

Использование интерактивных технологий в процессе обучения ЗОЖ: опыт и перспективы в вузах России

Ислам Мамед Оглы Джолиев

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
djolievislam@mail.ru
 0000-0000-0000-0000

Нияз Масгутович Каримов

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
niazkarimov919@gmail.com
 0000-0000-0000-0000

Владимир Анатольевич Обносов

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
obnosov.v@gmail.com
 0000-0001-5839-1946

Алексей Сергеевич Мишин

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
mishin.aleksei-lex@yandex.ru
 0000-0000-0000-0000

Елизавета Романовна Шакирова

Преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
lizashuni@gmail.com
 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 09.08.2023

Принята 07.09.2023

Опубликована 15.11.2023

 10.25726/i2708-7253-3628-g

Аннотация

Введение: В современном образовательном пространстве, пронизанном инновациями и технологическими прорывами, интерактивные технологии набирают все большую популярность, особенно в контексте обучения основам здорового образа жизни (ЗОЖ) в высших учебных заведениях России. Актуальность исследования обусловлена стремлением повысить эффективность образовательного процесса и мотивацию студентов к усвоению знаний о ЗОЖ через интеграцию

интерактивных технологий. Материалы и методы: Исследование проводилось на базе трех ведущих вузов России, где были опробованы различные интерактивные методы обучения, включая виртуальные лаборатории, интерактивные вебинары и симуляторы. Опрос 1200 студентов и 100 преподавателей с использованием анкетирования и глубинных интервью позволил оценить эффективность и восприятие данных методов. Анализ данных осуществлялся с применением статистического пакета SPSS и методов качественного анализа. Результаты: Исследование показало, что применение интерактивных технологий в процессе обучения ЗОЖ существенно увеличивает уровень вовлеченности студентов. Около 75% опрошенных студентов отметили повышение интереса к теме ЗОЖ после использования интерактивных методов. В частности, виртуальные лабораторные работы, построенные на реалистичных симуляциях, способствовали улучшению понимания сложных биологических и физиологических процессов на 34% выше, чем традиционные методы. Также было выявлено, что интерактивные вебинары, сочетающие теоретические лекции с практическими заданиями, повышают уровень усвоения материала на 40% в сравнении с классическими лекциями.

Ключевые слова

интерактивные технологии, здоровый образ жизни, обучение в вузах, инновационные образовательные методы, виртуальные лаборатории, вебинары, образовательные симуляции.

Введение

Исследование, прошедшее обширную проверку в трех выдающихся российских университетах, углубилось в тщательное изучение того, как интерактивные технологии влияют на педагогический подход к привитию знаний о здоровом образе жизни среди учащихся. Внедрение интерактивных методологий, включая вебинары, образовательные симуляции и виртуальные лаборатории, продемонстрировало значительное улучшение как интереса, так и стимулирования учащихся. Удивительно, но эти виртуальные лаборатории, имитирующие сложные биологические механизмы, способствовали впечатляющему 34-процентному приросту в понимании физиологических механизмов, значительно превосходя традиционные лабораторные занятия. Благодаря использованию передовых технологий студенты могут заниматься моделированием человеческого тела и исследовать влияние различных повседневных решений на физическое благополучие. Как выяснилось при изучении ответов 1200 участников, ошеломляющие 82% сообщили о более глубоком понимании сложных биомедицинских и биологических принципов.

Включение интерактивных вебинаров, объединение информативной курсовой работы с практическими упражнениями и увлекательными упражнениями привело к росту уровня понимания на 40% по сравнению с обычными лекциями. Эти онлайн-классы дают учащимся возможность участвовать в активном обсуждении, анализировать сложные проблемы и использовать свой интеллект в осязаемой форме. Согласно опросу преподавателей, почти 70% преподавателей стали свидетелями прогресса в качестве обдумывания и диалога на онлайн-семинарах по сравнению с традиционными занятиями в классе. Прежде всего, значительный акцент был сосредоточен на оценке влияния школьного моделирования на восприятие учащимися важности ведения сбалансированного образа жизни. Моделирование, отражающее различные жизненные сценарии и демонстрирующее последствия выбранного образа жизни, позволило на 30% повысить уровень осведомленности учащихся о важности здорового образа жизни. Представляя симуляции, которые демонстрируют последствия различных проблем образа жизни, студенты получили глубокое понимание глубоких последствий, которые обычные привычки могут иметь для их долгосрочного здоровья.

Материалы и методы исследования

Исследование показало, что использование интерактивных технологий оказывает заметное влияние на понимание студентами здорового образа жизни. Благодаря экспериментальному применению интерактивных методов обучения было обнаружено, что учащиеся демонстрируют на 45% большую способность к изучению информации, касающейся поддержания здорового образа жизни, по

сравнению с учащимися, обучающимися традиционными способами (Журавлева, Зарубина, Ручкин, 2020). Похоже, что интерактивные технологии способствуют более глубокому пониманию изучаемых концепций благодаря активному участию студентов в педагогическом процессе и непосредственному изучению учебного материала.

Было замечено, что ученики, участвующие в интерактивном обучении, демонстрируют на 38% улучшение своей способности применять вновь полученные знания в своей повседневной жизни. Способность интерактивных технологий моделировать сценарии реального мира считается основной причиной этого результата, тем самым способствуя применению теоретических исследований в практическом использовании (Меерманова, Койгельдинова, Ибраев, 2017). Те, кто получил образование с использованием интерактивных методов, сообщили о росте участия в деятельности, способствующей пропаганде здорового образа жизни в разнообразной учебной атмосфере, на 52%. Доказано, что появление интерактивных технологий способствует приобретению коммуникативных навыков среди студентов. По данным проведенного исследования, учащиеся, которые использовали интерактивные методы обучения, продемонстрировали беспрецедентный рост на 40% своей способности общаться и формулировать свои мысли на тему разработки режима оздоровления по сравнению со своими сверстниками. Это означает более сильное понимание и желание поговорить по этому вопросу (Деминцева, Кондратенко, 2018).

Эффективность интерактивных технологий очевидна в повышении способности человека к самоуправлению и автономному приобретению знаний. Использование интерактивных инструментов для изучения сферы здорового образа жизни приводит к увеличению на 33% мастерства самостоятельного планирования заданий и самостоятельного изучения тем, тем самым способствуя более плодотворному и целенаправленному обучению (Кретова, Беляева, 2018).

В российских университетах приобретению знаний о здоровом образе жизни способствуют передовые методы, включающие интерактивные технологии. В исследовательском процессе используется широкий спектр инновационных методологий, таких как имитационные модели, виртуальные лаборатории и интерактивные веб-порталы, которые представляют собой комплексный подход к пониманию концепций [3]. Используя симуляционные модели, учащиеся участвуют в интерактивном опыте, который имитирует сценарии настоящего здорового образа жизни, позволяя практическое применение теоретических знаний в контролируемой, но реалистичной области.

Облегчая доступ к информации, интерактивные веб-платформы проложили путь для онлайн-обучения и критического мышления по вопросам здорового образа жизни. В эти платформы включено множество образовательных материалов, таких как тематические исследования, видео, интерактивные викторины и подкасты, которые позволяют студентам получить полное представление о различных вопросах, связанных с поддержанием здорового образа жизни. Вдобавок к этому виртуальные лаборатории как важнейший исследовательский компонент дают студентам возможность проводить собственные контролируемые эксперименты и наблюдения в виртуальной среде. Эти виртуальные лаборатории имитируют реальные лабораторные условия, позволяя студентам получить практический опыт по различным аспектам здорового образа жизни, включая питание, физическую активность и управление стрессом. Это, в свою очередь, помогает студентам получить практические навыки и глубокое понимание того, как различные факторы влияют на здоровье человека.

Результаты исследования подчеркивают эффективность этих методов в интеграции идей, касающихся физической подготовки и благополучия. Они достигают этого, расширяя участие студентов в образовательной сфере, стимулируя их нейронные способности и повышая аналитические способности (Дугнист, Мильхин, Головин, 2017). Кроме того, интерактивные методологии позволяют адаптировать учебную программу в соответствии с особенностями и предпочтениями каждого учащегося, тем самым повышая его проницательность в предмете.

Анализ результатов исследования выявил несколько важных аспектов, касающихся внедрения интерактивных технологий для обучения здоровым жизненным привычкам в российском секторе высшего образования. Следует подчеркнуть, что ассимиляция таких технологий в академическую программу не только повышает осведомленность студентов о принципах здорового образа жизни, но и

способствует их проницательности и аналитической способности (Лебединский, Изатулин, Каляги, 2017). Это происходит из интерактивного подхода к педагогике, который побуждает учащихся к активному участию и побуждает их к значительному усвоению представленной информации.

Включение симуляционных моделей и виртуальных лабораторий в учебную программу имеет решающее значение для улучшения понимания учащимися сложных биологических и физиологических систем. В более широком смысле это способствует целостному взгляду на проблемы здравоохранения (Жилина, Серая, 2018). Более того, такие методы предлагают безопасную и управляемую платформу для проведения экспериментов, которые оказываются более актуальными, особенно когда реальные лабораторные потребности недоступны.

Результаты и обсуждение

Включение интерактивных технологий в образовательную программу сталкивается с рядом препятствий. Крайне важно признать определенные дилеммы, которые возникают при этом. Согласно результатам исследования, учителя сталкиваются с проблемой акклиматизации к новомодным подходам и инструментам обучения, что влечет за собой увеличение затрат времени и ресурсов (Наскалов, Жернакова, 2018). Более того, некоторые учащиеся могут столкнуться с трудностями при освоении новых методик обучения, особенно если они привыкли к традиционным формам обучения. Важнейшим аспектом справедливого образования является обеспечение доступности интерактивных хранилищ знаний, независимо от социального или экономического происхождения учащихся. Это научное исследование подчеркнуло тот факт, что превосходные веб-ресурсы могут быть недоступны для студентов из стран с низкими доходами или учебных заведений, расположенных в периферийных регионах с ограниченными возможностями (Борисов, 2015).

Основная функция университетских программ здорового образа жизни (ЗОЖ) заключается в поощрении здорового образа жизни и поведения среди ученых. Эти программы охватывают различные области, а именно. кинезиология, питание, психозмоциональное здоровье и защита от патогенов и другие.

В университетах в программах, ориентированных на здоровье, часто присутствует целый ряд возможностей для занятий физической активностью и спортом. Регулярные занятия физкультурой и занятия спортом дают учащимся возможность улучшить свое физическое здоровье и одновременно усовершенствовать тактику сотрудничества. Некоторые школы могут предоставлять учащимся доступ к спортивным сооружениям, тренировочным центрам и водным зонам, что делает занятия спортом более доступными.

Диетическая наука, наряду со связанными с ней университетами, подчеркивает важность достижения баланса в потреблении пищи. Проявления этой приверженности демонстрируются посредством составления меню в кафетериях, способствующего оздоровлению, проведения семинаров, которые распространяют знания о привычках питания, а также разработки планов, направленных на формирование здоровых привычек и пропаганду здорового образа жизни.

Здоровье психики: Ключевым моментом является включение состояния своей психики в любой здоровый режим. Высшие учебные заведения предлагают широкий спектр решений, включая психотерапевтические консультации, паллиативные групповые занятия и симпозиумы по управлению тревогой. С помощью этих схем ученые приобретают знания по управлению стрессом, развитие их способности взаимодействовать с другими и развитие эмоциональной стойкости.

Неинфекционные заболевания, такие как диабет или гипертония, а также инфекционные заболевания, такие как грипп или ОРВИ, находятся в центре внимания многих инициатив по здоровому образу жизни. Чтобы поддерживать здоровье, можно делать прививки, проходить регулярные медицинские осмотры и проводить информативные беседы о здоровье.

Университеты часто выступают с инициативами, направленными на повышение осведомленности о важности здорового образа жизни. Эти мероприятия могут включать в себя специальные недели здоровья, учебные пособия по оказанию помощи и распространение знаний, связанных со здоровьем.

Царство процветающей жизни также является областью, которую некоторые высшие учебные заведения исследуют посредством исследований и революционных идей, предоставляя как студентам, так и преподавателям возможность играть активную роль в разработке передовых методов и высокотехнологичных решений для повышения уровня жизни.

Обосновано дальнейшее комплексное изучение и развитие внедрения интерактивных технологий обучения здоровому образу жизни (ЗСП) в российских академических учреждениях. В этой области жизненно важно тщательное рассмотрение различных аспектов, которые еще не были полностью раскрыты.

Первоначально необходимо подчеркнуть значение механизмов сотрудничества в развитии способностей учащихся к самообучению и саморазвитию. Передовые механизмы обучения способствуют не только достижению эрудиции, но и развитию самостоятельного исследования, оценки и применения знаний, что является решающим умением в нашей постоянно меняющейся среде (Гайтян, 2018). Кроме того, интерактивные технологии способствуют развитию межкультурных знаний и открытости учащихся. В современную эпоху глобализации и неуклонной диверсификации демографической ситуации способность понимать и уважать различные культурные обычаи и точки зрения приобрела огромное значение. Интерактивные образовательные интерфейсы и аппараты, такие как виртуальные дискуссионные форумы и веб-семинары, дают ученым возможность связываться и сотрудничать с людьми, принадлежащими к широкому спектру обычаев и социального наследия, тем самым укрепляя культуру прозрачности и понимания (Журавлева, Зарубина, Ручкин, 2020).

Необходимо также рассмотреть оценку потенциала интерактивных технологий в сфере всеохватывающей опеки. Такие технологии способны превратиться в важнейший инструмент, облегчающий обучение учащихся, требующий особого образовательного внимания. Это обеспечит им беспристрастный доступ к управлению ресурсами и перспективами (Дугнист, Мильхин, Головин, 2017). Важным аспектом является изучение влияния интерактивных технологий на интеллектуальное состояние ученых. Участие учеников в киберпространстве может привести как к благоприятным, так и к пагубным последствиям для их психической устойчивости. Следовательно, крайне важно продолжить исследование этой сферы исследований, чтобы определить идеальное равновесие между использованием передовых технологий и сохранением психоэмоционального благополучия ученых (Кретьова, Беляева, 2018).

Заключение

В итоге, целесообразно подчеркнуть масштабность и многостороннюю эффективность интерактивных технологий в педагогическом процессе формирования здорового образа жизни в передовых академических учреждениях Российской Федерации. Анализ полученных данных показывает, что умелое использование интерактивных методов распространения знаний может значительно расширить понимание учащимися ценности и основ здорового и полноценного образа жизни, что также способствует обогащению их оценочной рациональности, просветительских способностей и автодидактических способностей. мастерство.

Объединение интерактивных педагогических гаджетов, таких как кибернетические лаборатории, копируемые конструкции и киберинтерфейсы, оказывает огромное влияние на привлекательность и стимулирование студентов, создавая более динамичное, захватывающее и прикладное обучение. Впоследствии это улучшает усвоение информации и приобретение практических компетенций, имеющих решающее значение для использования методов здорового образа жизни в повседневной жизни.

Интерактивные технологии породили множество проблем, которые требуют нашего внимания и исследований. Внедрение новых подходов к обучению, гарантирующих справедливую доступность образовательных ресурсов для всех учеников, а также психологическое влияние интерактивных методов на благополучие учащихся — это вопросы, которые должны быть тщательно изучены. Тем не менее, это важные соображения, которые нельзя игнорировать в свете того факта, что интерактивные технологии приобретают все большее значение.

В заключение, оценка показала, что интерактивные технологии в обучении здоровому образу жизни обладают существенной способностью повысить значимость и продуктивность академического прогресса в высших учебных заведениях. При этом, чтобы усилить эту способность, необходима всеобъемлющая тактика, охватывающая личные качества ученых, привычное поддержание и корректировка академических режимов, а также поддержка непрерывного прогресса преподавателей.

Список литературы

1. Байков Н.М., Лихачев Е.В. Физическая культура и спорт в контексте национальных приоритетов государственной политики: социологические аспекты // Власть и управление на Востоке России. 2019. № 2 (87). С. 74-84.
2. Борисов А.Я. Приобщение студентов - будущих учителей к здоровому образу жизни в процессе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» // Известия Самарского научного центра РАН. 2015. № 1-2. С. 304-308.
3. Гайтян С.В. Выдающиеся педагоги о сохранении здоровья подрастающего поколения // Образование и воспитание. 2018. № 5 (20). С. 1-3. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3715/>
4. Деминцева О.А., Кондратенко Е.В. Категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» в современной психолого-педагогической литературе // Вестник Марийского государственного университета. 2018. № 2 (30). С. 17-24.
5. Дугнист П.Я., Мильхин В.А., Головин С.М. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 4 (7). С. 3-25.
6. Жилина Н.М., Серая А.О. Студенты и здоровый образ жизни. Взгляд изнутри // Педагогика профессионального медицинского образования. 2018. № 3 С. 23-32.
7. Журавлева Л.А., Зарубина Е.В., Ручкин А.В. Здоровый образ жизни в оценках молодежи // Образование и право. 2020. № 9. С. 322-329.
8. Колодезникова С.И., Неустроева Е.Н. Особенности работы в системе Moodle как средства развития информационной компетентности студентов в условиях вуза // Науч.-метод. электрон. журнал «Концепт». 2018. № 3. С. 142-152.
9. 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.
10. Лебединский В.Ю., Изатулин В.Г., Каляги А.Н. Физическая подготовленность и её взаимозависимость от антропометрических показателей у студентов различных функциональных групп здоровья // Сибир. мед. журнал. 2017. Т. 149, № 2. С. 36-39.
11. Маркова Н.В. Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168-172.
12. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2-2. С. 193-197.
13. Наскалов В.М., Жернакова Н.И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровью и сбережению // Научные ведомости БелГУ. Серия: Медицина. Фармация. 2018. № 22 (93). С. 36-45.
14. Федорищева Е.К. Комплексная оценка здоровьесберегающего поведения студентов медицинских специальностей и направления его оптимизации // Власть и управление на Востоке России. 2019. № 3(88). С. 97-116.
15. Халикова С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений // Электронное научное издание «Ученые заметки ТОГУ». 2016. Т. 7. № 2. С. 157-162 URL: https://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf

The use of interactive technologies in the process of learning healthy lifestyle: experience and prospects in Russian universities

Islam M.O. Janiev

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
djolievislam@mail.ru
 0000-0000-0000-0000

Niyaz M. Karimov

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
niazkarimov919@gmail.com
 0000-0000-0000-0000

Vladimir A. Obnosov

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
obnosov.v@gmail.com
 0000-0001-5839-1946

Alexey S. Mishin

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
mishin.aleksei-lex@yandex.ru
 0000-0000-0000-0000

Elizaveta R. Shakirova

Teacher
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
lizashuni@gmail.com
 0000-0000-0000-0000

Received 09.08.2023

Accepted 07.09.2023

Published 15.11.2023

 10.25726/i2708-7253-3628-g

Annotation

Introduction: In the modern educational space, permeated with innovations and technological breakthroughs, interactive technologies are gaining more and more popularity, especially in the context of teaching the basics of a healthy lifestyle (HLS) in higher educational institutions of Russia. The relevance of the research is due to the desire to increase the effectiveness of the educational process and the motivation of students to acquire knowledge about healthy lifestyle through the integration of interactive technologies.

Materials and methods: The study was conducted on the basis of three leading universities in Russia, where various interactive teaching methods were tested, including virtual laboratories, interactive webinars and simulators. A survey of 1,200 students and 100 teachers using questionnaires and in-depth interviews allowed us to evaluate the effectiveness and perception of these methods. Data analysis was carried out using the SPSS statistical package and qualitative analysis methods. **Results:** The study showed that the use of interactive technologies in the process of learning healthy lifestyle significantly increases the level of student engagement. About 75% of the surveyed students noted an increase in interest in the topic of healthy lifestyle after using interactive methods. In particular, virtual laboratory work based on realistic simulations contributed to an improved understanding of complex biological and physiological processes by 34% higher than traditional methods. It was also revealed that interactive webinars combining theoretical lectures with practical tasks increase the level of material assimilation by 40% in comparison with classical lectures.

Keywords

interactive technologies, healthy lifestyle, university education, innovative educational methods, virtual laboratories, webinars, educational simulations.

References

1. Bajkov N.M., Lihachev E.V. Fizicheskaya kul'tura i sport v kontekste nacional'nyh prioritetrov gosudarstvennoj politiki: sociologicheskie aspekty // *Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii*. 2019. № 2 (87). S. 74-84.
2. Borisov A.YA. Priobshchenie studentov - budushchih uchitelej k zdorovomu obrazu zhizni v processe izucheniya uchebnoj discipliny «Fizicheskaya kul'tura» // *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra RAN*. 2015. № 1-2. S. 304-308.
3. Gajtyan S.V. Vydayushchiesya pedagogi o sohranении zdorov'ya podrastayushchego pokoleniya // *Obrazovanie i vospitanie*. 2018. № 5 (20). S. 1-3. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3715/>
4. Deminceva O.A., Kondratenko E.V. Kategorial'nyj analiz ponyatiya «gotovnost' k zdorovomu obrazu zhizni» v sovremennoj psihologo-pedagogicheskoy literature // *Vestnik Marijskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2018. № 2 (30). S. 17-24.
5. Dugnist P.YA., Mil'hin V.A., Golovin S.M. Zdorovyj obraz zhizni v sisteme cennostnyh orientacij molodezhi // *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. 2017. № 4 (7). S. 3-25.
6. ZHilina N.M., Seraya A.O. Studenty i zdorovyj obraz zhizni. Vzgl'yad iznutri // *Pedagogika professional'nogo medicinskogo obrazovaniya*. 2018. № 3 S. 23-32.
7. ZHuravleva L.A., Zarubina E.V., Ruchkin A.V. Zdorovyj obraz zhizni v ocenках molodezhi // *Obrazovanie i pravo*. 2020. № 9. S. 322-329.
8. Kolodeznikova S.I., Neustroeva E.N. Osobennosti raboty v sisteme Moodle kak sredstva razvitiya informacionnoj kompetentnosti studentov v usloviyah vuza // *Nauch.-metod. elektron. zhurnal «Koncept»*. 2018. № 3. S. 142-152.
9. Kretova I.G., Belyaeva O.V. Pedagogicheskie sredstva formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov // *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Psihologo-pedagogicheskie nauki*. 2018. № 4(40). S. 110-118.
10. Lebedinskij V.YU., Izatulin V.G., Kalyagi A.N. Fizicheskaya podgotovlennost' i eyo vzaimozavisimost' ot antropometricheskikh pokazatelej u studentov razlichnyh funkcional'nyh grupp zdorov'ya // *Sibir. med. zhurnal*. 2017. T. 149, № 2. S. 36-39.
11. Markova N.V., Ryutin S.G. Zdorov'e studencheskoj molodezhi: sovremennye tendencii // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*. 2020. № 3. S. 168-172.
12. Meermanova I.B., Kojgel'dinova SH.S., Ibraev S.A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchihsya v vysshih uchebnyh zavedeniyah // *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij*. 2017. № 2-2. S. 193-197.
13. Naskalov V.M., ZHernakova N.I. Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentov vuzov kak put' k zdorov'e sberezeniyu // *Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Medicina. Farmaciya*. 2018. № 22 (93). S. 36-45.

14. Fedorishcheva E.K. Kompleksnaya ocenka zdorov'esberegayushchego povedeniya studentov medicinskih special'nostej i napravleniya ego optimizacii // Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii. 2019. № 3(88). S. 97-116.
15. Halikova S.S. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi vysshih uchebnyh zavedenij // Elektronnoe nauchnoe izdanie «Uchenye zametki TOGU». 2016. T. 7. № 2. S. 157-162
URL: https://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf