



Экология личности: ценностные приоритеты менеджмента здорового образа жизни студенческой молодежи

Вишнякова О.Н.¹, Игнатьева И.В.¹

¹ Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

АННОТАЦИЯ:

Экология личности выступает детерминантой вектора преодоления развивающегося эколого-экономического кризиса и условием устойчивого развития общества. Экологический фактор образа жизни молодежи реализуется в долгосрочной перспективе формирования гармоничной личности. В рамках развития концепции экологии личности проведено социологическое исследование в области формирования ценностных приоритетов студенческой молодежи города Казани. Основная цель исследования состоит в разработке предложений по решению актуальных проблем гармоничного развития личности и здорового образа жизни социально значимой группы – студенческая молодежь. Новизна исследования заключается в разработке элементов методики, которая позволяет выявить ценностные приоритеты и уровень знаний студенческой молодежи в вопросах здорового образа жизни, и на их основании разработать комплекс предложений, предусматривающих применение технологий биохакинга. В рамках методики определены индикаторы оценки реализации ценностей здорового образа жизни в синтезе ментальной культуры, качества жизни в окружающей среде, приоритетов безопасности и форм реализации жизненной активности молодежи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: экология личности, здоровый образ жизни молодежи, устойчивое развитие, инновационные технологии исследований, физическая культура и спорт, биохакинг

Ecology of personality: value priorities of healthy lifestyle management for students

Vishnyakova O.N.¹, Ignateva I.V.¹

¹ Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia

Введение

Актуальность исследования обусловлена обострением эколого-экономических противоречий в развитии общества и социальной значимостью поднимаемой проблемы. Возрастающие экологических, психологических и техногенных нагрузок, развитие их синергетического эффекта, с одной стороны, усложнение социально-экономических связей реализации личности, с другой, оказывают

существенное влияние на состояние здоровья молодежи. Риски для общества, связанные со здоровьем современной молодежи, являются очевидными. В то же время, по данным ВЦИОМ, в оценке представлений о молодежи пожелания, чтобы молодежь была более физически крепкой, изменились в негативную сторону (1990 г. – 27%, 2023 г. – 18%) [1]. По нашему мнению, это обусловлено пониманием концепции экологии личности и необходимостью гармоничного развития.

Как отмечают специалисты, современное население характеризуется достаточно низким уровнем физической подготовки, что характерно и для «подвижной» социальной группы – подростков и молодежи [2] (*Dzhaynakbaev, Tinasilov, Orakbay, 2020*). Актуальными ценностными приоритетами являются досуг в помещениях, применение гаджетов вместо активного отдыха. Отмечается рост популярности компьютерного спорта [3] (*Shalavina, Urbanov, 2016*), что основано на продвижении кибертехнологий. Согласно статистике, доля систематически занимающихся физической культурой студентов составляет 41% [4]. Данные тенденции противоречат современным приоритетам здорового образа жизни молодых людей.

По данным статистики Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 55% процентов зависит от занятий физической культурой (далее – ФК). В настоя-

ABSTRACT:

The ecology of personality acts as a determinant of the vector of overcoming the developing ecological and economic crisis and as a condition for sustainable development of society. The environmental factor of the youth's lifestyle is realized in the long-term perspective of the formation of a harmonious personality. As part of the development of the concept of personality ecology, a sociological study on the formation of value priorities of the student youth in Kazan was conducted. The main purpose of the study is to develop proposals for solving urgent problems of harmonious personality development and healthy lifestyle of students as a socially significant group. The novelty of the research lies in the development of the elements of the methodology, which allows to identify the students' value priorities and knowledge of healthy lifestyle, and on their basis to develop a set of proposals providing the use of biohacking technology. Within the framework of the methodology, indicators for the assessment of the implementation of the values of healthy lifestyle in the synthesis of mental culture, quality of life in the environment, safety priorities and forms of realization of the life activity of the youth are determined.

KEYWORDS: personal ecology, youth healthy lifestyle, sustainable development, innovative research technology, physical education and sports, biohacking

JEL Classification: L83, O31, O32

Received: 01.12.2023 / **Published:** 24.12.2023

© Author(s) / Publication: PRIMEC Publishers

For correspondence: Vishnyakova O.N. (olga_911@mail.ru)

CITATION:

Vishnyakova O.N., Ignateva I.V. [2023] Ekologiya lichnosti: tsennostnyye priorityety menedzhmenta zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi [Ecology of personality: value priorities of healthy lifestyle management for students]. *Ekonomika i upravlenie v sporte*. 3. [4]. – 283–302. doi: [10.18334/sport.3.4.120142](https://doi.org/10.18334/sport.3.4.120142)

щее время Правительство Российской Федерации реализует широкий комплекс мер в целях изменения динамики количества молодых людей, систематически занимающихся ФК, развития студенческого спорта и обеспечения условий занятия им [4]. Однако существует выявленная нами на выборке контингента студентов в течение трех лет обучения тенденция: с каждым семестром растет число студентов, предъявляющих жалобы к состоянию своего здоровья.

В процессе исследования мнений ученых по нашей тематике мы выявили их концептуальное единство при изучении различных аспектов поставленной проблемы. Афонюшкин О.С. рассматривает пути решения проблемы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи [5] (*Afonyushkin, 2013*). Пряникова Н.Г. увязывает проблемы функционального состояния организма людей и повышения физических кондиций с занятиями физической культурой [6] (*Pryanikova, 2022*). Концепция здорового образа жизни современной молодежи с точки зрения формирования работоспособности современной молодежи представлена в трудах Кузьминой А.Ю. [7] (*Kuzmina, 2018*).

Шуайбова М.О. анализирует роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни студенческой молодежи, которая способствует повышению социальной активности личности [8] (*Shuaybova, Minbulatova, 2021*). Особое внимание духовному воспитанию молодежи как пути к истинно здоровому образу жизни уделяет Князев М.Е. [9] (*Knyazev, 2010*).

С. Садовников исследует проблематику в широком аспекте: от инстинкта самосохранения и импринтинга до активности физкультурно-оздоровительной деятельности субъекта [10] (*Sadovnikov, Seredina, Svederek, Seredintseva, 2022*). Также Климовым А.В. выявлены причины отсутствия мотивации для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни [11] (*Klimov, Karpov, 2020*).

Мы согласны с позицией, что молодежь является важной социальной группой, от которой зависит будущее страны, ее экономическое развитие и национальная безопасность. Согласно Стратегии развития государственной молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2016–2021 гг. и на период до 2030 года, одна из целей Государственной молодежной политики – формирование

ОБ АВТОРАХ:

Вишнякова Ольга Николаевна, д.э.н., доцент, профессор кафедры «Экономика и управление в спорте» (olga_911@mail.ru)

Игнатъева Ирина Валерьевна, магистрант 1 курса (ignatirina@icloud.com)

ЦИТИРОВАТЬ СТАТЬЮ:

Вишнякова О.Н., Игнатъева И.В. Экология личности: ценностные приоритеты менеджмента здорового образа жизни студенческой молодежи // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Том 3. – № 4. – С. 283–302. doi: [10.18334/sport.3.4.120142](https://doi.org/10.18334/sport.3.4.120142)

системы ценностей здорового и безопасного образа жизни, создание условий для ее развития и совершенствования [12].

На основе проведенного нами анализа предлагается концепция проекта создания научной студенческой лаборатории биохакинга на базе Поволожского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Разработка и реализация данного проекта позволит внести вклад не только в проведение научных исследований, выявление причин снижения тренда на здоровый образ жизни студенческой молодежи, но и в разработку научно обоснованных, актуальных для среды жизнедеятельности стратегий роста его популярности. Это, в свою очередь, обеспечит качество исследований в вопросах экологии личности.

Цели проведенного нами исследования можно структурировать следующим образом. Тактическая – выявление специфики ценностных приоритетов здорового образа жизни студентов г. Казани, стратегическая – разработка методики формирования индивидуальной модели ЗОЖ в рамках создания научной студенческой лаборатории технологий биохакинга. В качестве задач были выделены: выявить соотношения потенциально здоровых на потенциально нездоровых студентов г. Казани, исследовать роль и место здорового образа и физической культуры жизни в системе ценностных приоритетов студенческой молодежи, разработать основы методики формирования индивидуальной модели ЗОЖ в рамках создания научной студенческой лаборатории технологий биохакинга.

Для оценки и анализа показателей были использованы анализ научно-методической литературы, социологический опрос, метод математической статистики.

Основная часть

Здоровье как абсолютная и непреходящая ценностная категория выступает одной из базовых составляющих в модели экологии личности. Это один из ключевых факторов, позволяющих человеку свободно развиваться, вести полноценную жизнь. Поэтому всестороннее изучение и анализ такого многогранного, сложного социального феномена, как здоровье, всегда интересно, актуально и востребовано [13] (*Fazleeva, Shalavina, Vasenkov, Martianov, Fazleev, 2022*).

Современная ситуация в области здоровья российской студенческой молодежи расценивается учеными как критическая [2] (*Dzhaynakbaev, Tinasilov, Orakbay, 2020*). Это является следствием влияния целого комплекса факторов, связанных с разрушением системы ценностно-нормативной регуляции, а также системы физкультурного и спортивного воспитания молодежи в постсоветской России, распадом системы социализации, трансформацией института образования и кризисом его функциональной структуры [2] (*Dzhaynakbaev, Tinasilov, Orakbay, 2020*). Цифровизация жизнедеятельности и увеличение информационных нагрузок на студенческую молодежь,

разрушение идеологии здоровья в обществе выступают катализаторами процессов [14] (*Shumakova, 2010*).

Именно понятие «экология личности» ориентировано на изучение закономерностей и возможности сохранения здоровья личности в условиях социальной среды и информационной сферы, создания условий для полного раскрытия потенциальных сил и возможностей личности, восстановления нарушенное равновесие в человеческой душе [15, 16] (*Sosnin, 2015; Chumakov, Maksimchik, 2014*). Анализ исследований в данной области показал, что, к сожалению, на сегодняшний день недостаточно работ, содержащих аналитически выверенные и обобщенные данные о состоянии здоровья населения в странах мира как в целом, так и по группам населения. Это обусловлено диверсификацией методик оценки показателей здоровья, существенным отличием подходов к построению национальных моделей мониторинга в системе здравоохранения [17] (*Vishnyakova, 2022*).

На первом этапе исследования нами была произведена операционализация понятий (*табл. 1*). Определены основные показатели здорового образа жизни – «Режим дня», «Гигиена», «Отсутствие деструктивных зависимостей», «Правильное питание», «Физическая активность», «Здоровье». Далее по данным показателем строился следующий этап социологического исследования.

Таблица 1

Операционные понятия исследования

Показатели	Индикаторы показателя	Вопросы
Режим дня	Присутствия планирования своего времени в течение дня	Сколько часов вы спите?
Гигиена	Ежедневный уход за свои телом и здоровьем	Следите ли вы за гигиеной тела и как часто?
Отсутствие деструктивных зависимостей	Частота употребления	Какие у вас вредные привычки?
Правильное питание	Сбалансированность БЖУ	Поддерживаетесь ли Вы здорового питания?
Физическая активность	Частота занятий физической активностью	Если ли у вас что-то, что вы хотите поменять в своей жизни, чтобы поддержать свое здоровье и физическое состояние?
Здоровье	Медицинские показатели	Заботитесь ли вы о своем здоровье?

Источник: составлено авторами.

Организация социологического исследования проводилась в сети Интернет¹ в форме анкетного онлайн-опроса среди студентов (бакалавров 17–24 лет) 336 человек, а также проведено 8 интервью с студентами г. Казани (бакалавров 17–24 лет). В исследовании данные генеральной выборки – 126 тыс. человек, данные выборочной выборки – 386 человек. В характеристике опрошенных было выделено три группы – вуз, пол, возраст. На *рисунке 1* отражено преобладание числа студентов из КНИТУ – 58%, что отражает их активную жизненную позицию. На *рисунках 2 и 3* представлены соотношения респондентов по полу и возрасту. Интересным является факт, что большую активность проявили девушки до 20 лет.

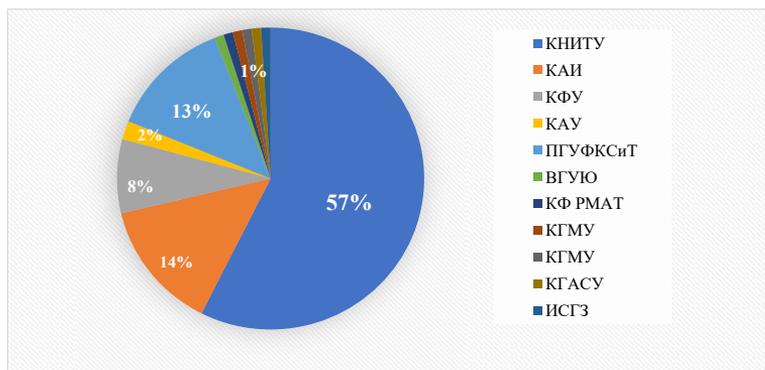


Рисунок 1. Соотношения респондентов по вузам г. Казани согласно анкетному онлайн-опросу в сети Интернет

Источник: составлено авторами.

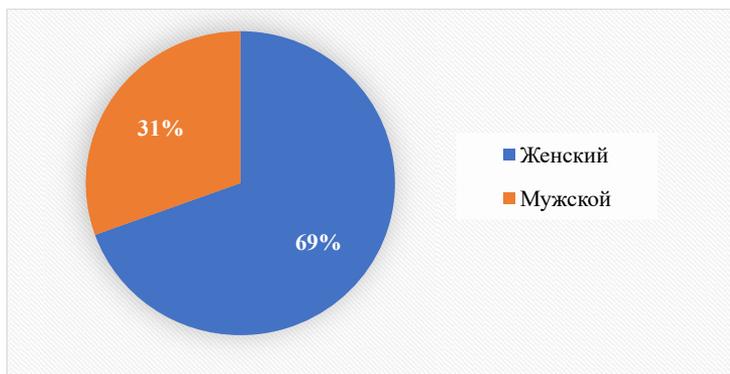


Рисунок 2. Процентное соотношение респондентов по полу

¹ Ссылка на анкету – https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfq9FoaEGdxKyWOzdRXo19ncVxNOq2cHLqkqA85VK6u9f7VQ/viewform?usp=sf_link.

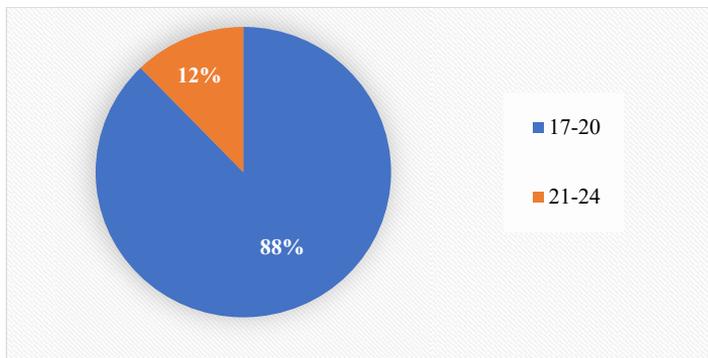


Рисунок 3. Возрастные характеристики респондентов

По показателю «Режим дня» (рис. 4) практически четверть опрошиваемых отводит отдыху менее 6 час., что является достаточно весомым показателем нездорового сна.

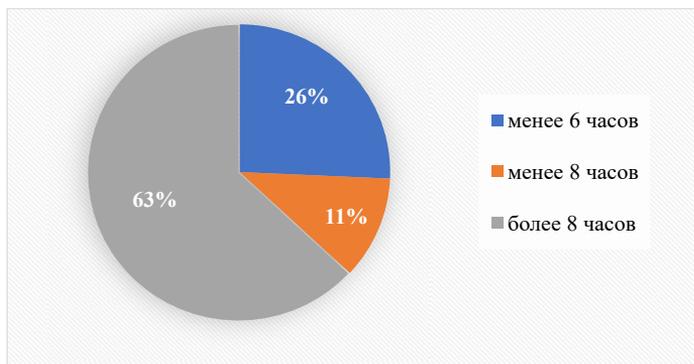


Рисунок 4. Анализ «Режима дня» по показателю количества часов на сон

Рисунок 5 отражает тот факт, что 42% студенческой молодежи г. Казани не хватает времени на занятия спортом.

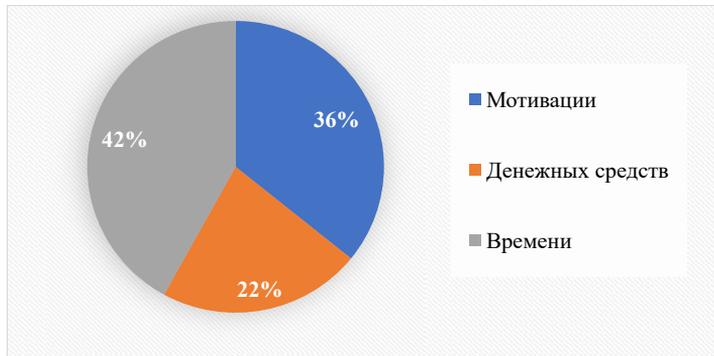


Рисунок 5. Анализ ограничений в реализации приоритетов занятий физической культурой и спортом

По показателям «Гигиена» и «Здоровое питание» (рис. 6, 7) можно сделать вывод, что 52% опрошиваемых практически незнакомы с валеологией (наука, изучающая ценность здоровья), и у 61% респондентов не всегда получается поддерживать здоровое питание.

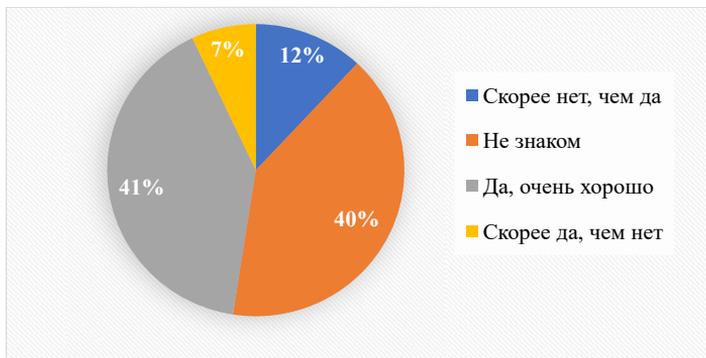


Рисунок 6. Определение осведомленности содержательных аспектов валеологии

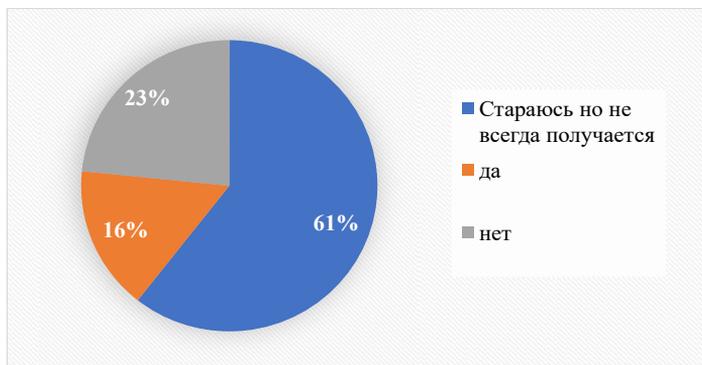


Рисунок 7. Анализ приверженности принципам здорового питания

По показателю «Отсутствие деструктивных зависимостей» (рис. 8, 9) выявлена положительная динамика: 63% не курят, 34% не употребляют алкоголь.

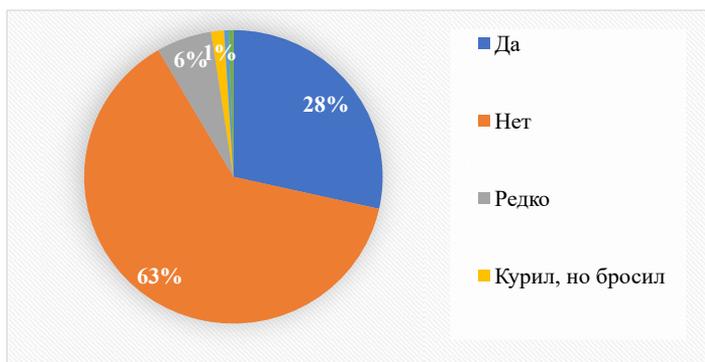


Рисунок 8. Соотношение групп по параметрам табачной зависимости

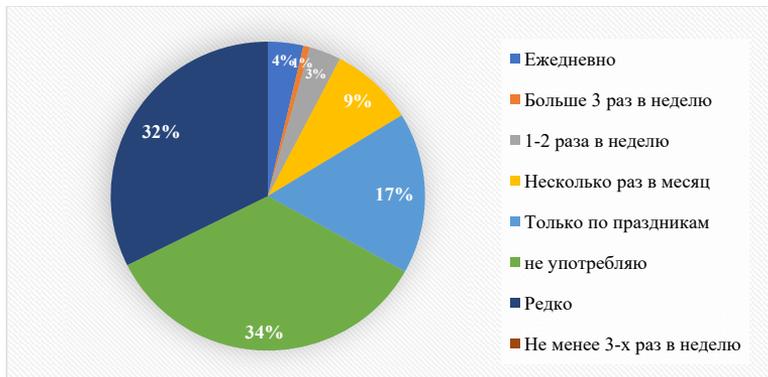


Рисунок 9. Анализ алкогольной зависимости

По показателю «Физическая активность» выявлено, что 63% занимаются физической культурой и спортом. Причем наибольшая часть – 42% занимались спортом последний раз «вчера», что позитивно, но проверить практически невозможно (рис. 10, 11).

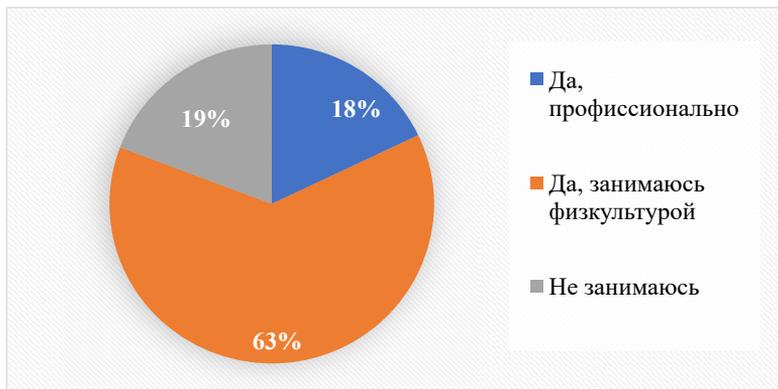


Рисунок 10. Отношение респондентов к занятиям физической культурой и спортом

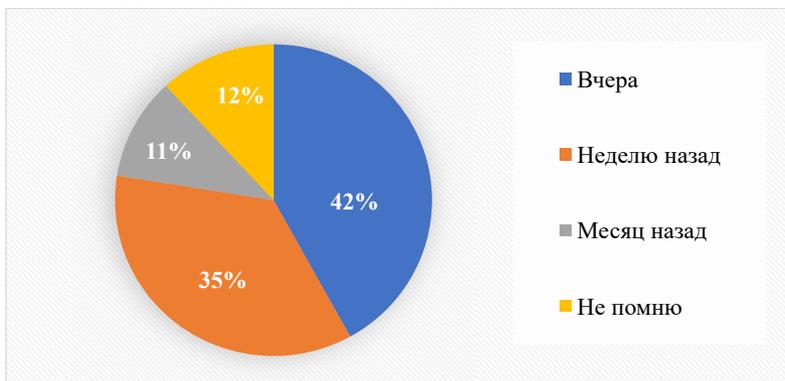


Рисунок 11. Исследование интенсивности физической активности

Рисунок 12 отражает, что для 41% опрошиваемых физическая активность – это здоровье, и менее четверти определяют ее как образ жизни.

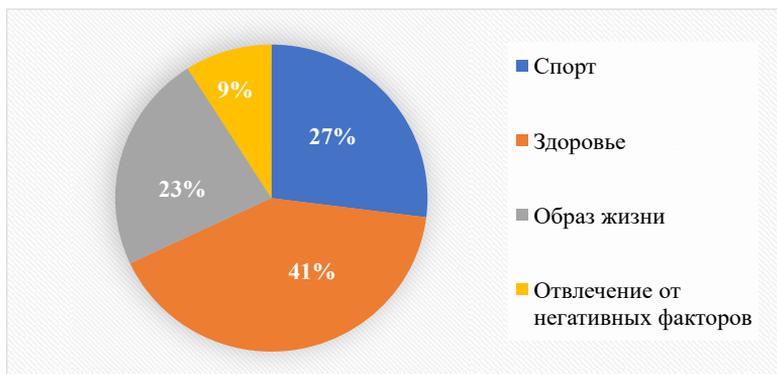


Рисунок 12. Определение места физической активности в ментальном восприятии жизни

Согласно ответам, 69% имеют позитивное отношение к здоровому образу жизни (рис. 13). И только 3% могут без него обойтись или не дают определенного ответа.

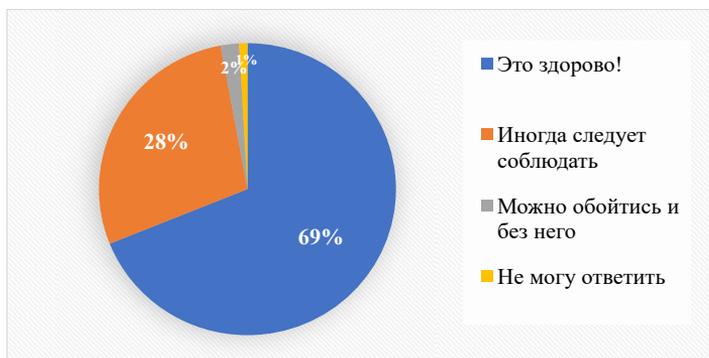


Рисунок 13. Личное отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни

Часть опрашиваемых (37%) хотели бы поменять в своей жизни для поддержания здоровья и физического состояния количество занятий спортом (рис. 14), а 10% уповают на медицину.

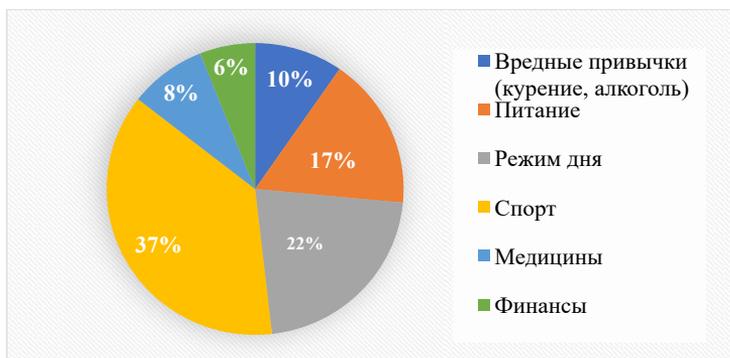


Рисунок 14. Анализ направлений здоровьесбережения и поддержки физического состояния

Также было важно для нас определить соотношение потенциально здоровых и потенциально нездоровых студентов г. Казани. Данные по результатам обработки анкетного онлайн-опроса и сводных таблиц представлены на рисунке 15.

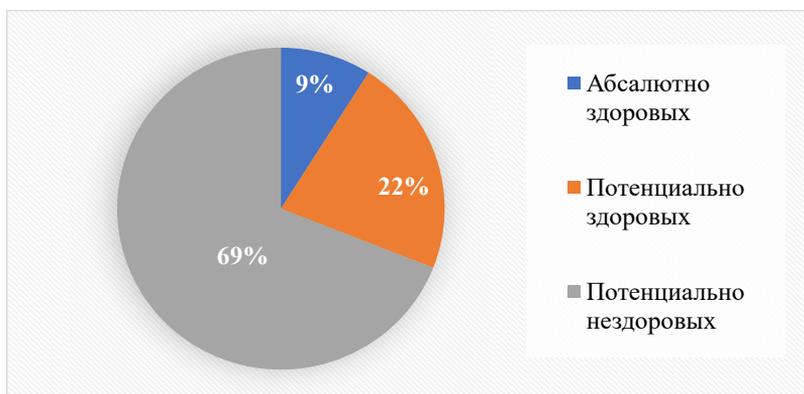


Рисунок 15. Соотношения показателей самооценки степени здоровья студентов г. Казани

На *рисунке 16* представлено исследование роли и места ЗОЖ в системе ценностных приоритетов студенческой молодежи г. Казани. Процент выделивших здоровый образ жизни как ценностный приоритет меньше в половину, чем не выделивших.

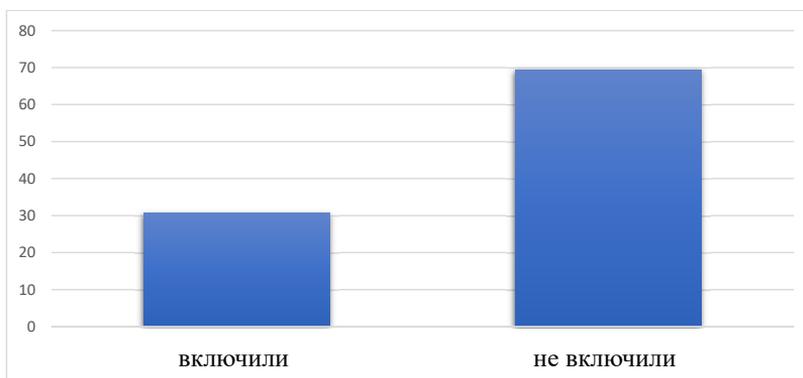


Рисунок 16. Место приоритетов здорового образа жизни в системе жизненных ценностей студенческой молодежи

Рисунок 17 отражает соотношения физически активных и физически не активных студентов. Выявлено, что физически не активных достаточно весомый процент – 29%.

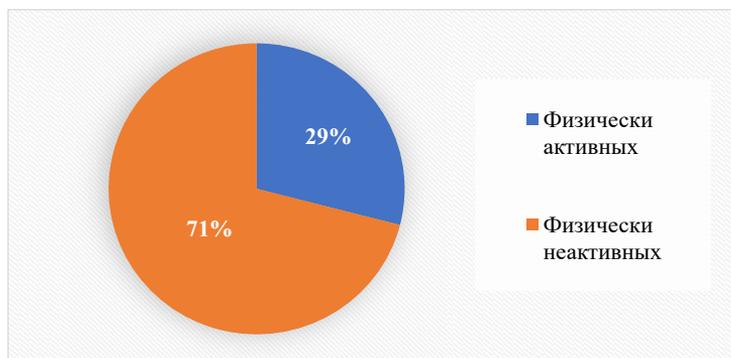


Рисунок 17. Соотношение физически активных и физически не активных респондентов

Таким образом, проведенные нами исследования и полученные результаты отражают необходимость развития сервисов мониторинга состояния организма и разработки сценариев оптимизации образа жизни молодежи. Нельзя не отметить потребность молодежи в самореализации и развитии своих способностей, самосовершенствования, что невозможно или может быть существенно ограничено потенциалом здоровья, работоспособности и долголетия. Это обуславливает активизацию деятельности и востребованность инновационных технологий в сфере биохакинга.

Биохакинг как междисциплинарное направление предполагает синергию науки и цифровых технологий (биосенсоров, генетической инженерии и т.п.) для улучшения физических и когнитивных возможностей человека, повышения его эффективности. Оно также представляет потенциал в качестве инструмента повышения качества жизни. Щетинин Е.В. приводит успешные стартапы: компания Habit, которая использует генетическое тестирование для создания индивидуализированных планов питания, Thync – нейростимуляцию для улучшения настроения и сна, «Клиник Продактс», развивающая направление биохакинга с 2020 г. в России [18] (Shchetinin, 2023).

Как отмечает Поздеева Е.А, ученые разрабатывают направления формирования и поддержания ЗОЖ для разных возрастных категорий. Ведется поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в школе, в вузе, проводится внедрение берегающих здоровье технологий [19] (Pozdeeva, Ivko, 2021). Однако мы бы хотели обратить внимание в дальнейших исследованиях и реализации нашего проекта на прогнозирование рисков биохакинга на научную обоснованность применяемых методик, предлагаемых рекомендаций, проблем информационной безопасности и защиты персональных данных на основе блокчейн-технологий.

Заключение

1. Изучение основных тенденций в динамике состояния здоровья молодежи необходимо как на общегосударственном уровне, так и в условиях конкретного учебного заведения. Социологический анкетный опрос позволил выявить, что абсолютно здоровых студентов всего 9%, потенциально нездоровых – 69%, а потенциально здоровых – всего 22%.

2. На основе проведенных исследований мы пришли к выводу, что потенциально нездоровых студентов больше, однако только 2/3 одним из трех важнейших ценностных приоритетов называют здоровый образ жизни. Они в большинстве своем оказались незнакомы с понятием ценности здоровья. Хотя физическая активность присутствует в образе жизни большинства студентов, однако для 41% опрошенных физическая активность не является базовым ценностным приоритетом.

3. Актуальность проекта студенческой научной лаборатории биохакинга соответствует целям Стратегии развития государственной молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2016–2021 гг. и на период до 2030 года. Выявлена потенциальная возможность реализации проекта на базе Приволжского государственного университета физической культуры и спорта при условии поддержки со стороны федеральных проектов «Спорт – норма жизни», «Молодежь России», «Укрепление общественного здоровья» в рамках национального проекта «Демография».

4. Необходима государственная поддержка развития научно-технического пространства профильного вуза, в котором на постоянной основе будут проводиться исследования на основе технологий биохакинга. Научная лаборатория разработки индивидуальной модели ЗОЖ обучающегося (от младшего школьного возраста) – это актуальная форма организации научной деятельности студентов, реализации их интеллектуального потенциала по задачам государственной социальной и молодежной политики. Опыт такого взаимодействия показывает разнообразные возможности, открывающиеся для личностного и профессионального самосовершенствования.

5. Необходима активизация фиджитал-маркетинга для продвижения концепции «Экология личности», повышения тренда на здоровый образ жизни студенческой молодежи и выстраивания индивидуальных стратегий гармоничного развития личности.

ИСТОЧНИКИ:

1. Образ российской молодежи: мониторинг раз российской молодежи: мониторинг // Москва, 23 июня 2023 г. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет результаты опроса, приуроченного ко Дню молодежи, о том, как изменились представления россиян о молодых людях за тридцать лет. Wciom.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/obraz-rossiiskoi-molodezhi-monitoring>.
2. Джайнакбаев Н.Т., Тинасилов М.Д., Оракбай Л.Ж. Глобальные проблемы в сфере охраны здоровья // Актуальные проблемы теоретической и клинической медицины. – 2020. – № 3(29). – с. 5–7.
3. Шалавина А.С., Урбанов А.Ю. [Анализ ценностных ориентиров студенческой молодежи в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни](#) // Ученые записки Казанского филиала «Российского государственного университета правосудия». – 2016. – с. 463–469.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [принят Правительством Российской Федерации 24 ноября 2020 года]. Официальный сайт Министерства спорта. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 24.11.2023).
5. Афонюшкин О.С. [Пути решения проблемы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни молодежи](#) // Молодой ученый. – 2013. – № 12(59). – с. 397–398.
6. Пряникова Н.Г. [Формирование культуры здорового образа жизни у молодежи](#) // Научные Известия. – 2022. – № 28. – с. 233–236.
7. Кузьмина А.Ю. [Концепция здорового образа жизни современной молодежи](#) // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 10(27). – с. 484–487.
8. Шуайбова М.О., Минбулатова И.С. [Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни студенческой молодежи](#) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – с. 454–460. – doi: 10.34835/issn.2308–1961.2021.5.p454–460.
9. Князев М. [Духовное воспитание молодежи – путь к истинно здоровому образу жизни](#) // Региональное образование: современные тенденции. – 2010. – № 2(11). – с. 34–36.
10. Садовников Е.С., Середина Г.Е., Сведерек Н.В., Серединцева Н.В. [Механизмы формирования системы мотивации молодежи к здоровому образу жизни](#) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – с. 497–504. – doi: 10.34835/issn.2308–1961.2022.12.p497–504.

11. Климов А.В., Карпов С.А. [Проблема формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи](#) // Академическая публицистика. – 2020. – № 3. – с. 180–184.
12. Распоряжение Правительством Российской Федерации Об утверждении стратегии развития государственной молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2016–2021 гг. и на период до 2030 года [принят Правительством Российской Федерации 24 ноября 2020 года]. Consultant.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html> (дата обращения: 22.11.2023).
13. Фазлеева Е.В., Шалавина А.С., Васенков Н.В., Мартьянов О.П., Фазлеев А.Н. [Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения](#) // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 5.
14. Шумакова Ю.А. [Здоровый образ жизни](#) // Система ценностей современного общества. – 2010. – № 11. – с. 297–301.
15. Соснин В.П. [Особенности состояния здоровья современного студентов и способы его коррекции средствами физической культуры](#) // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–1. – с. 493.
16. Чумаков В.А., Максимчик М.А. [Экология личности, общества и окружающей среды в повестке дня отношений Россия – ЕС](#) // Актуальные проблемы Европы. – 2014. – № 1. – с. 141–148.
17. Вишнякова О.Н. [Спорт как социально-экономическая практика эффективного управления и государственно-частного партнерства](#) // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – № 4. – с. 103–112. – doi: 10.36028/2308–8826–2022–10–4–103–112.
18. Щетинин Е.В. Биохакинг: Как наука и технологии помогают усовершенствовать человеческий организм. Clean-clinic.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://clean-clinic.ru/blog/biokhaking-kak-nauka-i-tehnologii-pomogayut-usovershenstvovat-chelovecheskiy-organizm/> (дата обращения: 10.12.2023).
19. Поздеева Е.А., Ивко И.А. [Анализ представлений о ЗОЖ и биохакинге у студентов нефизкультурных вузов](#) // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 10(127). – с. 75–79.

REFERENCES:

- Afonyushkin O.S. (2013). *Puti resheniya problemy sokhraneniya zdorovya i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni molodezhi* [Ways to solve the problem of preserving health and forming a healthy lifestyle for young people]. *The young scientist*. (12(59)). 397–398. (in Russian).
- Chumakov V.A., Maksimchik M.A. (2014). *Ekologiya lichnosti, obshchestva i okruzhayushchey sredy v povestke dnya otnosheniy Rossiya – ES* [Ecology of personality, society and environment in the agenda of relations between Russia and EU]. *Aktualnye problemy Evropy*. (1). 141–148. (in Russian).
- Dzhaynakbaev N.T., Tinasilov M.D., Orakbay L.Zh. (2020). *Globalnye problemy v sfere okhrany zdorovya* [Global health issues]. *Aktualnye problemy teoreticheskoy i klinicheskoy meditsiny*. (3(29)). 5–7. (in Russian).
- Fazleeva E.V., Shalavina A.S., Vasenkov N.V., Martianov O.P., Fazleev A.N. (2022). *Sostoyaniye zdorovya studencheskoy molodezhi: tendentsii, problemy, resheniya* [Health status of youth students: trends, problems, solutions]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*. 10 (5). (in Russian).
- Klimov A.V., Karpov S.A. (2020). *Problema formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredi studencheskoy molodezhi* [The problem of a healthy lifestyle among students]. *Akademicheskaya publitsistika*. (3). 180–184. (in Russian).
- Knyazev M. (2010). *Dukhovnoe vospitanie molodezhi – put k istinno zdorovomu obrazu zhizni* [Spiritual education of young people is the way to a truly healthy lifestyle]. *Regionalnoe obrazovanie: sovremennye tendentsii*. (2(11)). 34–36. (in Russian).
- Kuzmina A.Yu. (2018). *Kontseptsiya zdorovogo obraza zhizni sovremennoy molodezhi* [The concept of a healthy lifestyle for modern youth]. *Modern scientific research and development*. (10(27)). 484–487. (in Russian).
- Pozdeeva E.A., Ivko I.A. (2021). *Analiz predstavleniy o ZOZh i biokhakinge u studentov nefizkulturnykh vuzov* [Analysis of ideas about healthy lifestyle and bio-hacking among students of non-physical education universities]. *Global scientific potential*. (10(127)). 75–79. (in Russian).
- Pryanikova N.G. (2022). *Formirovaniye kultury zdorovogo obraza zhizni u molodezhi* [Formation of a healthy lifestyle culture among young people]. *Nauchnye Izvestiya*. (28). 233–236. (in Russian).

- Sadovnikov E.S., Seredina G.E., Svederek N.V., Seredintseva N.V. (2022). *Mekhanizmy formirovaniya sistemy motivatsii molodezhi k zdorovomu obrazu zhizni* [Mechanisms of forming a system of motivation of youth to a healthy lifestyle]. *Scientific Notes of University of P.F. Lesgafta*. (12(214)). 497–504. (in Russian). doi: [10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p497-504](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p497-504).
- Shalavina A.S., Urbanov A.Yu. (2016). *Analiz tsennostnykh orientirov studencheskoy molodezhi v sfere fizicheskoy kultury, sporta i zdorovogo obraza zhizni* [Analysis of value orientations of student youth in the sphere of physical culture, sport and healthy lifestyle]. *Uchenye zapiski Kazanskogo filiala «Rossiyskogo gosudarstvennogo universiteta pravosudiya»*. 12 463–469. (in Russian).
- Shuaybova M.O., Minbulatova I.S. (2021). *Rol pravovoy kultury v formirovanii zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi* [Role of legal culture in the formation of a healthy and safe lifestyle of students]. *Scientific Notes of University of P.F. Lesgafta*. (5(195)). 454–460. (in Russian). doi: [10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p454-460](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p454-460).
- Shumakova Yu.A. (2010). *Zdorovyy obraz zhizni* [Healthy lifestyle]. *Sistema tsennostey sovremennogo obshchestva*. (11). 297–301. (in Russian).
- Sosnin V.P. (2015). *Osobennosti sostoyaniya zdorovya sovremennogo studentov i sposoby ego korrektsii sredstvami fizicheskoy kultury* [Features of the health status of a modern student and the methods of its correction by means of physical culture]. *Modern problems of science and education*. (2–1). 493. (in Russian).
- Vishnyakova O.N. (2022). *Sport kak sotsialno-ekonomicheskaya praktika effektivnogo upravleniya i gosudarstvenno-chastnogo partnerstva* [Sport as a socio-economic practice of good governance and public-private partnership]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii*. 10 (4). 103–112. (in Russian). doi: [10.36028/2308-8826-2022-10-4-103-112](https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-4-103-112).

