютерной программы *Microsoft Excel* и пакета надстройки *StatPlus* версия 6.0.

Результаты и их обсуждение. Согласно методике С.Г. Добротворской, студентов по типовым образцам мышления и поведения в отношении к ЗОЖ можно разделить на 8 основных типов: позитивный саморазвивающийся; позитивный; умеренно-негативный; негативный, но готовый к ведению ЗОЖ; позитивно-неустойчивый; ложно-позитивный; негативный и педагогически запущенный типы. Характеристика вышеперечисленных типов представлена в табл. 2.

Таблица 2

Характеристика типологии личностей по отношению к здоровому образу жизни по С.Г. Добротворской [3, 12]

Обозначение	Наименование	Характеристика
I	Позитивный саморазвивающийся тип	Признает высокую ценность ЗОЖ, находится на «взрослой» позиции, характеризуется высоким уровнем духовного развития, активно занимается спортом или самооздоровлением. Необходимы дополнительное информирование о способах оздоровления и постоянный контроль за состоянием здоровья.
II	Позитивный тип	Ведет ЗОЖ, однако не является столь целеустремленным, как представитель I-го типа, ценность «здоровье» в иерархии ценностей занимает более низкие позиции, систематически оздоровлением не занимается. Необходимы формирование валеологической культуры, вовлечение в систематическую деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов ЗОЖ.
III	Умеренно-негативный тип	Возможно наличие вредных привычек, хотя у личности есть некая готовность избавиться от них из-за ухудшения самочувствия. Необходимо вовлечение личности в деятельность по самооздоровлению с восполнением недостающих компонентов ЗОЖ.
IV	Негативный, но готовый к ведению ЗОЖ	Имеет вредные привычки, но при этом и высокую готовность избавиться от них и вести ЗОЖ, ценность «здоровье» в структуре занимает одно из первых мест, самостоятельно способен избавиться от вредных привычек, желательна медицинская помощь.
V	Позитивно-неустойчивый тип	Ведет ЗОЖ, но это не является его заслугой, позиция ребенка по отношению к своему здоровью, пока самочувствие оценивается как хорошее, не склонен к самооздоровлению.
VI	Ложно-позитивный тип	Не готов вести ЗОЖ, неустойчив, склонен к формированию вредных привычек в отсутствие контроля со стороны, низкая валеологическая культура.
VII	Негативный тип	Не готов вести ЗОЖ, часто сопротивляется педагогическому воздействию, стоит на позиции ребенка по отношению к своему здоровью, педагогическое воздействие может дать положительный эффект.
VIII	Педагогически запущенный тип	Не готов вести ЗОЖ, имеет серьезные вредные привычки, самостоятельно бороться с ними не может, стоит на позиции ребенка по отношению к своему здоровью, нуждается в профессиональной психолого-педагогической помощи.

В результате проведенного исследования среди студентов спортивного вуза были выявлены основные типы личности по отношению к ЗОЖ (табл. 3).

Так, по готовности вести ЗОЖ, большинство студентов, независимо от рода деятельности (спортсмен / неспортсмен) относятся к II – позитивному типу: спортсмены в среднем $77,73 \pm 2,0\%$, неспортсмены – $79,50 \pm 3,2\%$. Они ведут ЗОЖ, но систематически оздоровлением не занимаются. Студентов I типа, признающих высокую ценность ЗОЖ и своего здоровья, больше среди единоборцев ($17,65 \pm 4,6\%$). $10,91 \pm 1,5\%$ студентов-спортсменов и $14,91 \pm 2,8\%$ неспортсменов относятся к III типу, у которых возможно наличие вредных привычек. Обучающихся, относящихся к IV, VI и VIII типу, среди принявших участие в исследовании, выявлено не было. Однако, среди опрошенных респондентов есть те, которые относятся к VII типу и не готовы вести ЗОЖ ($1,14 \pm 0,5\%$ спортсменов и $1,24 \pm 0,9\%$ неспортсменов).

Типология личности студентов спортивного вуза по ориентации на ЗОЖ, % ($P \pm p$)

	Типология личности по ориентации на ЗОЖ							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Спортсмены всех видов спорта, в том числе:	9,09±1,4	77,73±2,0	10,91±1,5	0,00	1,14±0,5	0,00	1,14±0,5	0,00
- циклических видов спорта	9,57±2,7	81,74±3,6	7,83±2,5	0,00	0,87±0,9	0,00	0,00	0,00
- сложно координационных видов спорта	5,71±2,8	80,00±4,8	8,57±3,3	0,00	2,86±2,0	0,00	2,86±2,0	0,00
- единоборств	17,65±4,6	69,12±5,6	11,76±3,9	0,00	0,00	0,00	1,47±1,5	0,00
- спортивных игр	6,91±1,9	77,66±3,0	13,30±2,5	0,00	0,00	0,00	1,06±0,7	0,00
Неспортсмены	3,73±1,5	79,50±3,2	14,91±2,8	0,00	0,62±0,6	0,00	1,24±0,9	0,00

Пропаганда ЗОЖ, прежде всего, строится на формировании у студента ценности здоровья, важности его сохранения и укрепления. Рассматривая ответы на отдельные вопросы анкеты, можно отметить, что респонденты вне зависимости от вида деятельности высоко оценили ценность своего здоровья. При этом количество студентов-спортсменов, давших наивысший балл ценности здоровья в среднем на 7,83% больше, чем студентов неспортсменов. В то же время, среди студентов-спортсменов больше тех, кто готов развиваться не только физически, но и духовно: 46,14±2,4% и 35,00±2,3% соответственно (рис. 1).

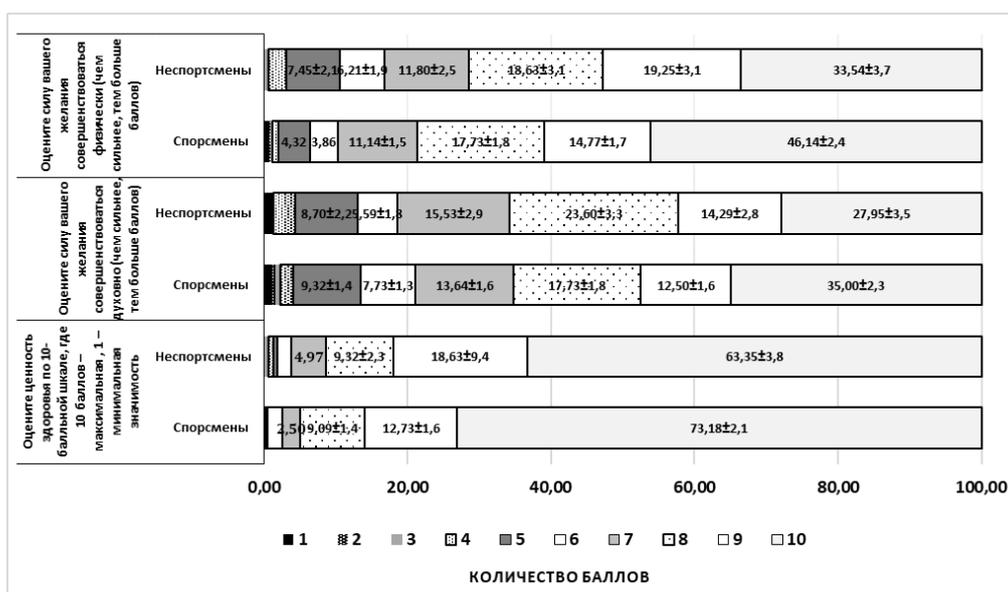


Рис. 1. Субъективная бальная оценка респондентами ценности здоровья, желания совершенствоваться духовно и физически, % ($P \pm p$)

При анализе ответов на вопросы анкеты было выявлено, что, несмотря на высокую оценку ценности здоровья, некоторые студенты совершают здоровьеразрушающие действия (курение, употребление алкоголя). Так при анализе вопросов, связанных с вредными привычками, были получены следующие результаты: большинство студентов (83,72±1,5%) отрицательно относятся к курению; 10,47±1,2% курят иногда в компании; 3,9±0,7% выкуривают менее 1 пачки сигарет в день и 2,33±0,6% выкуривают 1 пачку в день (рис. 2). Данные, полученные относительно вредных привычек, согласуются с результатами исследований Макуниной О.А. и соавторов, которые выявили невысокую распространенность вредных привычек среди студентов вуза физической культуры [8].

Как видно из рис. 2, среди тех респондентов, которые курят, больше всего делают это «иногда в компании». Наибольшая доля таких отмечается в группе спортсменов игровых видов спорта (18,09±2,8%). Можно предположить, что этот факт связан с тем, что в данной группе больше всего представителей командных видов спорта; эти спортсмены длительное время находятся вместе, а также проводят совместно досуг.

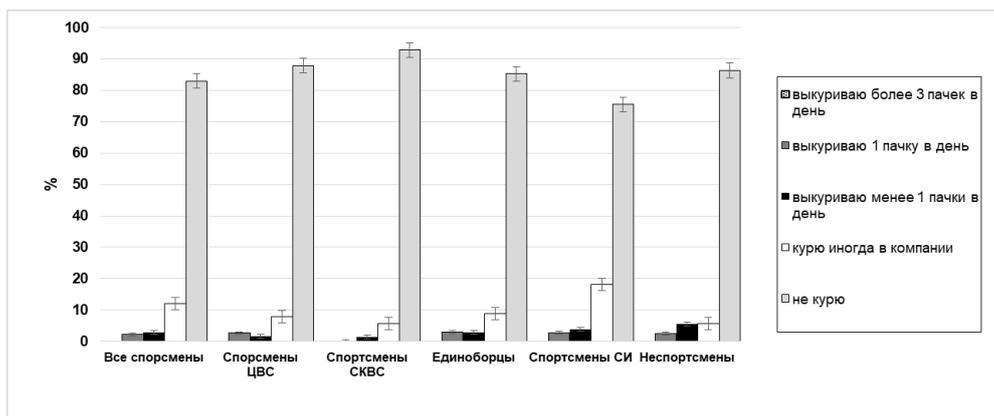


Рис. 2. Распространенность и интенсивность курения среди студентов спортивного вуза, %

Интересен тот факт, что в оценке уровня прикладываемых усилий к попыткам отказа от вредных привычек респонденты разделились во мнении. Практически одинаковое количество респондентов, как среди студентов спортсменов, так и неспортсменов, прикладывают минимальные усилия ($21,59 \pm 2,0\%$ и $24,84 \pm 3,4\%$) и такое же количество ($22,73 \pm 2,0\%$ и $24,84 \pm 3,4\%$) - максимальные усилия к попыткам отказа от вредных привычек.

Ответы на другие вопросы анкеты согласуются с общим результатом характеристик типологии личности к ЗОЖ и не представляют интерес для отдельного детального рассмотрения.

Выводы. Большинство студентов спортивного вуза ($77,73 \pm 2,0\%$ спортсмены, $79,50 \pm 3,2\%$ неспортсмены) относятся ко II (позитивному) типу личности, готовому вести ЗОЖ, но требующему формирования валеологической культуры и вовлечение в систематическую деятельности по самооздоровлению. Количество обучающихся, которые не готовы вести ЗОЖ, минимально ($1,14 \pm 0,5\%$ спортсменов и $1,24 \pm 0,9$ неспортсменов).

Как показало исследование, студенты спортивного вуза высоко оценивают ценность своего здоровья, но при этом могут иметь вредные привычки.

Профилактические программы, в том числе и программы по пропаганде ЗОЖ, существующие на сегодняшний день, рассчитаны на широкий круг студентов и не учитывают особенности вида деятельности студента, его настрой по отношению к ЗОЖ. Так у большинства студентов спортивного вуза изначально достаточно высокий уровень физической нагрузки, включающий занятия физической культурой в рамках основной образовательной программы, дополнительных тренировок по виду спорта или самостоятельных индивидуальных тренировок в тренажерных залах. Соответственно вопросы профилактики гиподинамии в программах пропаганды ЗОЖ должны заменяться в первую очередь на более актуальные вопросы, такие как профилактика вредных привычек, рациональное питание и др.

Литература

1. Берчук Р.Ю., Негода И.Г. Исследование установок на здоровый образ жизни студентов // Научные исследования в современном мире. Теория и практика. 2020. №1. С. 46–48.
2. Добротворская С.Г. Психолого-педагогическая оценка готовности студентов к здоровому образу жизни // Образование и саморазвитие. 2008. № 1(7). С. 168–174.
3. Добротворская С.Г., Минкин В.С. Образ жизни студента как фактор сохранения здоровья нации // Казанская наука. 2013. №2. С. 272–277.
4. Ермакова Н.А., Мельниченко П.И., Прохоров Н.И., Тимошенко К.Т., Матвеев А.А., Кочина Е.В., Миннибаев Т.Ш. Образ жизни и здоровье студентов // Гигиена и санитария. 2016. №6. С. 558–563.
5. Захарова Е.А. Ориентирование студентов на здоровый образ жизни // Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации. 2020. №2. С. 124–126.
6. Кирьянова Л.А., Морозова Л.В. Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2020. №3(181). С. 213–219.
7. Лазуренко Н.В., Подпоронова Н.Н., Поленова М.Е., Ковальчук О.В., Королева К.Ю. Профилактика табакокурения и формирование здорового образа жизни у учащихся профессиональных учебных заведений // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020. №3. С. 405–410.
8. Макунина О.А. Коваленко А.Н., Быков Е.В., Коломиец О.И. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска // Гигиена и санитария. 2018. №9(97). С. 854–857.

9. Павлють О.В. Здоровьесберегающее поведение студентов, совмещающих обучение и спорт и завершивших спортивную карьеру // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. 2021. №1(11). С. 101–111.
10. Павлють О.В. Сравнительная характеристика здоровьесберегающего поведения студентов-спортсменов и представителей других педагогических специальностей // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2020. №15. С. 70–77.
11. Тиосова Т.Н. Формирование заинтересованности у студентов в здоровом образе жизни // Интерактивная наука. 2020. №8(54). С. 20–23.
12. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум. Екатеринбург: изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.
13. Уланова Н.Н. Исследование индивидуальных моделей здоровья студентов медицинского вуза // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2020. Т. 8, №1. С. 69–78.
14. Ярмонова А.А. Особенности отношения к своему здоровью студентов спортсменов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. 2020. С. 209–213.
15. Bennasar-Veny M., Yañez A.M., Pericas J., Ballester L., Fernandez-Dominguez J.C., Tauler P., Aguilo A. Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students // Int J Environ Res Public Health. 2020. №17(5). P. 1776. DOI: 10.3390/ijerph17051776.
16. Gedik Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students // Psychol Health Med. 2019. №24(1). P. 108–114. DOI: 10.1080/13548506.2018.1503692.
17. Mašina T., Madžar T., Musil V., Milošević M. Differences in Health-Promoting Lifestyle Profile Among Croatian Medical Students According to Gender and Year of Study // Acta Clin Croat. 2017. №56(1). P. 84–91. DOI: 10.20471/acc.2017.56.01.13.
18. Soriano-Ayala E., Amutio A., Franco C., Mañas I. Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial // Nutrients. 2020. №12(8). P. 2450. DOI: 10.3390/nu12082450.
19. Trigueros R., Aguilar-Parra J.M., Cangas A.J., López-Liria R., Álvarez J.F. Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence // Int J Environ Res Public Health. 2019. №16(13). P. 2295. DOI: 10.3390/ijerph16132295.
20. Trigueros R., Mínguez L.A., González-Bernal J.J., Jahouh M., Soto-Camara R., Aguilar-Parra J.M. Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle // Nutrients. 2019. №11(11). P. 2594. DOI: 10.3390/nu11112594.

References

1. Berchuk RJu, Negoda IG. Issledovanie ustanovok na zdorovyj obraz zhizni studentov [Research of attitudes to a healthy lifestyle of students]. Nauchnye issledovanija v sovremennom mire. Teorija i praktika. 2020;46-8. Russian.
2. Dobrotvorskaja SG. Psihologo-pedagogičeskaja ocenka gotovnosti studentov k zdorovomu obrazu zhizni [Psychological and pedagogical assessment of students' readiness for a healthy lifestyle]. Obrazovanie i samorazvitie. 2008;1(7):168-74. Russian.
3. Dobrotvorskaja SG, Minkin VS. Obraz zhizni studenta kak faktor sohraneniya zdorov'ja nacii [Student's lifestyle as a factor of preserving the health of the nation]. Kazanskaja nauka. 2013;272-7. Russian.
4. Ermakova NA, Mel'nichenko PI, Prohorov NI, Timoshenko KT, Matveev AA, Kochina EV, Minnibaev TSh. Obraz zhizni i zdorov'e studentov [Lifestyle and health of students]. Gigiena i sanitarija. 2016;6:558-63. Russian.
5. Zaharova EA. Orientirovanie studentov na zdorovyj obraz zhizni [Orientation of students to a healthy lifestyle]. Pedagogika i sovremennoe obrazovanie: tradicii, opyt i innovacii. 2020:24-126. Russian.
6. Kir'janova LA, Morozova LV. Formirovanie motivacionnyh ustanovok na zdorovyj obraz zhizni studentov Severo-Zapadnogo instituta upravlenija [Formation of motivational attitudes for a healthy lifestyle of students of the Northwestern Institute of Management]. Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. 2020;3(181):213-9. Russian.
7. Lazurenko NV, Podporinova NN, Polenova ME, Koval'chuk OV, Koroleva KJu. Profilaktika tabakokurenija i formirovanie zdorovogo obraza zhizni u uchashhihsja professional'nyh uchebnyh zavedenij [Prevention of tobacco smoking and formation of a healthy lifestyle among students of vocational educational institutions]. Problemy social'noj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny. 2020;3:405-10. Russian.
8. Makunina OA, Kovalenko AN, Bykov EV, Kolomic OI Osobennosti rasprostraneniya tabakokurenija i boleznj organov dyhanija sredi studentov-sportsmenov goroda Cheljabinska [Features of the spread of tobacco smoking and respiratory diseases among student-athletes of the city of Chelyabinsk]. Gigiena i sanitarija. 2018;9(97):854-7. Russian.

9. Pavljut' OV. Zdorov'esberegajushhee povedenie studentov, sovmeshhajushhih obuchenie i sport i zavershivshih sportivnuju kar'eru [Health-saving behavior of students who combine education and sports and have completed a sports career]. Vestnik Grodnenskogo gosudarstvennogo universiteta imeni Janki Kupaly. Serija 3. Filologija. Pedagogika. Psihologija. 2021;1(11):101-11. Russian.

10. Pavljut' OV. Sravnitel'naja harakteristika zdorov'esberegajushhego povedenija studentov-sportsmenov i predstavitelej drugih pedagogicheskikh special'nostej [Comparative characteristics of health-saving behavior of student-athletes and representatives of other pedagogical specialties]. Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. Serija E. Pedagogicheskie nauki. 2020;15:70-7. Russian.

11. Tiosova TN. Formirovanie zainteresovannosti u studentov v zdorovom obraze zhizni [Formation of students' interest in a healthy lifestyle]. Interaktivnaja nauka. 2020;8(54):20-3. Russian.

12. Tret'jakova NV. Osnovy zdorov'esberezhenija: praktikum [Fundamentals of health saving: a workshop]. Ekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta; 2011. Russian.

13. Ulanova NN. Issledovanie individual'nyh modelej zdorov'ja studentov medicinskogo vuza [Research of individual models of health of medical university students]. Lichnost' v menjajushhemsja mire: zdorov'e, adaptacija, razvitie. 2020;8(1):69-78. Russian.

14. Jarmonova AA. Osobennosti otnoshenija k svoemu zdorov'ju studentov sportsmenov [Features of attitude to the health of student athletes]. Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy adaptacii, sportivnoj dejatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni. 2020:209-13. Russian.

15. Bennasar-Veny M, Yañez AM, Pericas J, Ballester L, Fernandez-Dominguez JC, Tauler P, Aguilo A. Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(5):1776. DOI: 10.3390/ijerph17051776.

16. Gedik Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. Psychol Health Med. 2019;24(1):108-14. DOI: 10.1080/13548506.2018.1503692.

17. Mašina T, Madžar T, Musil V, Milošević M. Differences in Health-Promoting Lifestyle Profile Among Croatian Medical Students According to Gender and Year of Study. Acta Clin Croat. 2017;56(1):84-91. DOI: 10.20471/acc.2017.56.01.13.

18. Soriano-Ayala E, Amutio A, Franco C, Mañas I. Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 2020;12(8):2450. DOI: 10.3390/nu12082450.

19. Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Cangas AJ, López-Liria R, Álvarez JF. Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(13):2295. DOI: 10.3390/ijerph16132295.

20. Trigueros R, Mínguez LA, González-Bernal JJ, Jahouh M, Soto-Camara R, Aguilar-Parra JM. Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle. Nutrients. 2019;11(11):2594. DOI: 10.3390/nu11112594.

Библиографическая ссылка:

Давлетова Н.Х., Тафеева Е.А. Анализ готовности студентов спортивного вуза вести здоровый образ жизни // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2021. №6. Публикация 2-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2021-6/2-1.pdf> (дата обращения: 23.12.2021). DOI: 10.24412/2075-4094-2021-6-2-1*

Bibliographic reference:

Davletova NCH, Tafeeva EA. Analiz gotovnosti studentov sportivnogo vuza vesti zdorovyj obraz zhizni [Analysis of readiness of sport university students to healthy lifestyle]. Journal of New Medical Technologies, e-edition. 2021 [cited 2021 Dec 23];6 [about 7 p.]. Russian. Available from: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2021-6/2-1.pdf>. DOI: 10.24412/2075-4094-2021-6-2-1

* номера страниц смотреть после выхода полной версии журнала: URL: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2021-6/e2021-6.pdf>