

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.72>

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕДИЦИНСКОГО ВУЗОВ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Научная статья

Сухинина К.В.^{1,*}, Карбушева Д.В.², Колесникова А.Ю.³

¹ORCID : 0000-0003-3949-7117;

^{1,2}Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Российская Федерация

³Иркутский колледж экономики сервиса и туризма, Иркутск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (konstanta2003[at]inbox.ru)

Аннотация

Целью исследования послужило проведение сравнительного анализа по формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов на примере двух высших учебных заведений Восточной Сибири, г. Иркутска – Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) и Иркутского государственного медицинского университета (ИГМУ). В рамках исследования проведено анкетирование студентов ИрГУПС и ИГМУ. Всего в опросе участвовало 282 студента, девушек и юношей, 1,2,3,4 курсов обучения. Данное исследование показало, что лидирующее место в мотивации к занятиям физическими упражнениями среди студентов занимает желание иметь стройную фигуру и сильные мышцы, для студентов ИрГУПС – 68% среди всех опрошенных, для ИГМУ – 57%. Второе место заняло у обоих вузов то, что спорт улучшает настроение и самочувствие с соответствующими показателями – 61% и 58%. На третье и четвертое место в равном количестве (56%), у студентов ИрГУПС отводится укрепление и сохранение своего здоровья и то, что спорт доставляет радость. В это же время для студентов ИГМУ – 29%, соответственно, обе причины, которые заняли 5 и 6 место. На третьем у респондентов ИГМУ находится то, что они занимаются спортом, для получения оценки/зачета, данный показатель составил 40% от общего числа студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, мотивационно-ценностное отношение, психофизиологические особенности, анкетирование, исследование, студенческая молодежь, физическая подготовка.

A COMPARATIVE ANALYSIS OF FORMATION OF MOTIVATIONAL AND VALUE ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF TECHNICAL AND MEDICAL UNIVERSITIES OF EASTERN SIBERIA

Research article

Sukhinina K.V.^{1,*}, Karbusheva D.V.², Kolesnikova A.Y.³

¹ORCID : 0000-0003-3949-7117;

^{1,2}Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russian Federation

³Irkutsk College of Economics, Service and Tourism, Irkutsk, Russian Federation

* Corresponding author (konstanta2003[at]inbox.ru)

Abstract

The aim of the study was to conduct a comparative analysis of the formation of motivational and value attitude to a healthy lifestyle among students on the example of two universities in Eastern Siberia, Irkutsk – Irkutsk State University of Railway Engineering (IrSURE) and Irkutsk State Medical University (ISMU). Within the framework of the research, students of IrSURE and ISMU were surveyed. A total of 282 students, female and male, 1,2,3,4 years of study participated in the survey. This study showed that the leading place in the motivation for physical exercise among students is the desire to have a slim figure and strong muscles, for students of IrSURE – 68% of all respondents, for ISMU – 57%. The second place was taken by both universities by the fact that sport improves mood and well-being, with corresponding figures of 61% and 58%. On the third and fourth place in equal number (56%), the students of IrSURE are given the strengthening and preservation of their health and the fact that sport brings joy. At the same time for the students of ISMU – 29%, respectively, both reasons, which took the 5th and 6th place. In the third place for the respondents of ISMU is the fact that they do sports to get a grade/credit, this parameter was 40% of the total number of students.

Keywords: healthy lifestyle, health, motivational and value attitude, psychophysiological traits, questionnaire, research, student youth, physical training.

Введение

К началу 21 века нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной со здоровым образом жизни, поскольку здоровый образ жизни – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Один из главных приоритетов государства и общества является укрепление здоровья людей. От здоровья граждан, в том числе и от студенческой молодежи зависят генофонд нации, экономический потенциал и будущее страны. В связи с этим приоритетным направлением государственной политики является формирование у подрастающего поколения мотивации к здоровому образу жизни. Для достижения этой цели в системе высшего образования

используются инновационные технологии и формируются новые модели образовательных учреждений, которые помогут студентам вести здоровый образ жизни [1].

Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов медицинского и технического вузов Восточной Сибири является одной из актуальных проблем современного общества. Несмотря на то, что студенты медицинского и технического вузов имеют навыки и знания в области здоровья, они часто игнорируют свое здоровье из-за недостатка времени и стрессовых ситуаций. Такого категорически нельзя допускать, ведь как сказал лауреат Нобелевской премии в области литературы и один из наиболее известных ирландских деятелей Джордж Бернард Шоу: «Самое главное в жизни – это здоровье. Без него ничего не имеет значения».

Одним из основных факторов формирования мотивации к здоровому образу жизни является осознание важности здоровья для достижения личных и профессиональных целей. Студентам необходимо понимать, что здоровый образ жизни не только способствует сохранению физического и психического здоровья, но и повышает эффективность и результативность работы и улучшает качество жизни в целом [2], [6].

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни студентам необходимо предоставлять информацию о правильном питании, регулярных физических нагрузках, отказе от вредных привычек и уходе за здоровьем. Эту информацию можно предоставлять в рамках лекций и семинаров, а также через различные медиа-каналы, такие как сайты и социальные сети [6].

Однако, для формирования мотивации к здоровому образу жизни необходимо не только предоставлять информацию, но и создавать условия для ее практического применения. Для этого студентам необходимо предоставлять возможности для занятий спортом организации здорового питания и проведения мероприятий, посвященных здоровому образу жизни.

Важным фактором формирования мотивации к здоровому образу жизни является общественное одобрение данного образа жизни. Для этого необходимо создавать условия для общения студентов, которые поддерживают здоровый образ жизни [3], [7]. Также, важно учитывать мнение студентов и предоставлять им возможность высказаться на данную тему.

Под ценностным отношением к здоровью понимаем системное и динамическое психическое образование личности на основе эмоционально-ценностной сферы, совокупности знаний о здоровье, что обязательно отражается и реализуется в заведомо выбранном образе жизни [4], [8].

Формирование ценностного отношения к здоровью – комплексный педагогический процесс, и методология его исследования требует системного анализа характеристик изучаемого явления, установления связей между ними, позволяющих рассматривать аспекты этого процесса во взаимосвязи и развитии с раскрытием внутренних противоречий и поиском путей их разрешения и преодоления [5], [9].

Занятия спортом могут помочь избежать многих заболеваний, связанных с недостатком физической активности, например, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. Здоровый образ жизни становится не только способом достижения успеха, но и ценностью для своего здоровья [10].

Таким образом, формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов медицинского и технического вузов Восточной Сибири является важной задачей современного общества. Для его решения необходимо предоставлять информацию о здоровом образе жизни, создавать условия для его практического применения и обеспечивать одобрение данного образа.

Организация и объект исследования

Цель исследования – проанализировать сформированность отношения студентов к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Было проведено анонимное анкетирование по формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни среди студенческой молодежи двух высших учебных заведений Восточной Сибири, а именно г. Иркутска: Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС, технического) и Иркутского государственного университета (ИГМУ, медицинского) в период обучения 2022-2023 гг.

Всего в анкетировании приняли участие 282 студента, из которых 141 учащийся – студенты ИрГУПС и 141 человек – учащиеся ИГУ. Все студенты были разных направлений подготовки с 1 по 4 курсы обучения. Средний возраст респондентов составил 22 года. Анкета состояла из двадцати девяти вопросов, которые позволяют определить отношение молодежи к занятиям физической культурой и состоянием здоровья, а также помогают определить уровень жизни.

Использование социологических методов исследования (анкетирование) было необходимо для изучения здоровья, как проявления биологических и социальных функций человека. Эти методы позволяют определить субъективную оценку (самооценку) состояния здоровья и физического состояния.

Результаты исследования и их обсуждение

Положительное отношение к занятиям физической культурой в Иркутском государственном университете путей сообщения выразили 76% студентов, «не согласен совсем» – 24%. В Иркутском государственном медицинском университете «положительно» ответили – 74% студентов, а «безразлично» – 26%.

Студентам был предложен вопрос: «Почему вы занимаетесь физической культурой?». Даны были следующие варианты ответов:

- 1) укрепляет здоровье;
- 2) доставляет радость;
- 3) получить зачет/оценку;
- 4) получить и использовать навыки, которые пригодятся в будущем;
- 5) модно и престижно;

6) улучшают настроение и самочувствие;

7) чтобы иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

Результаты ответов на поставленный вопрос представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты анкетирования в зависимости от перечня причин, по которым студенты занимаются спортом

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.72.1>

Перечень причин	ИрГУПС		ИГМУ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
укрепляет здоровье	79	56,03	40	28,37
доставляет радость	79	56,03	40	28,37
чтобы получить оценку/зачет	78	55,32	56	39,72
получить и использовать навыки, которые пригодятся в будущем	77	54,61	37	26,24
модно и престижно	67	47,52	19	13,48
улучшают настроение и самочувствие	86	60,99	81	57,45
иметь стройную фигуру и сильные мышцы	96	68,09	81	57,45

Как сказал американский писатель Тони Роббинс: «Здоровый образ жизни – это не только правильное питание и регулярные тренировки, но и позитивное мышление и душевное равновесие».

Для большей наглядности результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

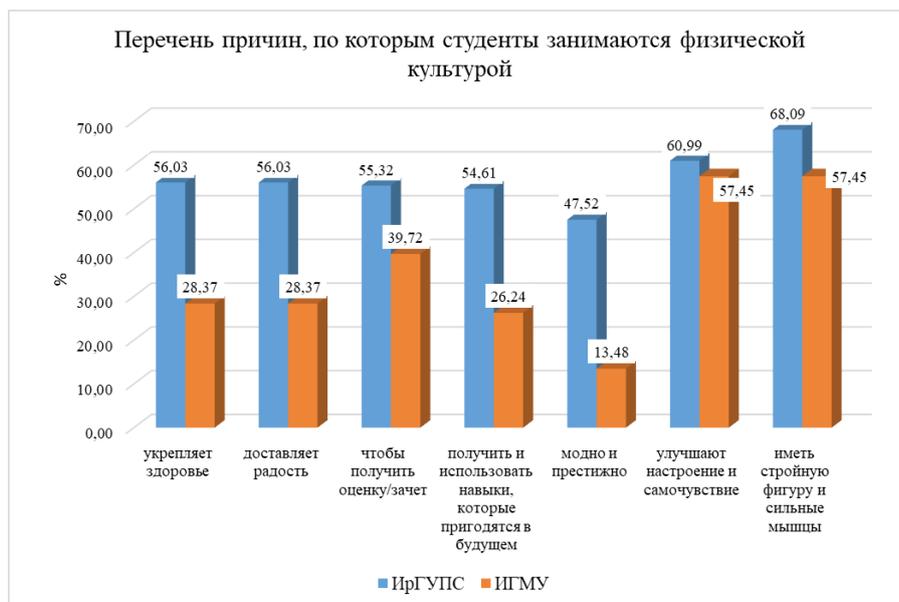


Рисунок 1 - Результаты анкетирования: «Причины, по которым студенты посещают занятия по физической культуре»

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.72.2>

В соответствии с рисунком 1 можно сразу заметить, что у студентов ИрГУПС данные причины в большей степени влияют на то, почему они занимаются спортом. Студенты ИрГУПС посещают занятия физической культурой с целью иметь стройную фигуру (68%), улучшить настроение (61%) и укрепить здоровье (56%). У студентов ИГМУ первые две цели совпадают, однако на третьем месте у них – получить зачет/оценку (40%), в то время как у студентов ИрГУПС

данная причина имеет показатель – 55%, который характеризуется тем, что в ИрГУПС по этой причине занимаются спортом студентов на 39% выше.

Первое место в желании иметь красивую фигуру у студентов, занимающихся спортом, может быть обусловлено с общественными стереотипами красоты и привлекательности. Кроме того, спортсмены, занимающиеся физическими видами спорта, обычно имеют более развитую мускулатуру и более стройную фигуру, что может быть привлекательно для многих людей. Однако важно помнить, что здоровье и самочувствие должны быть главными приоритетами при занятии спортом, а не только внешний вид.

Студентов, считающих, что заниматься физической культурой и спортом модно и престижно – 48% среди ИрГУПС и всего 13% среди ИГМУ. Это связано с тем, что в современном обществе здоровый образ жизни и физическая активность становятся все более популярными. Кроме того, спорт может быть связан с успехом и достижениями, что также придает ему престижности.

Также стоит отметить, что студентов, которые хотят накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни среди ИрГУПС – 29%, а в ИГМУ – 6%. Во-первых, они могут развить физическую форму и улучшить здоровье, что может помочь им в будущем сохранять высокую работоспособность и энергию. Во-вторых, занятия спортом могут помочь студентам развить лидерские качества, командный дух и умение работать в коллективе. Эти навыки могут быть полезны в любой сфере жизни, особенно в работе и личных отношениях. В-третьих, студенты могут научиться управлять своим временем и устанавливать цели, что также может быть полезным в будущей карьере. Более того, занятие спортом может помочь студенту развить свою самодисциплину и выносливость, что может помочь им преодолевать трудности и достигать успеха.

Дополнительно посещают занятия физическими упражнениями 47% студентов ИрГУПС и 39% студентов ИГМУ. Во время каникул 53% студентов ИрГУПС занимаются спортом и 42% студентов ИГМУ.

Наконец, многие студенты могут видеть занятие спортом как способ социализации и включения в сообщество людей, которые разделяют их интересы и ценности. Так, например, в ИрГУПС студентов, считающих, что в спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми – 41%, в то время как в ИГМУ – 25%.

Для того чтобы оценить насколько регулярно студенты занимаются спортом, им было предложено утверждение с несколькими вариантами ответов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты ответа на утверждение «В любых ситуациях я стараюсь регулярно заниматься физической культурой»

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.72.3>

В любых ситуациях я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	ИрГУПС		ИГМУ	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Не согласен совсем	7	4,96	26	18,44
Мне безразлично	23	16,31	35	24,82
Согласен частично	41	29,08	44	31,21
Скорее да, чем нет	33	23,40	26	18,44
Согласен полностью	37	26,24	10	7,09

В соответствии с таблицей 2 можно сделать вывод, что регулярно посещают занятия спортом половина студентов (50%) в ИрГУПС и лишь четверть (25%) студентов ИГМУ. Не согласились же полностью с данным утверждением лишь 5% студентов из ИрГУПС и 18% из ИГМУ, что в 4 раза больше.

Также, стоит отметить, что среди студентов ИрГУПС, чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, их обязательно должен кто-то контролировать – 33%, ИГМУ – 13%.

Среди студентов ИрГУПС, участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, стремятся стать победителем 56%, а в ИГМУ – 43%.

Обычно спортом, связанным с борьбой и соперничеством, занимаются люди в большей степени, которые интересуются физическими силами и хотят испытать свои способности в поединках с другими людьми. Такие виды спорта, как бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, дзюдо и другие, требуют от спортсменов высокой физической подготовки, техники и тактики, а также ментальной выносливости и умения контролировать свои эмоции. Поэтому, обычно такими видами спорта занимаются люди, которые стремятся совершенствованию и преодолению себя. Так сказать, они проверяют себя на прочность, увеличивают свою силу воли.

Среди студентов ИрГУПС есть те, кому нравятся занятия спортом, связанные с борьбой и соперничеством, их количество составило 46%, в то время как среди ИГМУ их – 21%. Соревнования помогают стать лучше, развить

мотивацию к тренировкам. Конечно, победа на соревнованиях – это важный показатель успеха, но куда важнее – это участие в них и максимальное проявление своих возможностей.

Для 53% студентов ИрГУПС активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры являются привычкой, в то время как для студентов ИГМУ – 33%.

Для многих студентов мешают занятиям физической культурой такие факторы, как: ограниченные ресурсы (отсутствие доступных спортивных объектов и инфраструктуры может существенно затруднить занятия спортом); недостаток времени (интенсивность учебного процесса); недостаток мотивации (отсутствие ясной цели и мотивации); стресс и усталость (перегрузка учебной и другими обстоятельствами может привести к физической и психологической усталости).

Факторы, которые могут способствовать занятиям спортом, включают в себя: мотивация; доступность; время; социальная поддержка. Поподробнее остановимся на последнем, ведь поскольку поддержка друзей и близких может стать дополнительным стимулом для занятий спортом.

В анкетировании присутствовало следующее утверждение: «Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья», на которое среди ИрГУПС положительно ответили – 37%, а в ИГМУ – 14%.

Проанализировав полученные результаты, можно сформулировать следующие рекомендации по повышению мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов:

1. Проводить информационную работу о пользе здорового образа жизни и регулярных занятий спортом.
2. Организовывать спортивные мероприятия, соревнования и тренировки, чтобы студенты могли попробовать разные виды спорта и найти для себя подходящий.
3. Создавать условия для занятий спортом, например, оборудовать спортивные залы или предоставлять доступ к спортивным объектам вблизи учебного заведения.
4. Поддерживать студентов, которые занимаются спортом и поощрять их достижения.
5. Включать элементы физической активности в учебный процесс, например, проводить уроки на свежем воздухе или организовывать пешеходные экскурсии.
6. Проводить консультации с психологами и тренерами по мотивации и развитию личностного роста для студентов, которые испытывают трудности с мотивацией к занятиям спортом.

Организовывать досуговые мероприятия, которые включают в себя физическую активность, например, походы на природу или спортивные игры.

Заключение

Результаты исследования показали, что в ряду приоритетных ценностей студентов вузов Восточной Сибири первостепенное значение отводится тому, чтобы иметь стройную фигуру и сильные мышцы. Второе место было отведено тому, что спорт улучшает настроение и самочувствие. Большинство студентов признают физическую культуру как необходимый элемент культуры личности. Проведенное исследование показало, что психофизиологическое состояние человека во многом обуславливает его отношение к своему здоровью. Здоровый образ жизни – это общепризнанный, надежный и действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей, это главное условие здоровья, успешной учебы, работы и просто счастливой жизни. Закончить хотелось бы словами Джейми Оливера: «Будьте здоровы, будьте сильными, будьте счастливыми».

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Клименко Б.А., Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород, Российская
Федерация
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.72.4>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Klimenko B.A., Belgorod Law Institute of the Ministry of
Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod,
Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.72.4>

Список литературы / References

1. Акишин Б.А. Анализ заинтересованности студентов-первокурсников занятиями физической культурой / Б.А. Акишин [и др.] // Физическая культура и спорт: проблемы и пути их решения: материалы Международной научно-методической конференции. Иркутск, 17 апреля 2020 г. — Иркутск. – Изд-во ИГУ. — 2020. — С. 5-9. — DOI: [10.26516/978-5-9624-1837-7.2020](https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1837-7.2020).
2. Проходовская Р.Ф. Здоровый образ жизни в студенческой сфере (литературный обзор) / Р.Ф. Проходовская [и др.] // Физическая культура: спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации: сборник статей Международной научно-методической конференции, (14 июня 2019 г). — Иркутск: Изд-во ИГУ, 2019. — С. 116-138.
3. Зиновьев А.Н. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой: дис. ... канд. пед. наук / Зиновьев Николай Алексеевич. — Санкт-Петербург, 2017. — 213 с.
4. Иванова С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни / С.Ю. Иванова // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2014. — № 2(58). — С. 91-95.
5. Колесникова А.Ю. Особенности формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, К.В. Сухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 3. — С. 60-63.

6. Колесникова А.Ю. Анализ мотивационной заинтересованности сохранения здоровья студентами ИГУ / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, Э.Б. Бальжинмаев // *Физическая культура: спорт, здоровье, образование*. — Иркутск: Изд-во ИГУ, 2018. — С. 40-44.
7. Павлюк М.И. Способ повышения адаптации организма и улучшения здоровья студентов и сотрудников вуза / М.И. Павлюк, Л.Н. Коваль // *Современная наука и инновации*. — 2015. — № 1(9). — С. 130-132.
8. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / Под ред. А.Е. Ловягиной. — М.: Юрайт, 2016. — 338 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — М: Педагогика, 1989. — 328 с.
10. Эрдэнэпурэв Л. Сравнительный анализ формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов Монголии и России / Л. Эрдэнэпурэв [и др.] // *Физическая культура и спорт: проблемы и пути их решения: материалы Международной научно-методической конференции*. Иркутск, 17 апреля 2020 г. — Иркутск: Изд-во ИГУ. — 2020. — С. 137-145. — DOI: 10.26516/978-5-9624-1837-7.2020.1-166

Список литературы на английском языке / References in English

1. Akishin B.A. Analiz zainteresovannosti studentov-pervokursnikov zanjatijami fizicheskoj kul'turoj [An Analysis of Freshmen Students' Interest in Physical Education] / B.A. Akishin [et al.] // *Fizicheskaja kul'tura i sport: problemy i puti ih reshenija: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii*. Irkutsk, 17 aprelja 2020 g. [Physical Culture and Sport: problems and ways of their solution: proceedings of the International Scientific and Methodological Conference. Irkutsk, 17 April 2020] — Irkutsk. – Publishing House of ISU. — 2020. — P. 5-9. — DOI: 10.26516/978-5-9624-1837-7.2020. [in Russian]
2. Prohodovskaja R.F. Zdorovyj obraz zhizni v studencheskoj sfere (literaturnyj obzor) [Healthy Lifestyles in the Student Sphere (Literature Review)] / R.F. Prohodovskaja [et al.] // *Fizicheskaja kul'tura: sport: aktual'nye problemy, tendencii i puti optimizacii: sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii*, (14 ijunja 2019 g) [Physical Culture: Sport: Current Problems, Trends and Ways of Optimization: collection of articles of the International Scientific and Methodological Conference, (14 June 2019)]. — Irkutsk: Publishing House of ISU, 2019. — P. 116-138. [in Russian]
3. Zinov'ev A.N. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u studentov tehničeskogo vuza v processe zanjatij fizicheskoj kul'turoj [Formation of a Healthy Lifestyle in Students of Technical High School in the Process of Physical Culture]: dis. ... PhD in Pedagogy / Zinov'ev Nikolaj Alekseevich. — St. Petersburg, 2017. — 213 p. [in Russian]
4. Ivanova S.Ju. Formirovanie potrebnosti studentov vuza v zdorovom obraze zhizni [Formation of University Students' Need for a Healthy Lifestyle] / S.Ju. Ivanova // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Kemerovo State University]*. — 2014. — № 2(58). — P. 91-95. [in Russian]
5. Kolesnikova A.Ju. Osobennosti formirovanija motivacionno-cennostnogo otnoshenija k zdorovomu obrazu zhizni u studentov [Features of Formation of Motivational and Value Attitude to Healthy Lifestyle in Students] / A.Ju. Kolesnikova, V.Ju. Lebedinskij, K.V. Suhinina // *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka [Physical Culture: Upbringing, Education, Training]*. — 2016. — № 3. — P. 60-63. [in Russian]
6. Kolesnikova A.Ju. Analiz motivacionnoj zainteresovannosti sohraneniya zdorov'ja studentami IGU [An Analysis of Motivational Interest in the Preservation of Health by the Students of the ISU] / A.Ju. Kolesnikova, V.Ju. Lebedinskij, Je.B. Bal'zhinimaev // *Fizicheskaja kul'tura: sport, zdorov'e, obrazovanie [Physical Culture: Sport, Health, Education]*. — Irkutsk: Publishing House of ISU, 2018. — P. 40-44. [in Russian]
7. Pavljuk M.I. Sposob povysheniya adaptacii organizma i uluchsheniya zdorov'ja studentov i sotrudnikov vuza [Method of Increasing the Adaptation of the Organism and Improving the Health of Students and Employees of Universities] / M.I. Pavljuk, L.N. Koval' // *Sovremennaja nauka i innovacii [Modern Science and Innovations]*. — 2015. — № 1(9). — P. 130-132. [in Russian]
8. Psihologija fizicheskoj kul'tury i sporta: uchebnik i praktikum dlja SPO [Psychology of Physical Education and Sport: Textbook and Practical Training for SPEs] / Ed. by A.E. Lovjagina. — M.: Jurajt, 2016. — 338 p. [in Russian]
9. Rubinshtein S.L. Osnovy obshhej psihologii [General Psychology] / S.L. Rubinshtein. — M: Pedagogy, 1989. — 328 p. [in Russian]
10. Jerdjenjpurjev L. Sravnitel'nyj analiz formirovanija motivacionno-cennostnogo otnoshenija k zdorovomu obrazu zhizni u studentov Mongolii i Rossii [A Comparative Analysis of the Formation of Motivational-Value Attitude to Healthy Lifestyle among Students of Mongolia and Russia] / L. Jerdjenjpurjev [et al.] // *Fizicheskaja kul'tura i sport: problemy i puti ih reshenija: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii*. Irkutsk, 17 aprelja 2020 g. [Physical Culture and Sport: Problems and Ways of Their Solution: proceedings of the International Scientific and Methodological Conference. Irkutsk, 17 April 2020] — Irkutsk: Publishing House of ISU. — 2020. — P. 137-145. — DOI: 10.26516/978-5-9624-1837-7.2020.1-166 [in Russian]