

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И.Г. Кретова¹, О.В. Беляева²

^{1, 2} Самарский университет

Россия, 443086, г. Самара, Московское шоссе, 34

¹ E-mail: igkretova@gmail.com

² E-mail: belyaeva_ssu@mail.ru

Представлены данные анонимного анкетирования 770 студентов Самарского университета по изучению их отношения к ведению здорового образа жизни. Выявлены нарушения режима труда и отдыха, характера питания, сна, низкая физическая активность, потребление психоактивных веществ. Для формирования навыков здорового образа жизни, привлечения внимания к здоровьесберегающим технологиям, принципам защиты в чрезвычайных ситуациях и оказания первой помощи сотрудники кафедры используют классические и интерактивные методики преподавания: учебные и ролевые игры, диспуты, круглые столы, мозговые штурмы, просмотр с последующим обсуждением тематических художественных и документальных видеофильмов, решение ситуационных задач. Включение в программу обучения практических занятий по десмургии, временной остановке кровотечения, отработке навыков базовой реанимации на манекене не только повышает интерес у студентов к обучению данной дисциплине, но и реально формирует навыки оказания первой помощи. Понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Безопасность жизнедеятельности», студенты могут использовать в процессе профессиональной и социальной деятельности.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности, профессиональная и социальная деятельность, обучение, преподаватели высшей школы, компетенции, интерактивные методики преподавания, игры, диспуты, тренинги, мозговые штурмы, ситуационные задачи, оказание первой помощи.

Введение

Система образования – это важная общественная структура, предназначенная для решения целого ряда социальных задач, важнейшей из которых является выработка у учащихся системы специальных профессиональных и научных знаний. Вторая не менее важная задача – обучение молодых людей основам здорового образа жизни. От решения именно этой задачи зависит сохранение соматического, психического и социального здоровья подрастающего поколения. Эта задача с каждым годом становится все более актуальной, поскольку возрастает интенсивность вузовских нагрузок на студентов, повышается уровень их психоэмоционального напряжения, усиливается неблагоприятный прессинг со стороны экологической среды [1–4].

1. Обзор литературы

Исследователи отмечают, что в условиях кризиса и общественных трансформаций, характерных для современной России, повышения риска и доли случайных

¹Кретова Ирина Геннадьевна, доктор медицинских наук, профессор кафедры «Физиология человека и животных».

²Беляева Ольга Владимировна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Физиология человека и животных».

факторов, опасных для организма, в сочетании с постепенной утратой традиционных форм ответственности социальных институтов за формирование здорового образа жизни забота о здоровье стала делом исключительно самого человека [5–8].

В этих условиях расширяется пространство альтернатив развития, необходимости самостоятельного выбора жизненных ориентиров и организации образа жизни, выработки собственных ценностных предпочтений, что для молодых людей является сложной и трудно решаемой задачей. Поэтому возрастает роль преподавателей высшей школы, способных организовать социальную среду вуза таким образом, чтобы позитивно воздействовать на формирование у студенческой молодежи ценностных предпочтений в отношении культуры здоровья, что является согласно ФГОС ВО 3++ одной из главных составляющих универсальной компетенции безопасности жизнедеятельности [9].

Обучение в вузе – это период больших возможностей для молодого человека, его личностного роста и становления как будущего специалиста. Знания, которые будут в этот период получены, позволят ему занять определенное положение в обществе. Вне зависимости от профессиональной направленности любой специалист – прежде всего человек, для которого состояние собственного здоровья определяет его возможности. В этот период организм еще молод, способен быстро адаптироваться к изменениям окружающей среды, компенсировать неблагоприятные воздействия, что не позволяет заболеваниям переходить в хронические формы. Кроме того, особенности деятельности мозга в этом возрасте дают возможность максимально усвоить и запомнить большой объем информации, при этом еще не утрачено «детское» любопытство постигать мир и желание учиться [5].

2. Материалы и методы. Содержание опытно-экспериментальной работы по формированию универсальных компетенций студентов

С целью оценки знаний студентов в вопросах здорового образа жизни и их отношения к ним нами проведено анонимное анкетирование 770 студентов Самарского университета (345 юношей и 425 девушек) в возрасте от 16 до 22 лет. Изучались частота и характер питания, продолжительность сна, отношение к спорту, закаливающим процедурам, наличие свободного времени и предпочтения занятий студентов в это время, а также их отношение к психоактивным веществам.

Изучение характера питания студентов выявило проблемы режима питания (недостаточная кратность, длительные интервалы между приемами пищи, несоответствующее количество калорий на прием), дефицит энергии и микронутриентов (витаминов и минералов), несбалансированность между собой основных пищевых веществ, недостаток в рационе продуктов определенных групп (фруктов и овощей, рыбы, молочных продуктов). На фоне уменьшения потребления хлеба и зерновых молодые люди испытывают недостаток поступления в организм растительных масел. Положительными особенностями структуры питания студентов являются ограничение животных жиров и простых сахаров, что соответствует рекомендациям нутрициологов.

Обращает на себя внимание общая для всех анкетлируемых тенденция организовывать свой режим и характер питания, полагаясь на «модные» интернет-рекомендации, а не на индивидуальные особенности организма: индивидуальный хронотип, тип обмена веществ, наличие реальной оценки веса и т. д.

Нами обнаружено, что 44 % девушек и каждый третий юноша недосыпают (продолжительность сна составляет 5–6 часов). Юноши в два раза чаще девушек занимаются спортом и используют закаливающие процедуры. Стараются соблюдать

режим дня всего 17–18 % молодых людей. Ничего не делают для сохранения своего здоровья одинаково часто и девушки, и юноши (каждый десятый). К сожалению, нехватку времени на учебу большая часть респондентов (71,9 %) компенсирует именно сокращением сна.

Среди студентов пробовали курить 90,5 % юношей и 64,1 % девушек, из них курят постоянно 54,8 % и 35,1 % соответственно. Впервые попробовали курить в возрасте до 10 лет 38,2 % юношей и 12,6 % девушек. Чуть больше половины юношей и почти каждая четвертая девушка выкуривают от 3 до 10 сигарет в сутки, а 10,9 % юношей и 5,7 % девушек – до пачки сигарет в день. В этом возрасте получают удовольствие от курения каждый второй юноша и каждая вторая девушка. У 10 % девушек курение вошло в привычку. Стаж курения юношей составляет в среднем $8,3 \pm 2,2$ года, у девушек – $5,7 \pm 2,1$ лет. Мотивацией к курению у большинства студентов явились: желание не отстать от сверстников и боязнь показаться несовременным – 26 %, получение удовольствия – 25 %, снятие напряжения – 24 %, любопытство – 15 %, привычка – 10 %.

Практически все опрошенные студенты (96,4 % юношей и 97,0 % девушек) сообщают о том, что они попробовали спиртные напитки. В 18,5 % случаев у юношей и в 7,7 % у девушек это произошло в возрасте до 10 лет. Отдают предпочтение пиву 71,4 % юношей и 32,1 % девушек, 65,2 % девушек потребляют вино, каждый третий юноша предпочитает крепкие спиртные напитки.

3. Результаты исследования

Давая оценку полученным результатам, следует отметить, что применительно к молодежи вредные привычки становятся, с одной стороны, олицетворением взрослого поведения (в средствах массовой информации постоянно идет скрытая реклама алкоголя и табачных изделий, хотя и имеется предупреждение о вреде курения), с другой – одним из способов разрешения социально-психологических проблем. Не случайно среди основных поводов для курения и употребления алкоголя студенты назвали «облегчение общения», «снятие усталости, стресса». Сигарета и алкоголь благодаря рекламе и средствам массовой информации рассматриваются молодыми людьми как средство против стресса.

Таким образом, отношение молодых людей к вопросам здорового образа жизни далеко от идеального. Подобные данные получены в ряде подобных исследований [10, 11]. Поэтому для привлечения внимания студентов к вопросам здоровья, здорового образа жизни и здоровьесберегающим технологиям, принципам защиты в чрезвычайных ситуациях и оказания первой помощи сотрудники кафедры используют такие методики преподавания, как учебные и ролевые игры, диспуты, круглые столы, мозговые штурмы, просмотр с последующим обсуждением тематических художественных и документальных видеофильмов. Особый интерес вызывают практические занятия по десмургии (технике наложения повязок), временной остановки кровотечения и отработке приемов базовой реанимации на манекене. Такое разнообразие позволяет заинтересовать студентов, заставляет воспринимать информацию с разных сторон, вносит элемент «нетрадиционности» обучения в вузе и реально формирует навыки оказания первой помощи.

В настоящее время проблема правильности оказания первой помощи находится в режиме «коррекции». Возникает много вопросов, неточностей, касающихся юридической и медицинской составляющих. Согласно данным анкетирования подавляющее большинство студентов (91,4 %) хотело бы овладеть первичными навыками,

однако их останавливает «страх ответственности» и «возможность навредить из-за отсутствия умений».

Согласно Федеральному закону № 323-ФЗ [12] первая помощь определяется как особый вид помощи, оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала.

Приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н [13] определены всего 8 состояний и 11 мероприятий первой помощи, научиться выполнять которые может каждый. Все мероприятия первой помощи укладываются в простой, четкий и легко запоминаемый алгоритм действий. Сотрудники кафедры благодаря наличию медицинского образования адаптируют программу обучения принципам первой помощи для студентов немедицинских специальностей, дают теоретическое обоснование каждому действию на доступном языке и контролируют правильность выполнения мероприятий первой помощи в режиме реального времени.

Важным моментом является разъяснение студентам опасности самолечения и бездумного применения лекарств. В настоящее время перечень мероприятий по оказанию первой помощи исключает использование лицами, не имеющими медицинского образования, любых лекарственных препаратов. В связи с этим их изъяли из автомобильных аптек. Однако наличие в средствах массовой информации постоянной рекламы различных медикаментозных средств, доступность их в аптеках, особенности менталитета наших сограждан сводят на нет данный запрет. Помимо юридической ответственности при оказании первой помощи, опасность неграмотного применения лекарств и неадекватные действия при различных неотложных состояниях терапевтического и хирургического профиля, часто встречающихся в повседневной жизни, могут привести к трагическим последствиям. Студенты с интересом постигают данные знания, так как изначально именно их отсутствие ограничивало стремление обучиться навыкам первой помощи. Кроме этого, разбираются ситуации из жизни, например тактика поведения при травмах, полученных на природе, когда при ушибе достаточно ограничиться наложением фиксирующей повязки и холода и продолжить отдых, а при вывихе или переломе – обязательна госпитализация.

В 2017 году на базе Казанского федерального университета была организована I Всероссийская олимпиада по оказанию первой помощи для медицинских и немедицинских вузов. Студенты Самарского университета стали одной из команд-первооткрывателей, попробовавшей свои силы в теоретических и практических заданиях, максимально приближенных к реальным условиям и проходивших в симуляционном центре на различных манекенах. Данный факт подтверждает необходимость и реальность обучения студентов принципам оказания первой помощи.

Для улучшения качества усвоения информации и комплексного контроля составлено огромное количество ситуационных задач, способствующих выработке дисциплины, собранности, формированию последовательности (алгоритма) действий в различных критических ситуациях [14]. Характер учебных задач помогает преподавателям оценить уровень подготовки студентов по различным параметрам. Многие ситуационные задачи требуют знания сразу нескольких тем, поэтому студент, правильно ответивший на вопросы, демонстрирует усвоение материала по целому разделу. Такой вид обучения интересен студентам, максимально приближен к различным жизненным ситуациям, что впоследствии помогает найти правильный выход в экстренных случаях.

В настоящее время актуальной является работа с молодежью по профилактике социальных болезней, к которым относятся туберкулез, ВИЧ-инфекция, СПИД, вирусные гепатиты и инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). На кафедре

эти вопросы разбираются со студентами всех направлений и специальностей. При этом используются различные методы обучения: игры, диспуты, тренинги, мозговые штурмы. В частности, предлагается ситуационная задача в виде «театрализованного представления» [15]. Для этого каждому студенту присваивается имя участника задачи, и по мере изложения ситуации они выходят к доске и кладут руку на плечо того участника, с которым по условиям задачи имеют контакт. По мере чтения задачи среди студентов раздаются смешки, но по мере формирования «грозди» винограда, которую создают «веточки» (руки) контактов среди участников задачи, происходит осмысление ситуации. В ходе рассмотрения предложенной ситуации студенты решают вопрос, с какими патологическими состояниями приехал каждый участник и с каким набором заболеваний уехал. Нужно написать выводы, которые они для себя извлекли после разбора данной ситуации. Несмотря на кажущуюся ясность, не все студенты способны с ними справиться.

Разбор задания дает студентам возможность более полно раскрыть личностное отношение к предложенной ситуации. Обсуждение обычно ведется активно, оговариваются различные варианты, отстаиваются моральные принципы отдельных участников задачи, что дает возможность разорвать цепочку передачи ИППП, а также выявить группы риска этих заболеваний.

Студенты вовлекаются в разбор, что позволяет полно и глубоко осветить поднимаемые вопросы. В конце занятия проводится тестовый контроль, показывающий глубину проработки данной темы. Данные вопросы должны рассматриваться не только со студентами, но и в беседах со старшеклассниками общеобразовательных школ, чтобы обратить внимание на здоровье, поведение и профилактику данных заболеваний.

Особое внимание уделяется вопросам эпидемиологии – науке об инфекционных заболеваниях, их возникновении, течении, способах защиты и мерах профилактики. Антропонозные, зоонозные, кишечные, социальные, детские инфекции – все это результат неправильного поведения, отсутствия знаний элементарных способов защиты и профилактических мероприятий от возбудителей различных инфекций. В освоении учебного материала помогает разбор ситуационных заданий и тестовый контроль.

С огромным вниманием студентами прослушиваются лекции по психогигиене и факторах, влияющих на психическое здоровье. Неустойчивость психических реакций, недостаточный жизненный опыт этого возраста требует обсуждения данных вопросов, способствуя укреплению психического здоровья у вступающих во взрослую жизнь молодых людей. Подробно раскрываются проблемы межличностных и производственных отношений, развития стрессовых ситуаций и способы восстановления.

Серьезное внимание уделяется обучению студентов принципам рациональной и безопасной организации учебы, рабочего места, отдыха. Предлагается рассмотреть наличие потенциальных и реальных опасностей в процессе обучения в вузе, а также в последующей профессиональной деятельности, разработать мероприятия по их минимизации. С точки зрения физиологических особенностей работы организма разъясняется необходимость регулярного 8-ми часового сна, соблюдения режима питания, основанного на индивидуальном подходе, ежедневных рекреационных мероприятий. Объясняется принцип работы организма при умственном и физическом труде, понятия работоспособности, утомления и переутомления. Каждый студент анализирует свой жизненный уклад в течение недели и разрабатывает реальные мероприятия по улучшению качества своей жизни. Разбираются варианты рекреационных возможностей в период обучения и сессии.

Активное участие принимают студенты в проведении различных диспутов. Наиболее обсуждаемые темы – табакокурение, наркомания, алкоголизм среди молодежи, на которых вскрываются причины, побуждающие употреблять указанные токсические вещества, развеиваются мифы о минимальном вреде «легких» сигарет, слабоалкогольных и энергетических напитков. Особый интерес вызывает ролевая игра «Суд над табаком». На кафедре имеются спирограф и спирометры. Исследование функции внешнего дыхания непосредственно на занятии позволяет провести сравнительный анализ показателей у курящего и некурящего студента и сделать соответствующие выводы.

Одной из актуальных тем является планирование семьи, контрацепция. Студенты – будущие родители. Обладая определенными знаниями и умениями, они грамотно и бережно подойдут к вопросам планирования семьи, смогут правильно организовать свой быт, психологическую атмосферу, обучат своих детей заботливо относиться к личному и общественному здоровью.

Студенты готовят презентации, доклады на интересующие молодых людей темы, связанные с сохранением и укреплением здоровья, что позволяет выявить новые направления, требующие более детального рассмотрения в настоящее время: сообщения о клонировании, стрессе и его влиянии на организм, о загадках сна, экологическом туризме, о пользе и вреде бодибилдинга и пауэрлифтинга, различных диетах, вредных и полезных продуктах, негативном влиянии на организм сотовых телефонов и многие другие. Большой интерес вызывают проблемы экологии, вопросы влияния экологии на здоровье человека и воздействия человека на природу. Красной нитью на семинарах проходит мысль о том, что «здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем».

Среди обучающихся – много талантливых, неординарных студентов, относящихся к дисциплине неформально, понимающих ее значимость: они составляют кроссворды, сочиняют стихотворения на темы безопасной жизни, придумывают ситуационные задачи, принимают участие в исследовательской работе, в студенческих конференциях и олимпиадах

Обсуждение и заключение

Таким образом, комплексный подход, затрагивающий практически все основные направления жизнедеятельности человека, помогает сформировать у студентов целостную картину организации своей жизни. Использование в курсе обучения таких современных методов, как ролевые игры, диспуты, кейс-стади, эвристические беседы, позволяет студентам приблизиться к реалиям жизни и попытаться найти выход из сложившихся заданных повседневных и экстремальных ситуаций. Такие занятия всегда проходят с огромным интересом, активным участием студентов и способствуют лучшему усвоению материала, приобретению навыков и умений, что необходимо любому человеку в процессе жизнедеятельности.

Опыт преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в Самарском университете показывает, что включение в программу обучения медицинских разделов формирует у студентов более полное и глубокое понимание основ здоровья, основных категорий и понятий безопасной жизни и безопасности жизнедеятельности; помогает идентифицировать опасности и оценивать риски в жизни и в сфере своей профессиональной деятельности; способствует овладению основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе «Безопасность жизнедеятельности», студенты могут использовать в процессе профессиональной и социальной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.
2. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Трemasкина, Д. Борзенко // Молодой ученый. – 2014. – № 18–1. – С. 64–65.
3. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки / Е.А. Калужный, Ю.Г. Кузмичев, С.В. Михайлова, В.Ю. Маслова // Научное мнение. – 2012. – № 4. – С. 133–137.
4. Михайлова С.В., Садретдинова И., Федосеева Я. Здоровье студентов – социальная ценность государства // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 4. Ч. 5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/52244> (дата обращения: 07.06.2018).
5. Крылатов С.А. Оценка здоровья студенческой молодежи: по результатам эмпирических исследований // Гуманитарный вектор. – 2013. – № 1 (33). – С. 98–103.
6. Пузанова Ж.В., Вялов И.С. Условия обучения в вузе и их влияние на здоровье студентов // Общество, социология, психология, педагогика. – 2014. – № 4. – С. 12–14.
7. Будук-оол Л.К. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов // Гигиена и санитария. – 2015. – № 5. – С. 95–97.
8. Дорофеев С.Б., Бабенко А.И. Национальные стратегии формирования здорового образа жизни населения // Здравоохранение Российской Федерации. – 2015. – № 6. – С. 44–47.
9. Косцова Е.А., Беляева О.В., Кретьова И.Г. Возможности использования электронного обучения в преподавании дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» // Образование в современном мире: стратегические инициативы: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 14 апреля 2017 г.) / отв. ред. Т.И. Руднева. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2017. – С. 262–265.
10. Пузанова Ж.В., Чеховский И.В. Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований) // Вестник РУДН. Сер. Социология. – 2014. – № 4. – С. 135–150.
11. Пузанова Ж.В., Тертышников А.Г. Особенности образа жизни и отношения к здоровью российских студентов (на примере МГУ и РУДН) // Социологические исследования. – 2017. – № 8 (401). – С. 88–94.
12. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
13. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.05.2012 № 24183) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
14. Вишневский П.Н. Метод моделирования проблемных ситуаций // Высшее образование в России. – 2017. – № 12. – С. 71–77.
15. Имашева Н.Б. Опыт внедрения игрового моделирования на итоговом занятии по отдельным разделам ОМЗ // Внутривузовский мониторинг качества образования: труды конференции. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – С. 45–47.

Поступила в редакцию 05.10.2018
В окончательном варианте 25.11.2018

PEDAGOGICAL MEANS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

I.G. Kretova¹, O.V. Belyaeva²

^{3,4}Samara University

34, Moskovskoye shosse, Samara, Russian Federation, 443086

³ E-mail: igkretova@gmail.com

⁴ E-mail: belyaeva_ssu@mail.ru

Abstract

The paper presents the data of an anonymous survey of 770 students of the Samara University to study their attitude to a healthy lifestyle. Violations of the mode of work and rest, character of food, sleep, low physical activity, consumption of psychoactive substances are revealed. For the formation of skills of a healthy lifestyle, attracting attention to health and health care technology, protection principles in emergencies and first aid the staff of the Department uses conventional and interactive methods of teaching: the training and role-playing, debates, round tables, brainstorming, viewing, followed by a discussion themed art and documentary films, the decision of situational tasks. The inclusion in the training program of practical classes on temporary stopping of bleeding, practicing the skills of basic resuscitation on a dummy not only increases the interest of students in learning this discipline, but also really forms the skills of first aid. Concepts and acquired patterns, acquired skills, abilities, formed in the course of "Life Safety", students can use in the process of professional and social activities.

Key words: *students, health, healthy lifestyle, life safety, professional and social activities, training, teachers of higher education, competence, interactive teaching methods, games, debates, trainings, brainstorming, situational tasks, first aid.*

REFERENCES

1. Zdorov'e studentov: sociologicheskij analiz [Student health: a sociological analysis] / Otv. red. I.V. Zhuravleva; Institut sociologii RAN. Moscow, 2012. 252 p.
2. Zdorovyj obraz zhizni – faktor professional'no-lichnostnogo razvitiya studentov [A healthy lifestyle is a factor in students' professional and personal development] / S.V. Mihajlova, E. Norkina, Yu. Tremaskina, D. Borzenko // Molodoj uchenyj. 2014. № 18-1. Pp. 64–65.
3. Rezul'taty monitoringa fizicheskogo zdorov'ya studentov na osnove aktivnoj samoocenki [The results of monitoring the physical health of students on the basis of active self-assessment] / E.A. Kalyuzhnyj, YU.G. Kuzmichev, S.V. Mihajlova, V.YU. Maslova // Nauchnoe mnenie. 2012. № 4. Pp. 133–137.
4. Mihajlova S.V., Sadretidinova I., Fedoseeva Ya. Zdorov'e studentov – social'naya cennost' gosudarstva [Student Health – Social Value of the State] // Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii. 2015. № 4. Ch. 5 [Elektronnyj resurs]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/52244> (data obrashcheniya: 07.06.2018).
5. Krylatov S.A. Ocenka zdorov'ya studencheskoj molodezhi: po rezul'tatam ehmpiricheskikh issledovanij [Student youth health assessment: according to the results of empirical research] // Gumanitarnyj vektor. 2013. № 1 (33). Pp. 98–103.
6. Puzanova Zh.V., Vyalov I.S. Usloviya obucheniya v vuze i ih vliyanie na zdorov'e studentov [Training conditions at the university and their impact on the health of students] // Obshchestvo, sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2014. № 4. Pp. 12–14.

¹Irina G. Kretova, Doc. Med. Sci., Professor, Professor of Human and Animal Physiology Department.

²Olga V. Belyaeva, Cand. Med. Sci., Associate Professor of Human and Animal Physiology Department.

7. *Budukool L.K.* Social'no-gigienicheskie faktory obraza zhizni studentov [Social hygienic factors of students' lifestyle] // *Gigiena i sanitariya*. 2015. № 5. Pp. 95–97.
8. *Dorofeev S.B., Babenko A.I.* Nacional'nye strategii formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya [National strategies for the formation of a healthy lifestyle of the population] // *Zdravoohranenie Rossijskoj Federacii*, 2015. № 6. Pp. 44–47.
9. *Koscova E.A., Belyaeva O.V., Kretova I.G.* Vozmozhnosti ispol'zovaniya ehlektronnogo obucheniya v prepodavanii discipliny «Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti» [Opportunities for using e-learning in teaching the discipline “Safety of life activities”] // *Obrazovanie v sovremennom mire: strategicheskie iniciativy: sbornik nauchnyh trudov vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* (Samara, 14 aprelya 2017 g.) / otv. red. T.I. Rudneva. Samara: Izdatel'stvo Samarskogo universiteta, 2017. Pp. 262–265.
10. *Puzanova Zh.V., Chekhovskij I.V.* Zdorovyj obraz zhizni: ponimanie i otnoshenie studencheskoj molodezhi (po rezul'tatam fokus-gruppovyh issledovanij) [Healthy lifestyle: understanding and attitude of student youth (according to the results of focus group studies)] // *Vestnik RUDN. Seriya: Sociologiya*. 2014. № 4. Pp. 135–150.
11. *Puzanova Zh.V., Tertyshnikova A.G.* Osobennosti obraza zhizni i otnosheniya k zdorov'yu rossijskih studentov (na primere MGU i RUDN) [Peculiarities of lifestyle and attitudes towards the health of Russian students (on the example of Moscow State University and RUDN)] // *Sociologicheskie issledovaniya*. 2017. № 8 (401). Pp. 88–94.
12. Federal Law of 21.11.2011 No. 323-ФЗ «Ob osnovah ohrany zdorov'ya grazhdan v Rossijskoj Federacii» [“On the basis of the protection of public health in the Russian Federation”] // <http://www.consultant.ru>
13. Order of the Ministry of Healthcare and Social Development of Russia dated 04.05.2012 No. 477n "Ob utverzhdenii perechnya sostoyanij, pri kotoryh okazyvaetsya pervaya pomoshch', i perechnya meropriyatij po okazaniyu pervoj pomoshchi" [“On Approving the List of States Under First Aid and the List of First Aid Measures”] (Registered in the Ministry of Russia 16.05.2012 N 24183) // <http://www.consultant.ru>
14. *Vishnevskij P.N.* Metod modelirovaniya problemnyh situacij [Method of modeling problem situations] // *Higher education in Russia* // *Vyshee obrazovanie v Rossii*. 2017. № 12. Pp. 71–77.
15. *Imasheva N.B.* Opyt vnedreniya igrovogo modelirovaniya na itogovom zanyatii po otdel'nyh razdelam OMZ [The experience of introducing game modeling at the final session for individual sections of the OMZ] // *Vnutrivuzovskij monitoring kachestva obrazovaniya: trudy konferencii*. Samara: Izd-vo «Samarskij universitet», 2002. Pp. 45–47.

Original article submitted 05.10.2018

Revision submitted 25.11.2018