

И.В. Яковлева, Н.Н. Власюк

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕЖИМЕ УЧЕБЫ, ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТОВ (ЦЕННОСТНЫЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ)

Здоровьесберегающие технологии в высшей школе рассматриваются как общественно значимые категории, представленные двумя воспитательно-образовательными блоками: ценностным, имеющим целью формирование системы ценностей студентов посредством занятий физической культурой с учетом ее взаимосвязи с профессиональным образованием, и деятельностным, предполагающим учебные и самостоятельные занятия в соотношении с учебно-трудовой деятельностью, организацией и проведением физкультурно-спортивных мероприятий.

Ключевые слова: ценностный компонент физической культуры; деятельностный компонент физической культуры; модель здоровья; человеческий капитал; здоровьесберегающие технологии.

Актуальность. Каждый студент испытывает умственное перенапряжение во время интенсивных учебных нагрузок, при этом недостаточная физическая активность в условиях однообразной рабочей позы, слабого двигательного фона и хронического утомления наносит существенный вред здоровью. Физиологи и медицинские работники наблюдают у большинства студентов явления переутомления и перенапряжения нервной системы, снижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Кроме снижения умственной и физической работоспособности, ухудшения памяти и внимания, наблюдаются нарушение сна, возникновение болей в области сердца и ряд других негативных явлений.

Возрастающие умственные нагрузки в условиях активизации учебной деятельности требуют применения здоровьесберегающих технологий. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма и сохранения работоспособности – создание условий удовлетворения личности в разнообразной двигательной активности и знаниевой подготовке в области физической культуры. Не случайно в педагогике, психологии и философии говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом человеческом качестве – культурном капитале (И.В. Палаткин [1], А.Е. Зимбули [2], Н.К. Федорова, В.В. Ковалева [3], С.Л. Маргарян [4], С.В. Шкляров, Е.В. Шестаев [5] и др.). Физическая культура как феномен общей культуры уникальна, поскольку основана на ценностном и деятельностном компонентах и соединяет социальное и биологическое начала в развитии человека.

Цель данной статьи – осмыслить с педагогических позиций разнообразные здоровьесберегающие технологии в режиме учебного процесса, труда и отдыха студентов [6] на основе качественно и осмысленно организованной двигательной активности [7], обогащения специальными знаниями в области физической культуры и спорта [8–10].

Одной из главных задач в этой связи является воспитание у студентов потребности в здоровом образе жизни через осознание здоровья как высшей ценности человеческого бытия, без которого человек не может состояться и реализоваться как личность.

Необходимость исследования в образовательном процессе современных форм и средств физической культуры для решения задач здоровьесбережения требует использования философских, медицинских, педагогических и психологических основ современного научного знания по формированию здоровья человека, в том числе основ возрастного развития человека в условиях интенсивной интеллектуальной нагрузки и особенностей протекания адаптационных процессов. В данных процессах значительное внимание уделяется роли педагога и основным направлениям его физкультурно-педагогической деятельности. В связи с этим предлагаются современные здоровьесберегающие технологии в режиме учебы, труда и отдыха студентов, а также методы контроля и оценки работы как педагога, так и образовательного учреждения с позиции здоровьесбережения.

Согласно современным определениям здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия. Поэтому дисциплина «Физическая культура и спорт» в настоящее время является обязательной в образовательных программах нефизкультурных вузов очной, заочной, дистанционной и вечерней форм обучения. Возможности данной дисциплины определяются реализацией ценностного и деятельностного компонентов.

Ценностный компонент включает понимание ценностного потенциала физической культуры во взаимосвязи с профессиональным образованием и четким представлением модели здоровья выпускника вуза. В этой связи следует отметить, что общая культура современной личности, ее духовная культура, синтезирует в себе еще и такую ценность, как гуманный образ жизни, требующий от личности определенных поступков. Именно на эту ценность опираются государство и общество как важнейшую характеристику оторефлексированного антропоцентризма.

Стремясь соответствовать требованиям общества, молодые специалисты очень часто достигают желаемых результатов за счет истощения ресурсов собственного здоровья. Сегодня много говорят о стрессогенных профессиях, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции. Но реальная ситуация такова, что в высших учебных заведениях нефизкультурного профиля будущих специалистов не обучают выдержке и самообладанию, умению сохранять

профессиональную форму путем применения здоровьесберегающих технологий. Поэтому мы наблюдаем многочисленные «провалы» в их физическом и психическом состоянии. Полезными ценностными ориентирами для здоровья и хорошим примером для окружающих являются социальная зрелость, отсутствие вредных привычек, опрятный внешний вид, позитивный жизненный настрой, высокая работоспособность, целеустремленность, стрессоустойчивость [1, 2].

К ценностному компоненту физической культуры мы также относим знание истории физической культуры и спорта, основ методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, основанных на принципах сознательности и активности, наглядности, систематичности, ступенчатом и волнообразном режиме физической нагрузки, планировании самостоятельных тренировочных занятий в течение учебного (рабочего) дня.

Перевод словосочетания *«здоровьесберегающие технологии»* на английский язык будет выглядеть следующим образом – *«healthy and safety technologies»*, оно включает в себя два главных компонента – здоровье и безопасность. Поэтому при обзоре научных зарубежных статей по проблемам здоровьесберегающих технологий в научно-педагогическом сообществе, мы наблюдаем обращение к проблемам безопасности. Во многих исследованиях уделяется внимание проблемам насилия в школах, что приводит к широкому внедрению стратегий школьной безопасности.

Исследования включают, во-первых, оценку степени комплексной безопасности в школах, во-вторых, предложения средств для улучшения систем предотвращения опасностей и комплексной безопасности, в-третьих, определение характеристик культуры безопасности. Применяются следующие инструменты: вопросники и фокус-группа с методологической ориентацией качественного характера. Результаты показывают, что вопросы безопасности сопряжены с высокой степенью ответственности управленческого персонала. Во многих исследованиях рассматриваются проблемы насилия, что приводит к широкому внедрению стратегий школьной безопасности, комплексной безопасности, определению характеристик культуры безопасности [11].

По мнению Т. Смит, безопасность зачастую связывают с проблемами биотерроризма и проблемами ожирения, поскольку они находятся в центре общественного внимания. Эти проблемы влияют на образовательные программы высшей школы (например, делается акцент на общественном здравоохранении, укреплении здоровья населения) [12]. Кроме того, высшие учебные заведения сталкиваются с большим количеством проблем, связанных со здоровьем студентов в кампусе (студенческие общежития, hostels и др.), чем когда-либо прежде, поэтому основное внимание уделяется снижению риска с помощью таких инициатив, как предупреждение проблем психического здоровья, злоупотребления наркотиками, сексуальных посягательств и возможных террористических актов [13]. Отмечается, что современные программы академического здравоохранения в высших

учебных заведениях включают разнообразные возможные угрозы: виктимизацию учителей, самооценку работы учителя, порчу имущества, физическое насилие, словесные оскорбления, сексуальные домогательства, бесконтактную агрессию и др. [14].

Интересны исследования, направленные на создание дистанционных курсов, связанных с областью здоровья и безопасности, предлагаемые посредством дистанционного обучения, с использованием усовершенствованных технологий обучения, таких как Интернет или компакт-диск. Чаще всего интересующими областями исследования были гигиена труда (73%), профилактика травматизма и борьба с ним (60%), техника безопасности (53%) [15]. В Великобритании, например, работодатель обращает внимание не только на физиологическое здоровье сотрудников, но и на их психическое здоровье. Британское профессионально-техническое образование акцентирует внимание на классификации и оценке психического здоровья, что помогает включать охрану труда как предмет в систему образования.

Деятельностный компонент физической культуры основан на учебных и самостоятельных занятиях по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности, включающих как малые формы физической культуры в режиме учебного труда студентов, так и использование физических упражнений как средства активного отдыха. Данный компонент формирует четкие установки на рациональный режим, включающий разумное распределение часов, отведенных на сон, прием пищи, правильное чередование интеллектуальных, физических, эмоциональных и других проявлений жизнедеятельности, способствующих всестороннему и гармоничному развитию здорового индивида.

Знакомство с основами частных методик для физического совершенствования человека (на примере фитнеса и его новых видов) также связано с самосовершенствованием и сознательной работой по личностному росту и развитию. Данный процесс заключается в формировании определенных качеств, навыков и свойств личности, основанных на индивидуальных интересах и ценностях, которые способствуют субъективной успешности и освоению новых социальных ролей [6, 16]. Задача оздоровительного активного отдыха в рамках фитнеса – это достижение должного уровня физического состояния для оптимальной физической работоспособности и стабильного здоровья. При этом используются регулируемые нагрузки, не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточные для возникновения тренировочного эффекта. Для здоровья «много лучше, если человек правит в себе самом, что ему не надобно одерживать побед над собою» [17. С. 34].

Контроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом продиктован необходимостью оценки состояния организма как во время тренировочного процесса, так и после него. В первую очередь этому содействуют мероприятия врачебного контроля и самоконтроля занимающихся [3, 7]. Для повышения эффективности занятий и во избежание неблагоприятного влияния на организм необ-

ходимо своевременно корректировать физическую нагрузку. Самоконтроль предполагает внимательное отношение к своему здоровью; возможность освоить простейшие методы самонаблюдения; оценивать и анализировать показатели самоконтроля; использовать полученные знания на практике. Мы выделяем основные показатели самоконтроля (самочувствие, работоспособность, аппетит, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях), а также такие объективные показатели, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, жизненный индекс, коэффициент восстановления, масса тела, содержание тренировки и как она переносится.

Режим физических нагрузок и режим восстановления представляют единый тренировочный процесс, включающий необходимые средства восстановления работоспособности организма. Понятия «работоспособность», «утомление», «переутомление», «усталость», «патологический стресс», «информационные нагрузки» имеют комплексный характер [1, 8, 18]. Для восстановления израсходованных и создания дополнительных энергетических резервов необходимы как предупреждение переутомления организма в целом и отдельных его систем и органов, так и обеспечение энергетических и пластических потребностей, повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышение роста тренированности.

Основными педагогическими средствами восстановления является рациональное планирование процесса физического воспитания; правильное построение физкультурного занятия с использованием средств для снятия утомления; методическая разработка специальных физических упражнений. К психологическим средствам восстановления мы относим психогигиену, психотерапию, музыку и цветомузыку, метод аутогенной психомышечной тренировки. Также существует разнообразный арсенал медико-биологических средств, способствующих решению задач ускорения восстановительных процессов (физио- и гидротерапевтические процедуры, массаж, прием витаминов, использование спортивных кремов, растирок и др.). Современная физиотерапия располагает большим арсеналом природных и искусственных факторов – это разнообразные средства закаливания (ультрафиолетовые излучения, аэроионизация, холодные и тепловые процедуры, морские купания, контрастные ароматические и вибрационные ванны, парная и суховоздушная бани-сауны, массаж и самомассаж и др.), медикаментозные препараты, применяемые под врачебным контролем, а также ряд лекарственных растений, обладающих седативным эффектом. Принципы и условия предупреждения переутомления и хронического утомления основаны на оптимальном сочетании труда и отдыха, культивировании положительных эмоций и отказе от вредных привычек [4, 19].

В период восстановления активно применяются тренажеры, устройства и приспособления в индивидуально-оздоровительных целях. Конструктивно тренажеры делятся на механические, электромеханиче-

ские, электрические и электронные. Использование тренажеров (многофункциональных и монофункциональных) в индивидуальных программах физического совершенствования человека обычно имеет локальное воздействие. Большинство тренажерных залов оснащено именно такими тренажерами. Эти тренажеры стали широко использоваться в оздоровительных целях, особенно для лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы. Они дают большую нагрузку на мышцы, но незначительно увеличивают частоту сердечно-сосудистых сокращений. Применение тренажеров для восстановления работоспособности человека (восстановительного лечения, развития мышц спины, для балансирования внутри вращающегося колеса, для мышечной реабилитации, реабилитации дыхания, самомассажа и др.) имеет позитивный оздоровительный эффект в комплексе с общеразвивающими физическими нагрузками (бег, ходьба, плавание, прыжки, метание и др.) [5, 9].

Каждая профессия предъявляет человеку высокие специфические требования, прежде всего к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В то же время доказано явление положительного переноса физических качеств и навыков человека с одного вида двигательной деятельности на другой, обоснован позитивный результат в ситуации переноса в иную сферу деятельности психических качеств и свойств личности, преобразованных должным образом в процессе физкультурной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка педагога имеет целью содействие достижению готовности к успешной трудовой деятельности при помощи средств физической культуры. Основы методики профессионально-прикладной подготовки строятся в единстве с общей физической подготовкой, как дополнение применяются специализированные виды физической активности (туризм, лыжные походы, массовые заплывы, гребля на лодках и др.). Педагогический контроль в профессионально-прикладной физической подготовке позволяет определить ограничения при допуске к конкретной профессии по состоянию здоровья.

Здоровьесберегающие технологии также включают основы методики регуляции эмоциональных состояний человека. Влияние эмоций двояко: они или значительно возбуждают нервную систему, когда человек теряет самоконтроль, или же сильно затормаживает ее, что приводит к скованному поведению и мешает свободной жизнедеятельности. Разнообразные методы и средства психологической подготовки (мобилизирующие, корригирующие, релаксирующие, психолого-педагогические, психофизиологические и произвольной саморегуляции) оказывают терапевтическое влияние на индивидуальные особенности и потенциальные возможности личности. Основы психорегуляции (гетерорегуляция, ауторегуляция, приказ, убеждение, рациональное внушение, идеомоторная тренировка и др.) способны повлиять на позитивный эмоциональный подъем, воодушевить, повлиять на внутреннюю собранность и сосредоточенность перед трудными испытаниями. Приподнятое психическое состояние является фактором, усиливающим

жизнедеятельность организма и способствует повышению физических и интеллектуальных результатов.

Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия – это и форма воспитания чувства патриотизма, коллективизма, товарищества и других коммуникативных качеств. Студенты, добровольно выбирая вид спорта, психологически готовы к перенесению максимальных физических нагрузок. Тренировки требуют постоянного самосовершенствования, повышения спортивного мастерства. В ходе тренировок и соревнований они реализуют психофизиологические возможности, проявляя стойкость и волю к победе, у них формируется свое отношение к организации здорового быта и разумного досуга.

Занятия в спортивной секции проводятся в соответствии с планом, в котором отражены время и периодичность тренировок в течение недели, месяца, полугодия, года. Важными условиями эффективности тренировок являются круглогодичность и правильное планирование применяемых средств, объема и интенсивности нагрузок.

В зарубежном опыте работы ключевой вопрос физического воспитания смещается область самоуправления рисками для обеспечения собственного здоровья и безопасности. Например, обучение технике безопасности и гигиене труда часто представляется в качестве основной стратегии физвоспитания для снижения риска несчастных случаев и травм на производстве (Nicole Gerarda Power, & Sumaiya Baqee). В тренинги часто включают предположения о характере риска, здоровья и безопасности, а также предположения о том, как лучше всего быть к ним готовыми. Английская педагогическая общественность считает, что несчастные случаи и болезни на работе могут быть отнесены в основном к человеческим ошибкам или недостатку опыта и знаний. Учебные программы по здоровьесбережению, как правило, предусматривают развитие культуры безопасности для снижения про-

фессионального риска, уделяя особое внимание передаче экспертных знаний о безопасности и гигиене труда студентам с целью изменения их взглядов и поведения [20]. На страницах зарубежных изданий идет активное обсуждение инструментария санитарного просвещения («Национальные стандарты санитарного просвещения», «Инструмент анализа учебных программ по санитарному просвещению и индекс здоровья школы» и др.) и методического обеспечения дополнительной подготовки по включению этих инструментов в учебную программу [21].

Заключение. Здоровье зависит не только от генетических факторов, состояния окружающей среды, медицинского обеспечения, но более всего от организации и образа жизни студентов. Рассматривая здоровьесберегающие технологии в режиме учебы, труда и отдыха студентов, мы разделяем их на две формы реализации в высшей школе – ценностной и деятельностной. Раскрыть социальную значимость физической культуры как общественного явления и основы формирования здорового образа жизни имеет целью ценностная форма [10]. Основанная на понимании определения «человеческий капитал» как совокупность личностных качеств индивидов, которые они могут использовать для получения конкурентных преимуществ на рынке труда (знания, умения и навыки, здоровье, устойчивость к стрессам, приятная внешность, физическая сила, ловкость, выносливость, способность адаптироваться к изменениям и др.) – эта область знания указывает на важность, значимость, пользу, полезность физической культуры и спорта. Разумное распределение времени (сон, прием пищи, правильное чередование физических, интеллектуальных, эмоциональных проявлений) имеет целью сформировать деятельностную форму как результат совершенства, приобретенного в ходе физического развития для успешной профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Прикладная физическая культура : учеб. пособие / сост. И.В. Палаткин [и др.]. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2018. 240 с.
2. Зимбули А.Е. Здоровье: нравственно-ценностные ракурсы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 3–17.
3. Яковлева И.В., Федорова Н.К., Ковалева В.В. Создание здоровьесберегающей среды в НГПУ // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта : сб. материалов региональной науч.-практ. конф. с междунар. участием. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2017. С. 171–177.
4. Яковлева И.В., Федорова Н.К., Маргарян С.Л., Струкова С.А. Возможности интегрированного метода исследования волевой саморегуляции студентов НГПУ // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 3. С. 98–106.
5. Шкляров С.В., Шестаев Е.В., Чепенко Н.П. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: методические рекомендации. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. 49 с.
6. Яковлева И.В., Кониболоцкая Е.И., Колосова Т.И., Шигаева Е.А. Исследование самоорганизации здорового образа жизни студентов вуза в ходе фитнес-тренировок // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 3. С. 165–170.
7. Покровская Т.Ю., Ларионов И.С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 75–83.
8. Кубиева С.С., Ботагариев Т.А., Жетимеков Е.Т. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 26–49.
9. Яковлева И.В. Социально-психологическое содержание учебно-физкультурной деятельности студентов НГПУ // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 3. С. 168–174.
10. Яковлева И.В. Философская ориентация в проблеме здоровья человека // Инновационные научные исследования в гуманитарных, естественных, технических и общественных науках. Методология, теория, практика. 4–5 декабря 2014 года, г. Санкт-Петербург. СПб. : Изд-во «КультИнформПресс», 2014. С. 239–241.
11. Matthew J. Cuellar. School Safety Strategies and Their Effects on the Occurrence of School-Based Violence in U.S. High Schools: An Exploratory Study // Journal of School Violence. 2018. Vol. 17, is. 1. P. 28–45.
12. Tara Tietjen-Smith. Issues and Trends in Higher Education Health // Journal Quest. 2016. Vol. 68, is. 3. P. 324–336.

13. Joaquín Gairín & Diego Castro. Safety in schools: an integral approach // *International Journal of Leadership in Education. Theory and Practice*. 2011. Vol. 14, is. 4. P. 457–474.
14. Matthew J. Cuellar. School Safety Strategies and Their Effects on the Occurrence of School-Based Violence in U.S. High Schools: An Exploratory Study // *Journal of School Violence*. 2018. Vol. 17, is. 1. P. 28–45.
15. Virginia Carlson & Debra Kay Olson. Technology-Enhanced Learning / Distance Education: Market Survey of Occupational Health and Safety Professionals // *AIHAJ – American Industrial Hygiene Association*. 2001. Vol. 62, is. 3. P. 349–355.
16. Попелухина С.В. Коррекция антропометрических данных у женщин средствами фитнеса // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2018. № 3 (10). С. 55–66.
17. Кант И. Лекции по этике: пер с нем. / общ. ред. А.А. Гусейнова. М.: Республика, 2000. 287 с.
18. Яковлева И.В., Федорова Н.К., Маргарян С.Л., Струкова С.А. О проблемах волевой саморегуляции студентов на занятиях физкультурой в вузе (ценностно-образовательный аспект) // *Философия образования*. 2015. № 2 (59). С. 201–210.
19. Galvan C., Meaney K., Gray V. Examining the reciprocal nature of service-learning for underserved students and preservice teachers // *Journal of Teaching in Physical Education*. 2018. Vol. 37, is. 4. P. 363–372.
20. Nicole Gerarda Powe, PhD & Sumaiya Baqee. Constructing A 'Culture of Safety': An Examination of the Assumptions Embedded in Occupational Safety and Health Curricula Delivered to High School Students and Fish Harvesters in Newfoundland and Labrador, Canada // *Journal Policy and Practice in Health and Safety*. 2010. Vol. 8, is. 1. P. 5–23.
21. Brad Davidson, Susan K. Telljohann, Joseph A. Dake & James H. Price. Institutions of Higher Education Pre-Service School Health Education Practices // *American Journal of Health Education*. 2010. Vol. 41, is. 6. P. 329–336.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 20 мая 2019 г.

Health Care Technologies in Student Life (Value and Activity Aspects)

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2020, 451, 179–184.

DOI: 10.17223/15617793/451/24

Irina V. Yakovleva, Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russian Federation). E-mail: uhova2005@mail.ru

Natalya N. Vlasuk, Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russian Federation). E-mail: nnvlasuk@ngs.ru

Keywords: value aspect of physical education; activity aspect of physical education; health model; human capital; health care technologies.

The aim of this study is to form a holistic view of health care technologies in teachers and students as part of the human culture; to reveal the social significance of these technologies as a social phenomenon and the basis for the formation of a healthy lifestyle, their interconnection with successful professional activities. The study is based on the student model of health. This model takes into account the needs of students in outdoor activities, leisure, the rational use of free time, the development of physical and professional qualities, motor capabilities by means of physical education. The essence of the value potential of physical education, its interconnection with professional activity are considered on the basis of praxeological and axiological approaches. The praxeological approach studies interactions of participants in the educational process; it is interested in both the theoretical foundations of successful action and the principles of rational organization, ways to improve action, techniques of action and counteraction, the use of symbolic information and argumentation, the creation of conditions and developmental environment in an educational institution, and pedagogical support. The axiological approach considers the value potential of physical education. The methodological support of physical education classes, special methods for physical self-improvement, basics of independent exercise and sports, control in independent studies, various means of restoring the body's health (use of exercise machines and devices in individual wellness programs, holding sports and recreational events, etc.) are analysed. The study refers to foreign experience (China, Germany, the USA, etc.) in the basics of life safety, mental health, risk management skills in the field of health care and safety. The authors conclude that students' health is a significant category in a social context represented by two aspects: value (for understanding the importance of the interconnection between physical and professional education) and activity (for improving health through training and physical activity in the conditions of student life). Physical education is the basis for the formation of a healthy lifestyle; it is interconnected with successful professional activities.

REFERENCES

1. Palatkin, I.V. et al. (2018) *Fizicheskaya kul'tura. Prikladnaya fizicheskaya kul'tura* [Physical Education. Applied Physical Education]. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University.
2. Zimbuli, A.E. (2017) *Zdorov'e: nraivstvenno-tsennostnye rakursy* [Health: Moral and Value Perspectives]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta – Health, Physical Culture and Sports*. 1 (4). pp. 3–17.
3. Yakovleva, I.V., Fedorova, N.K. & Kovaleva, V.V. (2017) [Creation of a Health Care Environment in NSPU]. *Dvigatel'naya aktivnost' v formirovaniy obraza zhizni i professional'nogo stanovleniya spetsialista v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta* [Motor Activity in the Formation of Lifestyle and Professional Development of a Specialist in the Field of Physical Culture and Sports]. Conference Proceedings. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University. pp. 171–177. (In Russian).
4. Yakovleva, I.V. et al. (2016) Integration Analysis Potentialities in Studying Volitional Self-Regulation of Students. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal – Siberian Pedagogical Journal*. 3. pp. 98–106. (In Russian).
5. Shklyarov, S.V., Shestakov, E.V. & Chepenko, N.P. (2015) *Samostoyatel'nye zanyatiya na otkrytykh sportivnykh ploshchadkakh s ispol'zovaniem universal'nogo ustroystva dlya sovershenstvovaniya sily: metodicheskie rekomendatsii* [Self-Study in Open Sports Fields Using a Universal Device for Improving Strength: Guidelines]. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University.
6. Yakovleva, I.V. et al. (2015) Research on Self-Organizing of a Healthy Life by Students During the Fitness Workouts. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal – Siberian Pedagogical Journal*. 3. pp. 165–170. (In Russian).
7. Pokrovskaya, T.Yu. & Larionov, I.S. (2018) Vliyanie dvigatel'noy aktivnosti i samostoyatel'nykh zanyatiy na zdorov'e studentov [The Effect of Motor Activity and Self-Study on Student Health]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta – Health, Physical Culture and Sports*. 2 (9). pp. 75–83.
8. Kubiya, S.S., Botagariev, T.A. & Zhetimekov, E.T. (2018) *Fizicheskaya podgotovlennost' i fizicheskoe razvitiye studentov vuzov razlichnogo profilya* [Physical Fitness and Physical Development of University Students of Various Profiles]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta – Health, Physical Culture and Sports*. № 2 (9). pp. 26–49.
9. Yakovleva, I.V. (2014) Socio-Psychological Study of Students' Education and Sport Activities at Novosibirsk State Pedagogical University. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal – Siberian Pedagogical Journal*. 3. pp. 168–174. (In Russian).
10. Yakovleva, I.V. (2014) [Philosophical Orientation in the Problem of Human Health]. *Innovatsionnye nauchnye issledovaniya v gumanitarnykh, estestvennykh, tekhnicheskikh i obshchestvennykh naukakh. Metodologiya, teoriya, praktika* [Innovative Research in the Humanities, Natural,

Technical and Social Sciences. Methodology, Theory, Practice]. Conference Proceedings. St. Petersburg. 4–5 December 2014. St. Petersburg: Izd-vo “Kul’tInformPress”. pp. 239–241. (In Russian).

11. Cuellar, M.J. (2018) School Safety Strategies and Their Effects on the Occurrence of School-Based Violence in U.S. High Schools: An Exploratory Study. *Journal of School Violence*. 17 (1). pp. 28–45.
12. Tietjen-Smith, T. (2016) Issues and Trends in Higher Education Health. *Journal Quest*. 68 (3). pp. 324–336.
13. Gairín, J. & Castro, D. (2011) Safety in Schools: An Integral Approach. *International Journal of Leadership in Education. Theory and Practice*. 14 (4). pp. 457–474.
14. Cuellar, M.J. (2018) School Safety Strategies and Their Effects on the Occurrence of School-Based Violence in U.S. High Schools: An Exploratory Study. *Journal of School Violence*. 17 (1). pp. 28–45.
15. Carlson, V. & Olson, D.K. (2001) Technology-Enhanced Learning/Distance Education: Market Survey of Occupational Health and Safety Professionals. *AIHAJ – American Industrial Hygiene Association*. 62 (3). pp. 349–355.
16. Popelukhina, S.V. (2018) Korrektsiya antropometricheskikh dannyykh u zhenshchin sredstvami fitnesa [Correction of Anthropometric Data by Fitness in Women]. *Zdorov’e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul’tury i sporta – Health, Physical Culture and Sports*. 3 (10). pp. 55–66.
17. Kant, I. (2000) *Lektsii po etike* [Lectures on Ethics]. Translated from German. Moscow: Respublika.
18. Yakovleva, I.V. et al. (2015) About the Problems of Students’ Volitional Self-Regulation at the Physical Culture Classes in the Higher Education Institution (A Value-Educational Aspect). *Filosofiya obrazovaniya – Philosophy of Education*. 2 (59). pp. 201–210.
19. Galvan, C., Meaney, K. & Gray, V. (2018) Examining the Reciprocal Nature of Service-Learning for Underserved Students and Preservice Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*. 37 (4). pp. 363–372.
20. Powe, N.G. & Baqee, S. (2010) Constructing A ‘Culture of Safety’: An Examination of the Assumptions Embedded in Occupational Safety and Health Curricula Delivered to High School Students and Fish Harvesters in Newfoundland and Labrador, Canada. *Journal Policy and Practice in Health and Safety*. 8 (1). pp. 5–23.
21. Davidson, B., Telljohann, S.K., Dake, J.A. & Price, J.H. (2010) Institutions of Higher Education Pre-Service School Health Education Practice. *American Journal of Health Education*. 41 (6). pp. 329–336.

Received: 20 May 2019