



## САМОСОХРАНЯЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

© С.А. Тяглова, А.А. Рябых

Тюменский индустриальный университет  
Российская Федерация, 625000, г. Тюмень, ул. Володарского, 38

Поступила в редакцию 25.11.2023

В окончательном варианте 12.01.2023

■ Для цитирования: Тяглова С.А., Рябых А.А. Самосохраняющее поведение в студенческой среде как способ борьбы с вредными привычками // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2023. Т. 20. № 1. С. 115–126. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2023.1.9>

**Аннотация.** Рассмотрен генез и причины распространения вредных привычек в студенческой среде (внешние и внутренние). Обзор научной литературы по теме исследования выявил, что вредные привычки как фактор риска различных инфекционных заболеваний и ухудшения работы всех систем организма играют лидирующую роль в снижении качества и продолжительности жизни человека. Ученые едины во мнении, что для решения проблемы распространения вредных привычек среди молодежи необходимы комплексный подход, регулярность профилактических мероприятий и единство цели всех участников образовательного процесса. Цель исследования: разработать модель профилактики на основе изучения структуры и генеза вредных привычек в студенческой среде. Для определения состояния проблемы авторами было проведено исследование среди студентов 3–4-х курсов технического вуза (55 человек в возрасте 18–25 лет), выявляющее наиболее распространенные вредные зависимости во время обучения и их предпосылки, по мнению студентов. Самая распространенная привычка – это курение, далее – неправильное питание, недосыпание и алкоголь. Причем многие привычки были приобретены в подростковом и студенческом возрасте. Большинство студентов относятся нейтрально к их наличию у других людей. На основе полученных результатов представлены возможные варианты решения проблемы в контексте самосохраняющего поведения студентов, актуализирующие возможный потенциал положительного влияния среды вуза на повышение осознанности личности через воспитание ее качеств и положительный пример окружения.

**Ключевые слова:** студент, вредные привычки, вуз, самосохраняющее поведение, здоровый образ жизни.

## SELF-PRESERVING BEHAVIOR IN THE STUDENT ENVIRONMENT AS A WAY TO COPE WITH BAD HABITS

© S.A. Tyaglova, A.A. Ryabykh

Industrial University of Tyumen

38, Volodarskogo st., Tyumen, 625000, Russian Federation

Original article submitted 25.11.2022

Revision submitted 12.01.2023

■ For citation: Tyaglova S.A., Ryabykh A.A. Self-preserving behavior in the student environment as a way to cope with bad habits. *Vestnik of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences*. 2023; 20(1):115–126. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2023.1.9>

**Abstract.** The paper examines the genesis and causes of bad habits spread among students (external and internal), provides a review of the scientific literature on the research topic. Medicine has proved that bad habits as a risk factor for various infectious diseases and deterioration of all body systems functionality result in reducing the quality and duration of human life. Scientists agree that in order to solve the problem of adopting bad habits by young people there should be an integrated approach combining the regularity of preventive measures and the united intention of all participants in the educational process. The aim of the study is to develop a prevention model based on the study of the structure and genesis of bad habits in the student environment. To determine the state of the problem, the authors conducted a study among 3 and 4-year students of the technical university (55 people aged 18-25 years), identifying the most common harmful addictions during training and their prerequisites according to the students' opinion. The most common habit is smoking, followed by poor nutrition, lack of sleep and alcohol. Moreover, many habits were acquired in adolescence and college period. Most students are neutral about other people's having such habits. Based on the results obtained, possible solutions of the problem are presented in the context of self-preserving behavior of students, actualizing the possible potential of a positive influence of the university environment on increasing personal awareness through the education of its qualities and a positive example of the environment.

**Keywords:** student, bad habits, university, self-preserving behavior, healthy lifestyle.

## Введение

В рамках глобальной кампании ВОЗ для избегания рисков, связанных с нарушением здоровых форм поведения среди молодежи, ужесточаются законодательные меры по борьбе с курением, алкоголизмом, усиливается поддержка населения в виртуальном пространстве (горячая линия, мобильные приложения, информационные сайты и пр.). Однако вредные привычки достаточно широко распространены в нашей стране, и начало приобщения к ним в своем большинстве приходится на пору студенчества.

Окончательное становление личности, определение жизненного пути, адаптация к новым условиям обучения и быта в период обучения в вузе предъявляют студенту множество требований и задач, от успешности решения которых зависит его продуктивность как в настоящем, так и в будущем. Как известно, далеко не каждый студент в состоянии мобильно включаться в новые социальные, общественные, психологические задачи. Неподходящие бытовые условия жизни, дедлайны, современная информационная и деятельностная перегруженность не всегда позволяют молодежи найти время для полноценного восстановления организма на физическом и психическом уровне. Поэтому для снятия стресса многие молодые люди выбирают самый легкий способ – приобщение к вредным привычкам.

Приобщение студентов к вредным привычкам в силу недостаточного понимания механизма их формирования, отсутствия знаний о том, как можно справляться со стрессом при помощи полезных приемов, и недостаточного осознания ими последствий таких зависимостей составляет проблему исследования.

*Цель:* разработать модель профилактики на основе изучения структуры и генеза вредных привычек в студенческой среде.

## Обзор литературы

Для изучения разработанности проблемы нами был определен следующий круг тем: вопросы средо-ориентированного подхода в образовании, рассмотрение специфики студенческого возраста, составляющих здорового образа жизни, самосохранительного поведения, способы включения инновационных форм интерактивного обучения в образовательную и внеучебную среду вуза.

В современной педагогической действительности средо-ориентированный подход является актуальным и действенным в процессе воспитания молодежи. Первой концепцией в этой области стало исследование П.Ф. Лесгафта, утверждавшего решающую роль среды, воспитания, физических упражнений в развитии человека. При этом физические упражнения интерпретируются в качестве средства, направленного не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие человека [1; 39].

Разработка проектирования, технологии и содержания образовательных сред в учебных заведениях должна строиться на трех уровнях: субъекты образовательной среды должны иметь возможность реализовывать личностные потребности внутри нее, компоненты среды должны быть эффективными и измеряться системой критериев [2].

Образовательная среда состоит из трех компонентов: пространственно-предметного (создание стимулов для развития личности), организационно-технологического

(включенность в разнообразные виды деятельности, позволяющие освоить содержание на личностном уровне) и социального (активная включенность в социальное взаимодействие, где способность личности к партнерскому взаимодействию выступает как социальная ценность) [2].

В профессиональном образовании и среде вуза реализация комплексного развития личности, субъектности студента, становления его личностной позиции во взаимоотношениях с Другими, а «не вписывания индивида в наличный социум», раскрывает суть гуманитарно-антропологического подхода. Этапы воспитательного процесса в вузе должны строиться на присущих данному возрастному этапу закономерностях психического, интеллектуального, душевного, культурного развития студента прежде всего как Человека, гармонизирующего «содержание профессиональной деятельности со своей личностной позицией и ценностно-смысловыми установками той общности, в пространстве которой разворачивается его собственная деятельность» [3; с. 97].

Неотъемлемым компонентом развивающей и воспитывающей среды вуза должна быть ее психологическая безопасность, включающая в себя поддержку, психологическую защищенность субъектов социальной среды от киберсоциализации, фрустрации, социальных рисков, саморазрушающего поведения. Для этого разрабатываются и внедряются управленческо-организационные модели, дорожные карты, модули для исследования показателей психологической безопасности образовательной среды на всех уровнях образования [4]. Не менее важным компонентом среды любого образовательного заведения должна быть ее культурно-эстетическая наполненность [5].

Студенчество относится к одному из возрастных периодов, определяемых как сензитивный (Л.С. Выготский, В.А. Крутецкий, А.Н. Леонтьев), в котором духовные качества и отдельные виды психической деятельности развиваются оптимально. Непосредственное влияние на смену ориентиров молодежи оказывает смена политической жизни страны, ее социокультурная направленность.

Вопросы ценностной ориентации молодежи всегда остаются актуальными в исследованиях ученых разных лет. Современный студент более всего стремится обладать качествами деловой и личной эффективности, выражающейся в самостоятельности, смелости, прагматизме, уверенности в себе, выработке жизненной стратегии саморазвития, независимости и приобретении «нужных» знакомств [6; с. 173].

Учеными создаются модели трансформации ценностных ориентаций молодежи [6], выявляются субъективные аспекты образа социального мира студентов, основанные на сопоставлении их идеалов и антиидеалов. В целом у молодежи наблюдается позитивное отношение к обществу, но у девушек антиидеалов больше, что объясняется их аутосимпатией по отношению к другим. С другой стороны, у девушек выше уровень коммуникабельности и психического благополучия по сравнению с юношами [7]. Наравне с индивидуальными ценностями современный студент начинает все больше ценить семейные ценности, отношения с родителями, нравственно-духовные качества [8].

Несмотря на то, что ценность здоровья всегда была высокой для студенческой молодежи, отношение студентов к своему здоровью, поведенческие особенности с точки зрения здоровья оставляют желать лучшего [9]. Согласно исследованиям, любительский спорт присутствует среди молодежи гораздо в меньшей степени, чем курение [10].

Можно выделить отдельный блок исследований, посвященный здоровьесберегающей среде вуза [11, 12, 13]. Ученые отдельно отмечают недостаточную разработанность и реализуемость средств управленческого, педагогического и материально-технического характера, в частности нерациональную организацию учебной и внеучебной деятельности, провоцирующую студентов вести нездоровый образ жизни (недосыпание, информационная перегруженность и т. п.) [14].

Также отмечено недостаточное понимание всеми участниками образовательного процесса (а не только студентами) роли физической культуры в улучшении работоспособности и поддержании качества интеллектуальной деятельности. Незнание особенностей функционирования основных систем организма приводит впоследствии к нарушениям той или иной физиологической системы. Поэтому включение валеологического подхода в учебный процесс является необходимостью [15].

Еще одним важным фактором является неосведомленность молодежи об основных принципах здорового образа жизни, его составляющих и, соответственно, нежелание его соблюдать. Меры, которые направлены на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи, «должны являться составной частью программ, рассчитанных на долгосрочный период, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения, а не представлять собой единичные мероприятия, в конечном итоге ни к чему не приводящие» [16].

Вопросы интерактивной деятельности в вузе рассматриваются в основном в рамках отдельных дисциплин, в основном гуманитарного цикла: филология, лингвистика, педагогика и т. п. Наиболее распространенными формами проведения интерактивных занятий являются деловые, организационно-деятельностные игры [17, 18, 19]. Также интерактивные формы работы являются постоянными составляющими учебного процесса военных вузов [20], доказывая их эффективность в практической и профессиональной подготовке студентов. Активация резервов самосохранения личности при помощи психики, решение задач интерактивного обучения, самостимуляции этих резервов «стимулирует потребность студента в здоровьепреобразовании на основе умения конструировать и удерживать образ здоровья личности в контексте управления самооздоровлением» [21].

Таким образом, современные взгляды на проблему и подходы к ее решению, по мнению ученых, должны основываться на комплексных регулярных мероприятиях, единой перспективной технологии в вузах России по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди студентов.

## Материалы и методы

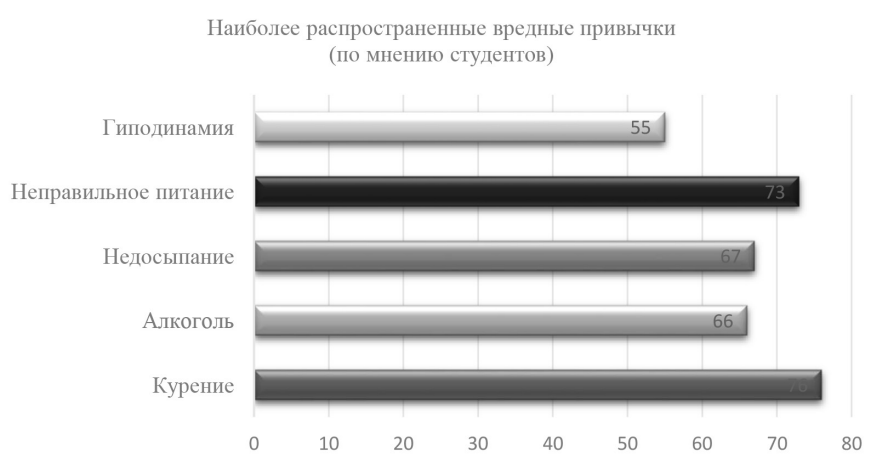
В процессе исследования применены методы изучения и обобщения научной литературы по проблеме, разработка модели (моделирование), отражающей условия и средства профилактики вредных привычек среди студентов в вузе на основе средо-ориентированного подхода.

Для определения степени осведомленности студентов о предпосылках появления вредных привычек, их наличии и отношении к ним нами был проведен анализ и опрос среди студентов технических специальностей Тюменского индустриального университета (55 студентов в возрасте 18–25 лет). Из них – 27 студентов 3-го курса, 23 – 4-го курса. Студентам было предложено 10 вопросов закрытого типа с ответами единичного и множественного выбора. Результаты были представлены при помощи графической обработки информации и шкалирования.

## Результаты исследования

По результатам исследования при наблюдении и опросе студентов выявлено следующее: 36 % (20 чел.) студентов не имеют вредных привычек, 22 % (12 чел.) курят, 15 % (8 чел.) имеют игровую зависимость, 11 % (6 чел.) употребляют алкоголь, 16 % отметили у себя шопоголизм (4 чел.) и нарушение режима дня (5 чел.).

Ответы на вопрос «Как вы думаете, какие вредные привычки наиболее распространены среди студентов?» представлены на рис. 1.



**Рис. 1.** Наиболее распространенные вредные привычки (по мнению студентов)

К вредным привычкам в 10–15 лет приобщились 32 % (17 чел.), в 15–20 лет – 41 % (23 чел.), в 20–25 лет – 27 % (15 чел.).

Мнение студентов о генезисе вредных привычек представлено на рис. 2.



**Рис. 2.** Причины появления вредных привычек (по мнению студентов)

Выделяя методы борьбы с вредными привычками, большинство (55 % – 30 чел.) назвали воспитание силы воли, 27 % (15 чел.) – помощь друга, 18 % (10 чел.) – обращение к специалисту.



К людям с вредными привычками 67 % (37 чел.) студентов относятся нейтрально, 16 % (9 чел.) – позитивно, 17 % (9 чел.) – негативно.

Определяя, насколько влияют вредные привычки на качество дальнейшей жизни человека, 37 % (21 чел.) уверены, что качество жизни ухудшается и сокращается ее продолжительность, 35 % (19 чел.) считают, что вредные привычки облегчают жизнь, 28 % (15 чел.) полагают, что это никак не сказывается на качестве жизни.

Анализируя влияние окружения на приобщение к зависимостям, студенты отметили, что у родственников большинства (45 % – 25 чел.) имеются вредные привычки, у 31 % (17 чел.) респондентов родственники не имеют вредных привычек, а у 24 % (13 чел.) имели ранее, но смогли отказаться.

## Обсуждение и заключение

Согласно данным, полученным из научных источников и проведенного нами исследования, установлено, что на распространение вредных привычек в студенческом возрасте влияет, с одной стороны, слабая законодательная база – мероприятия социально-экономического характера (повышение цен на сигареты, алкоголь и пр., запрет на продажу такой продукции несовершеннолетним); с другой стороны – недостаточная осведомленность молодого поколения о физиологическом и социальном вреде различного рода зависимостей и отсутствие самоопределения в жизни, четкой жизненной позиции по личным и профессиональным вопросам (инфантильность, безволие, неумение самостоятельно принимать решения и т. п.). Это отчасти объясняется все еще доминирующим в обучении студентов и школьников принципом предметной узконаправленности, не предусматривающим проведение широких междисциплинарных связей между изучаемыми дисциплинами и жизненными явлениями, слабым пониманием студентами причинно-следственных отношений, отсутствием регулярных мероприятий, направленных на формирование в среде вуза образа позитивного здорового человека.

Курение как самая распространенная среди студентов вредная привычка объясняется преобладающим количеством мужской аудитории в техническом вузе. Согласно результатам опроса, главными факторами наличия вредных привычек среди студентов являются стресс и пример окружения (родственников и друзей). В то же время студенты считают помощь социума одной из важных ступеней в избавлении от зависимостей, наравне с воспитанием силы воли.

Повышение ценностного аспекта здорового образа жизни в вузе через воспитательное воздействие среды и ее компонентов (в том числе здоровьесберегающего и культурно-эстетического) обосновано еще в исследовании П.Ф. Лесафта. Для снижения частоты проявления вредных привычек среди студентов авторами создана модель, отражающая потенциал среды вуза для решения обозначенной проблемы (рис. 3). В данной работе описание апробации данной модели не предусмотрено.

Акцент современной науки в становлении будущего профессионала на первостепенности воспитания в развитии его личности позволяет применить эту идею в процессе профилактики вредных привычек в студенческой среде. То есть не акцентировать запреты, словесные внушения и негативное отношение к демонстрируемым студентами вредным привычкам, а оказывать влияние на их личность и жизненные установки косвенно, при помощи большого потенциала среды вуза.



Рис. 3. Модель профилактики вредных привычек в студенческой среде

Известно, что большинство вредных привычек имеют психологическую основу. На их появление также могут влиять определенные черты характера (безволие, мнительность, зависимость от чужого мнения и т. п.). Соответственно, чтобы избавиться от зависимостей, в первую очередь человеку необходимо разобраться в себе, осознать свои проблемы, провоцирующие тягу к вредным привычкам, заняться самовоспитанием, определить свой индивидуальный путь развития: личные жизненные цели, установки и пути их достижения.



Ориентированность молодого поколения на построение полноценной карьеры, высокие должности и материальный достаток часто приводит к тому, что студенты отодвигают на последнее место заботу о своем здоровье, и понимают это только тогда, когда организм начинает сигнализировать о нарушении функций, систем и пр. Поэтому принципы самосохраняющего поведения в среде вуза должны озвучиваться, пропагандироваться и практиковаться регулярно, создавая базу для дальнейшей продуктивности на протяжении всей жизни студента.

То есть если воздействовать на поведение личности, корректировать ее побудительную, направляющую и регулирующую функции через повышение уровня общей культуры, эстетики поведения, то высокий уровень осознанности и мотивационно-ценностное отношение к себе не позволит человеку опуститься до уровня саморазрушающего поведения. Говоря о культурно-образовательной среде вуза, следует отметить, что содержание дисциплин должно отражаться во внутреннем мире человека, быть созвучно его интересам и потребностям. Студент должен иметь выбор способов реализации себя на всех уровнях (учебная, внеучебная деятельность, хобби, отдых, спорт и т. д.) из многочисленных условий, предлагаемых средой вуза в том числе, а не только из ближайшего социального окружения, далеко не всегда положительно на него влияющего.

Формирование в среде вуза позитивного образа здорового, благополучного человека может быть осуществлено через следующие условия.

Внешние социальные условия:

- пропаганда здоровья человека как высшей ценности через доступность информации о ЗОЖ, ее наличие в свободном доступе на информационных стендах, группах в социальных сетях;
- приобщение к ЗОЖ через доступные виды физической активности (тренажеры, занятия в парках, выезды на природу, велопрогулки, товарищеские встречи со студентами других вузов, объединенные общей целью, и др.). В процессе физической тренировки формируются многие психические качества и свойства личности – выносливость, ловкость, логическое и стратегическое мышление, сила воли и др.;
- специально отведенные в вузе места для отдыха и самостоятельной работы студентов (коворкинги, мебель, столы для работы с ноутбуками, столы для настольного тенниса и пр.);
- активное привлечение студентов к интерактивным формам деятельности, имеющим в своем содержании познание сути, последствий нездорового образа жизни, традиций физического, трудового, патриотического воспитания (различные виды образовательных игр, тренинги, флешмобы, квесты и т. п.) для достижения общей мотивации, поскольку косвенное влияние группы оказывает положительный эффект на мотивацию каждого участника;
- наличие «бонусов» для студентов, совмещающих учебу и работу по специальности;
- личный пример профессорско-преподавательского состава (здоровый внешний вид, высокая культура поведения и качеств личности, стремление к ЗОЖ);
- улучшение условий проживания в общежитиях;
- волонтерская деятельность;
- специально оборудованные места для курения для имеющих такую зависимость с целью недопущения постоянного зрительного и обонятельного

восприятия этого здоровыми людьми, превращения их в «пассивных» курильщиков.

Внутренние личностные условия:

- преобразование личности через воспитание необходимых качеств посредством участия в различных мероприятиях вуза;
- обретение внутреннего достоинства, выражающегося в поведении студента;
- доступность индивидуальной работы с психологом;
- повышение у студентов доверия к преподавателям, когда преподаватель становится наставником, а не источником стресса;
- снабжение студентов полным арсеналом средств профилактики стресса, повышения продуктивности, тайм-менеджмента;
- повышение у студентов стрессоустойчивости и адаптируемости во время учебы при правильно организованной среде вуза;
- помощь студенту в разработке его индивидуальной траектории успеха, понимании последствий нездорового образа жизни в перспективе.

### Библиографический список

1. Захарова Е.А., Прокопенко Л.А. Оценка и анализ вредных привычек у студентов, обучающихся в вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 123–127.
2. Ясвин В.А. Технология средового проектирования в образовании // Социально-политические исследования. – 2020. – # 1(6). – С. 74–93.
3. Слободчиков В.И. Антропологический смысл профессионального образования (экспертное мнение) // Организационная психолингвистика. – 2020. – № 4 (12). – С. 91–98.
4. Тарасов С.В. Управление психологической безопасностью образовательной среды региона на примере Ленинградской области // Журнал правовых и экономических исследований. – 2019. – № 4. – С. 36–41.
5. Каменский А.М. Красота как особый образовательный ресурс // Педагогика. – 2021. – Т. 85. – № 5. – С. 55–62.
6. Иванова Д.В., Тазов П.Ю. Динамика ценностных ориентаций современной студенческой молодежи в условиях социальных трансформаций // Вестник МИРБИС. – 2022. – № 1 (29). – С. 169–178.
7. Овчарова Р.В., Николаева И.А., Малюшина Ю.А. «Идеальное – антиидеальное» в субъ-ективном образе социального мира студентов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 6 (86). – С. 61–66.
8. Тазов П.Ю. Ценности студентов России: векторы социокультурных трансформаций (по материалам исследований 1991–2017 гг.) // Вестник МИРБИС. – 2018. – № 2 (14). – С. 140–146.
9. Магдиева Н.Т., Магомедова И.Р., Маммаева А.З. Возможности профилактики рисков здоровью студенческой молодежи в современных условиях модернизации образования // Региональные проблемы преобразования экономики. – 2020. – № 6 (116). – С. 34–39.
10. Пшеничников А.Ф., Цеховой В.А. Влияние любительского спорта и вредных привычек на трудоспособность студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 369–374.
11. Магомедова С.А., Магдиева Н.Т., Мусаева С.Д., Салаватова Н.А. Образование как фактор формирования здоровья и повышения качества жизни современных студентов // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 1 (74). – С. 67–70.
12. Токарев Е.Г. Концептуальные подходы к формированию здоровьесберегающего поведения в среде учащейся молодежи // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2019. – № 5 (40). – С. 33–37.
13. Касаткина Н.Э., Мелешкова Н.А., Руднева Е.Л. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов вуза и готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 1 (33). – С. 18–25.

14. Литовченко О.Г., Литвинова Н.С., Кошкарлова Н.И., Тостановский А.В. Образ жизни студентов как фактор здоровьесбережения // Образовательный вестник «Сознание». – 2021. – Т. 23. – № 11. – С. 20–29.
15. Терентьева О.С., Дерябина Г.И., Лернер В.Л. Валеологическое сопровождение учебного процесса в высших учебных заведениях // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24. – № 181. – С. 86–95.
16. Ерохина Н.А., Черевинский Н.Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2020. – № 2 (81). – С. 153–157.
17. Zavyalova M.S., Kalinichenko E.B., Ivanova L.M., Razdobarova M.N. Universal competence of intercultural interaction in learning a foreign language in professional activities. *SHS Web of Conferences. International Linguistic Science and Practice Conference "Methods of Teaching Foreign Languages 2.0: Real vs. Virtual"*. 2021. P. 02006.
18. Sergeeva M.G., Micheeva N.Ph., Karavanova L.Zh., Stanchuliak T.G., Varlamova I.Yu., Akhmetshina Yu.V., Chazova V.A. The technology of professional teaching the simulative company as a complex of imitative teaching methods. *Xinan Jiaotong Daxue Xuebao*. 2020. Vol. 55. No. 1. Pp. 20–33.
19. Русскова Ю.Н. Интерактивные технологии профессионального обучения как средство формирования профессиональных компетенций у курсантов и слушателей образовательных организаций // Инновации в образовании. – 2019. – № 8. – С. 89–96.
20. Голобокова Я.А. Развивающий потенциал интерактивных методов обучения в процессе формирования профессиональных компетенций обучающихся в военных образовательных организациях // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 3. – С. 92–98.
21. Казаков Ю.Н. Моделирование условий осознания задач самостимуляции резервов здоровья студента // Мир психологии. – 2018. – № 2 (94). – С. 216–229.

## References

1. Zaharova E.A., Prokopenko L.A. Otsenka i analiz vrednyh privyчек u studentov, obuchayushchihся v vuzah [Assessment and analysis of bad habits of students studying at universities]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2021. No. 7(197). Pp. 123–127.
2. Yasvin V.A. Tekhnologiya sredovogo proektirovaniya v obrazovanii [Technology of environmental design in education]. *Sotsial'no-politicheskie issledovaniya*. 2020. No. 1(6). Pp. 74–93.
3. Slobodchikov V.I. Antropologicheskij smysl professional'nogo obrazovaniya (ekspertnoe mnenie) [The anthropological meaning of vocational education (expert opinion)]. *Organizacionnaya psihologiya*. 2020. No. 4(12). Pp. 91–98.
4. Tarasov S.V. Upravlenie psihologicheskoy bezopasnost'yu obrazovatel'noj sredy regiona na primere Leningradskoj oblasti [Management of psychological safety of the educational environment of the region on the example of the Leningrad region]. *Zhurnal pravovyh i ekonomicheskikh issledovaniy*. 2019. No. 4. Pp. 36–41.
5. Kamenskij A.M. Krasota kak osobyj obrazovatel'nyj resurs [Beauty as a special educational resource]. *Pedagogika*. 2021. Vol. 85. No. 5. Pp. 55–62.
6. Ivanova D.V., Tazov P.Yu. Dinamika cennostnyh orientacij sovremennoj studencheskoj molodezhi v usloviyah social'nyh transformacij [Dynamics of value orientations of modern student youth in the conditions of social transformations]. *Vestnik MIRBIS*. 2022. No. 1(29). Pp. 169–178.
7. Ovcharova R.V., Nikolaeva I.A., Malyushina Yu.A. «Ideal'noe - antiideal'noe» v sub»ektivnom obraze social'nogo mira studentov [«Ideal - anti-ideal» in the subjective image of the social world of students]. *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika*. 2021. No. 6 (86). Pp. 61–66.
8. Tazov P.Yu. Cennosti studentov Rossii: vektory sociokul'turnyh transformacij (po materialam issledovaniy 1991-2017 gg.) [Values of Russian students: vectors of socio-cultural transformations (based on research materials from 1991-2017)]. *Vestnik MIRBIS*. 2018. No. 2 (14). Pp. 140–146.
9. Magdieva N.T., Magamedova I.R., Mammaeva A.Z. Vozmozhnosti profilaktiki riskov zdorov'yu studencheskoj molodezhi v sovremennyh usloviyah modernizacii obrazovaniya [Possibilities

- of prevention of risks to the health of students in modern conditions of modernization of education]. *Regional'nye problemy preobrazovaniya ekonomiki*. 2020. No. 6 (116). Pp. 34–39.
10. Pshenichnikov A.F., Cekhovoj V.A. Vliyanie lyubitel'skogo sporta i vrednyh privyчек na trudosposobnost' studentov [The influence of amateur sports and bad habits on the ability to work of students]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2021. No. 11(201). Pp. 369–374.
  11. Magomedova S.A., Magdieva N.T., Musaeva S.D., Salavatova N.A. Obrazovanie kak faktor formirovaniya zdorov'ya i povysheniya kachestva zhizni sovremennykh studentov [Education as a factor in the formation of health and improving the quality of life of modern students]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2019. No. 1(74). Pp. 67–70.
  12. Tokarev E.G. Konceptual'nye podhody k formirovaniyu zdorov'esberegayushchego povedeniya v srede uchashcheysya molodezhi [Conceptual approaches to the formation of health-saving behavior among students]. *Kazanskij social'no-gumanitarnyj vestnik*. 2019. No. 5(40). Pp. 33–37.
  13. Kasatkina N.E., Meleshkova N.A., Rudneva E.L. Pedagogicheskaya model' formirovaniya kul'tury zdorov'ya studentov vuza i gotovnosti k zdorov'esberezhению [Pedagogical model of formation of health culture of university students and readiness for health care]. *Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom*. 2019. No. 1(33). Pp. 18–25.
  14. Litovchenko O.G., Litvinova N.S., Koshkarova N.I., Tostanovskij A.V. Obraz zhizni studentov kak faktor zdorov'esberezheniya [Lifestyle of students as a factor of health saving]. *Obrazovatel'nyj vestnik Soznanie*. 2021. Vol. 23. No. 11. Pp. 20–29.
  15. Terent'eva O.S., Deryabina G.I., Lerner V.L. Valeologicheskoe soprovozhdenie uchebnogo processa v vysshih uchebnykh zavedeniyah [Valeological support of the educational process in higher educational institutions]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki*. 2019. Vol. 24. No. 181. Pp. 86–95.
  16. Erohina N.A., Cherevishnik N.N. Aktual'nye problemy zdorov'ya i organizatsiya zdorovogo obraza zhizni molodezhi [Current health problems and the organization of a healthy lifestyle for young people]. *Vestnik Saratovskogo gosudarstvennogo social'no-ekonomicheskogo universiteta*. 2020. No. 2(81). Pp. 153–157.
  17. Zavyalova M.S., Kalinichenko E.B., Ivanova L.M., Razdobarova M.N. Universal competence of intercultural interaction in learning a foreign language in professional activities. *SHS Web of Conferences. International Linguistic Science and Practice Conference "Methods of Teaching Foreign Languages 2.0: Real vs. Virtual"*. 2021. P. 02006.
  18. Sergeeva M.G., Micheeva N.Ph., Karavanova L.Zh., Stanchuliak T.G., Varlamova I.Yu., Akhmetshina Yu.V., Chauxova V.A. The technology of professional teaching the simulative company as a complex of imitative teaching methods. *Xinan Jiaotong Daxue Xuebao*. 2020. Vol. 55. No. 1. Pp. 20–33.
  19. Russkova Yu.N. Interaktivnye tekhnologii professional'nogo obucheniya kak sredstvo formirovaniya professional'nykh kompetencij u kursantov i slushatelej obrazovatel'nykh organizacij [Interactive technologies of vocational training as a means of forming professional competencies among cadets and students of educational organizations]. *Innovacii v obrazovanii*. 2019. No. 8. Pp. 89–96.
  20. Golobokova Ya.A. Razvivayushchij potencial interaktivnykh metodov obucheniya v processe formirovaniya professional'nykh kompetencij, obuchayushchihsya v voennykh obrazovatel'nykh organizatsiyah [Developing the potential of interactive teaching methods in the process of forming professional competencies of students in military educational organizations]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie*. 2020. No. 3. Pp. 92–98.
  21. Kazakov Yu.N. Modelirovanie uslovij osoznaniya zadach samostimulyacii rezervov zdorov'ya studenta [Modeling of the conditions of awareness of the tasks of self-stimulation of the student's health reserves]. *Mir psikhologii*. 2018. No. 2(94). Pp. 216–229.

---

*Информация об авторе*

**Светлана Александровна Тяглова**, старший преподаватель, Институт промышленных технологий и инжиниринга. E-mail: St4182@mail.ru

**Антон Александрович Рябых**, студент, Институт промышленных технологий и инжиниринга

---

*Information about the authors*

**Svetlana A. Tyaglova** Senior Lecturer of Industrial Technologies and Engineering Institute.  
E-mail: St4182@mail.ru

**Anton A. Ryabykh** Student of Industrial Technologies and Engineering Institute