

6. Краснянская Т.М., Тылец В.Г., Иохвидов В.В. Трансформация концепции личной безопасности в условиях направленного психологического давления // Знание. Понимание. Умение. 2021. №4. С. 247-248.
7. Кристи Г. Работа Станиславского в оперном театре. Москва: : Гос. изд. «Искусство», 1952. 283 с.
8. Маслоу А.Г. (1908-1970.). Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу; [Пер. с англ. Татлыбаева А. М.]. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 479 с.
9. Родионова Марина. Солист НОВАТа Михаил Пирогов: Настоящий певец должен быть с Богом в душе // Новая Сибирь, 30.09.2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://newsib.net/kultura/solist-novata-mixail-pirogov-nastoyashhij-pevec-dolzhen-byt-s-bogom-v-dushe.html> (дата обращения 4.12.2023).
10. Силантьева И. И. Проблема перевоплощения в вокально-сценическом искусстве: автореф. дис. ... док. искусствоведения: 17.00.00. / Москва: МГК, 2008. 42 с.
11. Сондра Радвановски: «Личная жизнь – это единственное, что я могу контролировать». Интервью со Светланой Семеновой [Электронный ресурс]. URL:<https://www.belcanto.ru/09052803.html> (дата обращения 4.12.2023).
12. Станиславский К.С. Работа актера над собой. О технике актера / М.А. Чехов. Москва: «Артист. Режиссер. Театр», 2008. 499 с.
13. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 т. Том III. Москва: Гос. изд. «Искусство», 1935. 434 с.
14. Соловьева Е. В., Сопова, А. А. (2020) Манипулятивное влияние в контексте проблемы социально-психологической безопасности личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ставрополь, 10 ноября 2020 г.) / под ред. И. В. Белашевой, Н. В. Козловской, А. С. Лукьянова, Э. В. Терещенко. Ставрополь: Изд-во СКФУ. С. 111-114.
15. Шосторм Э. Человек - манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Москва: Изд-во Института психотерапии, 2008. 192 с.

#### References:

1. Andrea Bochelli: polozhis' na menja. Interv'ju s Ol'goj Ro. [Jelektronnyj resurs] URL: <https://russianroulette.eu/andrea-bocelli/> (data obrashhenija 04.12.2023).
2. Apchel V.Ja., Cygan V.N. Stress i stressoustojchivost' cheloveka. Sankt-Peterburg: VMA, 1999. 86 s.
3. Bahtin M.M. Raboty 20-h godov. Kiev: Next, 1994. 383 s.
4. Vygotskij L.S. Psihologija iskusstva. Pod redakciej Jaroshevskogo M.G. Moskva: Pedagogika, 1987. 344s.
5. Kovalev, G.A. Psihologicheskoe vozdejstvie: teorija, metodologija, praktika: dis. ... dok. psihologicheskikh nauk. Moskva, 1991. 477 s.
6. Krasnjanskaja T.M., Tylec V. G., Iohvidov V. V. Transformacija koncepcii lichnoj bezopasnosti v uslovijah napravlennogo psihologicheskogo davlenija // Znanie. Ponimanie. Umenie. 2021. №4. S. 247-248.
7. Kristi G. Rabota Stanislavskogo v opernom teatre. Moskva: : Gos. izd. «Iskusstvo», 1952. 283 s.
8. Maslou A.G. (1908-1970.). Motivacija i lichnost' / Abraham G. Maslou; [Per. s angl. Tatlybaeva A. M.]. Sankt-Peterburg: Evrazija, 1999. 479 s.
9. Rodionova Marina. Solist NOVATa Mihail Pirogov: Nastojashhij pevec dolzhen byt' s Bogom v dushe // Novaja Sibir', 30.09.2022. [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://newsib.net/kultura/solist-novata-mixail-pirogov-nastoyashhij-pevec-dolzhen-byt-s-bogom-v-dushe.html> (data obrashhenija 4.12.2023).
10. Silant'eva I. I. Problema perevoploshhenija v vokal'no-scenicheskom iskusstve: avtoref. dis. ... dok. iskusstvovedenija: 17.00.00. / Moskva: MGK, 2008. 42 s.
11. Sondra Radvanovski: «Lichnaja zhizn' — jeto edinstvennoe, chto ja mogu kontrolirovat'». Interv'ju so Svetlanoj Semenovoju [Jelektronnyj resurs]. URL:<https://www.belcanto.ru/09052803.html> (data obrashhenija 4.12.2023).
12. Stanislavskij K.S. Rabota aktera nad soboj. O tehnikе aktera / M.A. Chehov. Moskva: «Artist. Rezhisser. Teatr», 2008. 499 s.
13. Stanislavskij K.S. Sobranie sochinenij v 8 t. Tom III. Moskva: Gos. izd. «Iskusstvo», 1935. 434 s.
14. Solov'eva E. V., Sopova, A. A. (2020) Manipuljativnoe vlijanie v kontekste problemy social'no-psihologicheskoi bezopasnosti lichnosti // Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti: teorija i praktika. Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Stavropol', 10 nojabrja 2020 g.) / pod red. I. V. Belashevoj, N. V. Kozlovskoj, A. S. Luk'janova, Je. V. Tereshhenko. Stavropol': Izd-vo SKFU. S. 111-114.
15. Shostorm Je. Chelovek - manipuljator. Vnutrennee puteshestvie ot manipuljicii k aktualizacii. Moskva: Izd-vo Instituta psihoterapii, 2008. 192 s.

УДК: 376.1 + 374.32

EDN CLIYYL

*С.С. Вальтер, Ч.Чай, С.Г. Добротворская*

## ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В XXI ВЕКЕ

В статье установлена взаимосвязь здоровья человека с уровнем общей культуры и образом жизни, выявлены закономерности развития валеологии как научной, практической и учебной дисциплины, а также

показано место валеологии в системе других наук. Особое место в статье отведено понятию «валеологической культуры» как фактору физического и духовного развития молодежи, проблемам ее формирования и перспективам развития.

**Ключевые слова:** валеология, валеологическое образование, валеологическая культура, физическое здоровье, духовное здоровье

**Для цитирования:** Вальтер С.С., Чай Ч., Добровторская С.Г. Валеологическая культура как фактор физического и духовного становления молодежи в XXI веке // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2024. № 2. С.218-227. EDN CLIYYL.

**Stanislav S. Valter, Zhiheng Chai, Svetlana G. Dobrotvorskaya VALEOLOGICAL CULTURE AS A FACTOR OF PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT OF YOUTH IN THE XXI CENTURY**

The article establishes the relationship of human health with the level of general culture and lifestyle. The regularities of the development of valeology as a scientific, practical and educational discipline are determined, and the place of valeology in the system of other sciences is indicated. A special place in the article is given to the concept of valeological culture as a factor of physical and spiritual development of youth, problems of its formation and development prospects.

**Keywords:** valeology, valeological education, valeological culture, youth health

**For citation:** Valter S.S., Chai Zh., Dobrotvorskaya S.G. Valeological culture as a factor of physical and spiritual development of youth in the XXI century // Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts. 2024. № 2. С.218-227. EDN CLIYYL.

**Введение**

Здоровье – ресурс, который находится в прямой зависимости от уровня общей культуры и образа жизни человека. Будучи качественной характеристикой личности, общая культура отражает духовную сторону жизни человека, его отношение к самому себе, а образ жизни – материально-практическую сторону, которая объединяет представления о способах жизнедеятельности человека [8].

Однако недостаточный уровень общей культуры современного человека привел к тому, что сейчас «здоровье» является средством для удовлетворения многих потребностей и целей в жизни. Ценностное отношение к здоровью стало более прагматичным. «Нет смысла быть здоровым, если от этого нет прока» – вот девиз современной молодежи.

Отечественные и зарубежные исследователи (В. М. Баландин, Mélard, N., O. Eijnde и др.) утверждали, что развитие технологий, нарастающие темпы цифровизации, уменьшение доли физической активности стали причиной малоподвижного (сидячего) образа жизни, неправильного питания и приверженности населения к вредным привычкам. Все это ухудшает здоровье населения [2, 12, 13].

Возникает парадоксальное противоречие: с одной стороны, люди знают о важности здоровья, с другой –

готовы жертвовать им ради карьерного роста и материальных благ.

**Литературный обзор**

Т.П. Экономова, рассматривая сугубо биологический аспект, утверждала, что здоровье имеет две компоненты – соматическое и нравственное. Под соматическим здоровьем понимается уровень развития органов и систем органов, а также их функциональная возможность. Психическое здоровье основывается на душевном комфорте и удовлетворенности базовых потребностей человека. Оно включает в себя нравственную компоненту, подразумевающую комплекс характеристик потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека (мотивов, установок и т.д.), определяющих духовность личности [11]. То есть здоровье определяется тесной взаимосвязью физического, психического и духовного начал. Молодого человека, сочетающего в себе духовное начало и физическое совершенство, умеющего сохранить эту гармонию, можно считать здоровым, а его образ жизни – правильным. «Здоровье» и «здоровый образ жизни» – есть цель и результат развития валеологии – науки о здоровом образе жизни.

Основоположником валеологии как научной дисциплины считается И.И. Брехман, по мнению которого в

отечественной медицине 1980-х годов не хватало науки, изучающей биологические, философские и духовно-нравственные аспекты здоровья человека. Он заложил основы науки и ввел понятие «валеология» (наука о здоровье), которое стало общепринятым и получило распространение не только в странах СССР, но и далеко за его пределами [8].

К концу 80-х гг. в ученых кругах встал вопрос о распространении валеологического знания. Доступным вариантом стали образовательные учреждения (школы, техникумы, университеты и т.д.). Но отсутствие специалистов высокой квалификации в новой предметной области стало большой проблемой. Поэтому в валеологии была проведена колоссальная организационно-методическая работа, и в 1996 году утверждена специальность №040700 – «Валеология» (валеолог, преподаватель-валеолог, педагог-валеолог) [7]. Позднее их примеру последовали другие учебные учреждения.

Принципиальное отличие валеологии от других наук о здоровье человека (медицина, гигиена, эпидемиология и т.д.) кроется в восприятии человека как субъекта, непосредственно влияющего на собственное физическое, социальное и духовное развитие. Например, медицина изучает человека через призму болезней, которые могут развиваться или уже существовать, а гигиена дает оценку условиям жизни человека, которые косвенно или прямо влияют на него. Валеология же рассматривает «здоровье» человека, не как что-то отдельное, а наоборот, как следствие его жизнедеятельности. Медицина и гигиена

больше занимаются профилактикой болезней, а не здоровья. Вот почему предпосылками возникновения валеологии являются философские учения Сократа «Человек, познающий себя, знает свое место и предназначение в мире», Ибн Сины «Не навреди себе излишеством» и Конфуция «Человек, сотвори себя» [3].

К концу XX века появились более 10 направлений, среди которых было три основополагающих: общая валеология, медицинская валеология и педагогическая валеология.

Общая валеология – определяет основную методологию, цели задачи и место в системе наук. Она же изучает роль человека в формировании социального здоровья.

Медицинская валеология – изучает болезненные и здоровые состояния человека, ищет методы их диагностики и способы предупреждения различных заболеваний [5].

«Педагогическая валеология – изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах», – отмечает педагог-валеолог Э. Н. Вайнер [4, с 13].

#### **Материалы и методы**

Рассуждая о положении науки в системе других научных знаний, можно отметить, что современная валеология опирается на новый синтез наук – философских, педагогических и медицинских (рис. 1.). Она является центром трех наук, чьи объекты, задачи и методы выстроены вокруг единого предмета – жизнедеятельности человека.



Рис. 1. Положение валеологии в системе наук и ее основные направления

Однако занимая центральное положение, валеология не ограничивает круг интересов людей только индивидуальным здоровьем. Национальное здоровье – один из ключевых предметов синологии, а общественное здоровье является предметом социологии. Не упускается из вида и генетический аспект, а также влияние на здоровье социально-педагогических факторов. Поэтому на стыках базовых наук валеология объединяет знания множества смежных научных течений, которые можно обозначить как три направления (рис. 1.).

Валеология – межпредметная дисциплина о формах, способах и методах обеспечения как индивидуального, так и группового здоровья в конкретных условиях жизнедеятельности. Она объединяет труды медицины, биологии, философии, культурологии, психологии и направляет их на создание новых здоровьесберегающих технологий.

Однако именно метанаучность валеологии стала основой для разногласий о ее научно-методологической неоднородности,

невозможности создания единой концепции учебной специальности. Антивалеологические статьи в популярных научных журналах конца прошлого столетия делали акцент на «несамостоятельности» валеологического знания и причислили ее к разряду «лженаук». Так, Ю. А. Корнеев, обозреватель «Медицинской газеты», писал: «...в валеологию понадергали из гигиены, пропедевтики, экологии, спортивной медицины и кто знает из чего ещё...» [7].

Ответом на начавшийся кризис науки стал первый конгресс валеологов в 1999 году, целью которого было согласовать деятельность ученых и специалистов и направить их усилия в единое русло. На повестке дня конгресса стояло обозначение проблем и обоснование актуальности существования валеологии как научной, учебной, практической дисциплины перед Министерством Российской Федерации и Российской Академии Наук (РАН). Исследователи предположили, что становлению валеологии во многом предшествовал глубокий социально-экономический,

духовный кризисы, а также комплекс экологических, образовательных и иных проблем общества. Невозможность скорейшего объединения многообразных научных подходов, отсутствие единого понимания проблемы здоровья и болезни привели к тому, что в 2001 году из учебных планов образовательных учреждений вывели специальность «Валеология». Кафедры валеологии, оставшиеся без министерской поддержки, начали закрываться и переходить в смежные по своему смыслу. В итоге, из федерального перечня специальностей высшего образования исключили направления подготовки «Педагог-валеолог», «Валеолог», и педагоги начали активную переподготовку студентов по специальностям «Образование и педагогические науки».

Валеология как научная дисциплина была практически ликвидирована на заре нового века, но проблемы здоровья в России так и остались. Нахождение путей обеспечения сохранения здоровья у населения, в особенности молодежи, взяла на себя педагогика. Имея единый, по сути, предмет и объект, педагогика вобрала в себя весь имеющийся «багаж» валеологического знания. Валеология привела к развитию педагогики здоровья и появлению валеологического подхода в образовании [6].

В 2014 году в Санкт-Петербурге прошел VII Международный научный конгресс валеологов. На нем представили результаты своих трудов около ста специалистов сферы здравоохранения из разных стран. В тематике представленных докладов преобладали вопросы дальнейшего развития научно-методического обеспечения валеологического образования.

На основе имеющегося опыта внедрения валеологического знания в воспитательный процесс образовательных учреждений в последующее десятилетие вновь началось построение собственных систем обучения основам здорового образа жизни. Важно

отметить, что валеологическое образование составляют взаимосвязанные процессы обучения и воспитания, направленные на формирование научных и практических знаний, умений и навыков сохранения здоровья и обеспечивающие ценностное отношение к нему. Оно выстраивается на научно-педагогической основе [1].

Под валеологическим обучением понимают непосредственно процесс формирования знаний о здоровье своего тела, его развитии и сохранении, овладение практическими умениями совершенствования здоровья личности и его оценки. Валеологическое воспитание направлено на формирование ценностных установок на здоровье, стремление к его совершенствованию и бережному отношению к здоровью окружающих. Целью и результатом валеологического образования при этом является валеологическая культура человека – устоявшаяся система знаний генетических, физиологических и психологических резервов личности, умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Она включает не только формы, методы поддержания оптимального уровня здоровья, но и осознание индивидом важности ведения здорового образа жизни. На данный момент в системе общей культуры человека валеологическая культура занимает одно положение вместе с бытовой, деловой, художественной, правовой и др. культурой. Но стоит отметить, что уровень валеологической культуры сильнее других способен повлиять на качество здоровья и уровень жизни населения в целом (рис. 2). Снижение уровня валеологической культуры, снижает уровень общей культуры, который, в свою очередь, прямо пропорционально ухудшает качество образа жизни. Следовательно, уровень валеологической культуры напрямую оказывает влияние на здоровье человека.

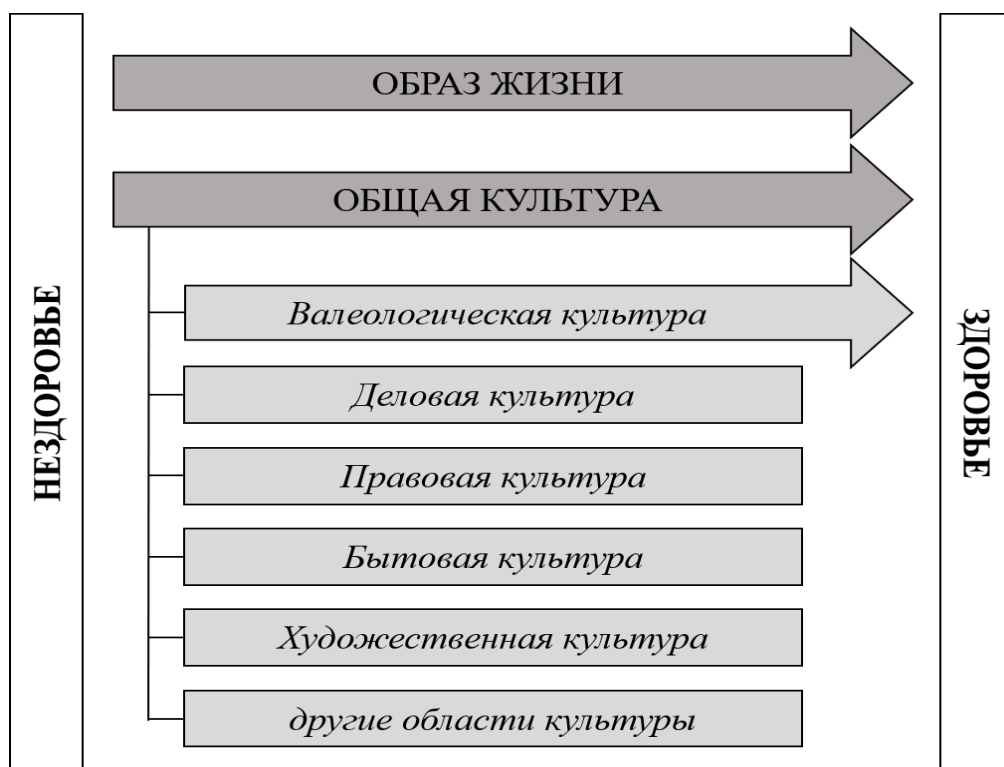


Рис.2. Место валеологической культуры и ее влияние на общую культуру и образ жизни человека

При этом, образ жизни учащейся молодежи демонстрирует очевидные проблемы педагогики в области здоровьесбережения, и поэтому есть необходимость ведения педагогической деятельности, обеспечивающей здоровье обучающихся в образовательных учреждениях. Однако недостаточно высокая валеологическая культура самого педагогического состава повлечет за собой снижение уровня валеологической культуры среди молодежи [10].

Необходимо отметить и то, что с вступлением в новый миллениум (начало 2000-х) начался процесс «эгоцентризации» базовых ценностей молодежи. На первые позиции вышли ценности «карьерного роста» и «материального достатка». К сожалению, теряет значимость ориентация личности на здоровый образ жизни. Уже с подросткового возраста обучающиеся в два раза реже отдают предпочтение таким ценностям, как «здоровье» и «физическая сила» [9].

#### Результаты

Для доказательства этого суждения, в январе 2024 года, ученикам 8-9 классов

МБОУ «СОШ №69» Приволжского района г. Казани было предложено грейдировать терминальные ценности по методике М. Рокича (русскоязычная адаптация Д.А. Леонтьева). Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что в группе базовых ценностей учащихся средней и старшей школы «здоровье» занимает лишь третье место после «работы / учебы», «любви». Среди 92-х опрошенных в возрасте от 14 до 16-и лет третье место «здоровью и здоровому образу жизни» отвели 29 респондентов. Выборка обучающихся, принимавших участие в исследовании, являлась репрезентативной, но все же полученные результаты могут характеризовать лишь обследованную возрастную категорию – 14-16 лет.

В пятерку ценностей современной молодежи вошли «жизненная мудрость», «материально обеспеченная жизнь» и «красота природы и искусства».

#### Обсуждение

Обесценивание собственного духовно-нравственного и физического состояния (здоровья) – тревожная тенденция,

которую мы наблюдаем последнее десятилетие.

Успешность жизни учащихся средней и старшей школы оценивается в социальном статусе, учебе, материальном достатке. Жизненные ценности, которые

не соответствуют запросам, постепенно сдвигаются в рейтинге. Здоровье как ценность продолжит снижаться, поднимая наверх «продуктивную жизнь», «общественное признание».

Таблица 1.

Ранжирование терминальных ценностей среди учащейся молодежи

№	Ценности	Ранжирование по м-дальному значению	Количество респондентов, выбравших ценность
1	Интересная работа / учеба	2	13
2	Любовь	2	11
3	Здоровье и здоровый образ жизни	3	29
4	Материально обеспеченная жизнь	3	17
5	Жизненная мудрость	4	21
6	Красота природы и искусства	4	6
7	Свобода	6	9
8	Продуктивная жизнь	7	16
9	Счастье других	7	6
10	Общественное признание	8	24
11	Наличие хороших и верных друзей	9	8
12	Счастливая семейная жизнь	10	15
13	Познание	12	6
14	Активная, деятельная жизнь	13	5
15	Творчество	13	6
16	Развитие	15	4
17	Удовольствия	15	5
18	Уверенность в себе	16	5

Ускоряющиеся процессы информатизации, цифровизации и глобализации многих сфер деятельности человека оказывают на него чрезмерную умственную и трудовую нагрузку.

Уже сейчас можно наблюдать стабильно ухудшающееся здоровье учащихся, обусловленное как социально-экономическим уровнем жизни (низкие стипендии, подорожание продуктов питания и снижение их качества), высокими учебными нагрузками, так и пристрастием к вредным привычкам (вейпинг, лудомания, интернет-аддикции).

### Заключение

Изменения в состоянии здоровья детей и молодежи напрямую связаны с их отношением к нему, как к ценности личности. По данным исследования терминальных ценностей молодежи

установлено, что «Здоровье и здоровый образ жизни» как ценность теряет значимость у учащейся молодежи. Учащиеся средней и старшей школы в большей степени ориентируются на «Любовь» и «Учебу». Возможно, проблема будет усугубляться.

Валеологическое образование как совокупность знаний, методов, способов и приемов сохранения и поддержания здоровья может решить эту проблему. Семья и школа являются инструментом осуществления этих процессов. Но их воздействие на человека должно стать единым.

Ребенок, ставший субъектом валеологического образования в раннем детстве на момент интеграции в школу, уже имеет положительное отношение к здоровому образу жизни как единственно верному и необходимому пути к

физическому, духовному и социальному здоровью. Он осознает ценность здоровья и готов содействовать педагогам в формировании знаний и практических умений по совершенствованию своего здоровья.

В средних профессиональных и высших учебных заведениях процесс валеологического образования не должен приобретать сугубо теоретический контекст. Валеологическое знание должно подкрепляться формированием практических умений и навыков. Валеологическая культура – неотъемлемая часть общей культуры человека. Она способствует воспитанию осознанного, ответственного отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих, сдвигает ценность здоровья в ценностной структуре личности на более приоритетные места.

Ответственность формируется в контексте персонального становления человеческой личности, ее общения с окружающими, она проявляется в особенностях поведения, паттернов

взаимодействия и ценностно-смысловых ориентациях личности. Поэтому решение проблемы формирования здорового образа жизни состоит не столько в улучшении условий этой жизни, сколько в изменении взглядов, формировании новой мировоззренческой позиции, обуславливающих влияние образа жизни на физическое, социальное и духовное развитие личности. Ценность здоровья должна занимать главенствующее положение. Этого можно достичь путем усиления пропаганды здорового образа жизни, созданием большего количества проектов с государственной поддержкой, как теоретической, так и практической направленности: учебные курсы, вовлечение в спортивную деятельность.

Важно, чтобы современная молодёжь поняла, что правильно построенный образ жизни не требует от человека колоссальных внутренних и внешних усилий, так как является нормой и исходит от его личностной позиции и сформированной ценности «здоровье».

#### Литература:

1. Акимова Л. А. Наследие В.А. Сухомлинского в обеспечении безопасности обучающихся // Вестник ОГУ. 2023. №3 (239) С. 67-71.
2. Баландин В. М. Валеология : учебное пособие. Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. 120 с.
3. Басыйров А. М. Валеология: учебное пособие. Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. 104 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология. Москва: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
5. Иргашев Ш. Б. Медицинская валеология. Ташкент: PRINTXPRESS, 2012. 336 с.
6. Колбанов В. В., Ирхин В. Н. Состояние, проблемы и перспективы развития валеологии (по материалам международных научных конгрессов валеологов) // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2014. №2. С. 69-74.
7. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI века // Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n6/p9-13.htm> (дата обращения: 14.01.2024).
8. Радченко Е. А., Курмашев Р. А. Основы валеологии : учебное пособие. Бишкек: Изд-во КPCY, 2009. 118 с.
9. Селиванов З. К. Смысложизненные ориентации подростков // Социологическое исследование. 2001. № 2. С. 87-92.
10. Тюмасева З. И., Орехова И. Л., Натарова Д. В. Парадигмы здоровьесберегающего образования: проблемы и пути решения // Вестник ЮУрГГПУ. 2022. № 2 (168). С. 182-194.
11. Экономова Т.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. Архангельск: САФУ, 2016. 80 с.
12. Mélard N., Grard A., Delvenne J.C. et al. The Diffusion of Smoking: Association Between School Tobacco Policies and the Diffusion of Adolescent Smoking in 38 Schools in 6 Countries, 24 (2023): 752–764. doi.org/10.1007/s11121-022-01486-x.
13. Wu Y., Van Gerven, P.W.M., de Groot, R.H.M., O. Eijnde, B., Seghers, J., Winkens, B., Savelberg, H.H.C.M. The Association between Academic Schedule and Physical Activity Behaviors in University Students, 2023: doi.org/10.3390/ijerph20021572.



**References:**

1. Akimova L.A. Nasledie V.A. Suhomlinskogo v obespechenii bezopasnosti obuchajushhihsja // Vestnik OGU. 2023. №3 (239) S. 67-71.
2. Balandin V.M. Valeologija : uchebnoe posobie. Vladimir : Izd-vo VIGU, 2017. 120 s.
3. Basyjrov A.M. Valeologija: uchebnoe posobie. Kazan': ZAO «Novoe znanie», 2010. 104 s.
4. Vajner Je. N. Valeologija. Moskva: Flinta: Nauka, 2001. 416 s.
5. Irgashev Sh. B. Medicinskaja valeologija. Tashkent: PRINTXPRESS, 2012. 336 s.
6. Kolbanov V. V., Irhin V. N. Sostojanie, problemy i perspektivy razvitija valeologii (po materialam mezhdunarodnyh nauchnyh kongressov valeologov) // Nauchnyj rezul'tat. Pedagogika i psihologija obrazovanija. 2014. №2. S. 69-74.
7. Petlenko V. P., Davidenko D. N. Valeologija – perspektivnoe nauchno-pedagogicheskoe napravlenie XXI veka // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – [Elektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001n6/p9-13.htm> (data obrashhenija: 14.01.2024).
8. Radchenko E. A., Kurmashev R. A. Osnovy valeologii : uchebnoe posobie. Bishkek: Izd-vo KRSU, 2009. 118 s.
9. Selivanov Z.K. Smyslozhiznennye orientacii podrostkov // Sociologicheskoe issledovanie. 2001. № 2. S. 87-92.
10. Tjumaseva Z.I., Orehova I.L., Natarova D.V. Paradigmy zdorov'esberegajushhego obrazovanija: problemy i puti reshenija // Vestnik JuUrGGPU. 2022. №2 (168). S. 182-194.
11. Jekonomova T. P. Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie. Arhangel'sk: SAFU, 2016. 80 s.
12. Mélard N., Grard A., Delvenne J.C. et al. The Diffusion of Smoking: Association Between School Tobacco Policies and the Diffusion of Adolescent Smoking in 38 Schools in 6 Countries, 24 (2023): 752–764. doi.org/10.1007/s11121-022-01486-x.
13. Wu Y., Van Gerven, P.W.M., de Groot, R.H.M., O. Eijnde, B., Seghers, J., Winkens, B., Savelberg, H.H.C.M. The Association between Academic Schedule and Physical Activity Behaviors in University Students, 2023: doi.org/10.3390/ijerph20021572.