

УДК 316.346

UDC 316.346

**ОБЪЕКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ****OBJECTIVE COMPONENTS
OF HEALTHY LIFESTYLE:
SOCIOLOGICAL ANALYSIS**

Т. Н. Шушунова,
*кандидат социологических наук,
доцент кафедры социально-
гуманитарных дисциплин Белорусского
государственного педагогического
университета имени Максима Танка*

T. Shushunova,
*PhD in Sociology, Associate Professor
of the Department of Social-Humanitarian
Disciplines, Belarusian State
Pedagogical University
named after Maxim Tank*

Поступила в редакцию 12.08.21.

Received on 12.08.21.

Статья посвящена анализу одного из элементов внешней среды самосохранительного поведения молодежи – «общепринятые стандарты здорового образа жизни» – сквозь призму результатов социологического исследования по изучению социального самочувствия студенческой молодежи, где самосохранительное поведение рассматривалось в качестве его внеэкономического фактора. На основе статистических данных и материалов социологического исследования осуществлено осмысление степени значимости и приоритетности основных компонентов понятия «здоровый образ жизни» в сознании студенческой молодежи БГПУ, выступивших в качестве объекта исследования. Проанализированы основные объективные составляющие этого понятия: правильное питание, двигательная активность, отдых и минимизация стресса.

Ключевые понятия: самосохранительное поведение, общепринятые стандарты здорового образа жизни, правильное питание, двигательная активность, стресс, отдых, продолжительность жизни.

The article is devoted to the analysis of one of the elements of outer environment of self-preserving behavior of youth – “generally accepted standards of healthy lifestyle” – through the prism of the results of sociological research on studying social feeling of student youth where the self-preserving behavior was considered as its non-economical factor. On the base of statistical data and materials of sociological research we have carried out the comprehension of the degree of significance and priority of the main components of the notion “healthy lifestyle” in the consciousness of the student youth of BSPU who have been the object of the research. The paper analyzes the main objective constituents of this notion: healthy nutrition, moving activity, rest and minimization of stress.

Keywords: self-preserving behavior, generally accepted standards of healthy lifestyle, healthy nutrition, moving activity, rest, lifespan.

Введение. Отношение молодежи к своему здоровью является приоритетным направлением в исследовательской практике специалистов, которые озабочены решением социально-демографических проблем страны и качественным составом возобновляемости ее основных социальных групп на фоне снижения достижений демографической политики. Не случайно такое внимание в последнее время со стороны медиков, психологов, педагогов и социологов уделяется освещению различных аспектов формирования и способов репрезентации со стороны белорусской молодежи здорового образа жизни. Это работы, представляющие результаты исследований, преимущественно социологического изучения здорового образа жизни таких авторов, как С. Н. Островский, кандидат психологических наук, изучающий студентов БГЭУ; витебских педагогов

П. И. Новицкого и Н. М. Нахаевой с анализом здорового образа жизни студентов Витебского государственного университета; сборники научных работ исследователей из Беларуси, России и других дружественных стран, созданные по результатам научно-исследовательских конференций, имеющих цель обнаружить современные методы формирования здорового образа жизни молодежи и т. д. Следует отметить, что автор на протяжении длительного времени так же занимается исследованием здорового образа жизни студенческой молодежи в рамках специального изучения самосохранительного поведения, где рассматриваемое понятие фигурирует как важный элемент его внешней среды, оказывающий влияние на выбор модели поведения по отношению к своему здоровью. Первые авторские исследования проводились в 2004 г. [1, 2], 2008 г. [3, 4] как часть

совместного российско-белорусского проекта в 2011 г. [5] и после перерыва возобновились в 2020 г. в рамках гранта БРФФИ по изучению социального самочувствия студенческой молодежи, где самосохранительное поведение выступает в качестве внеэкономического фактора последнего [6, 7]. Первый исследовательский этап осуществлялся осенью 2020 г. на основании проведенных фокус-групп в БГПУ среди студентов 1–2-х курсов различных факультетов с целью анализа результативности на уровне сознания молодежной группы усилий, принимаемых государственной молодежной политикой в отношении популяризации «здорового образа жизни» (в дальнейшем ЗОЖ) среди белорусского студенчества [8]. Он показал осведомленность, осмысленность и самостоятельность воззрений со стороны молодых людей по отношению к рассматриваемому понятию. Молодые люди осознают, что для человека в равной степени важна забота о себе как о биологическом организме, с соблюдением принципов здорового питания, отказа от вредных привычек и занятий спортом и т. д., так и внимание к своему психическому, душевному здоровью, напрямую связанному с минимизацией стресса и хорошим сном, не заметив при этой связи ЗОЖ с социальной компонентой жизнедеятельности человека. Улучшение спортивной инфраструктуры белорусских городов и в целом внимание, которое уделяется спорту и спортивной активности в стране, были отмечены всеми студентами. В то же время были выделены два фактора, которые, по мнению студентов, тормозят процесс активного внедрения принципов ЗОЖ в жизнь представителей молодежной группы: с одной стороны – это личностный, по причине отсутствия достаточной мотивации, вследствие чего активность «проигрывает» своей мыслительной деятельности. С другой стороны, экономический, когда рынок алкогольной и никотиновой продукции благодаря успешной коммерческой рекламе, доступности продукции в торговых точках и даже в социальных сетях и относительной ее дешевизне – «выигрывает». Сюда же можно отнести тот факт, что коммерческие приоритеты со стороны государственных организаций в отношении спортивных объектов затрудняют доступ к ним по финансовым соображениям подавляющей части молодых людей и формируют скорее негативную, чем позитивную реакцию со

стороны студентов, что не способствует мотивации выбора для себя ЗОЖ.

Целью данной статьи является анализ важного компонента самосохранительного поведения «здоровый образ жизни», осуществляемого в качестве второго этапа изучения социального самочувствия студенческой молодежи, имевшего место в декабре-феврале 2020–2021 гг. в рамках гранта БРФФИ в образовательном пространстве БГПУ. Общий объем выборочной совокупности составил 400 человек, первичная информация была получена методом раздаточного анкетного опроса.

Основная часть. Первый структурный компонент самосохранительного поведения – это «общепринятые стандарты здорового образа жизни», которые традиционно рассматриваются в рамках концепции социальной политики государства, основанной на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение государства, индивида, социальной группы и общества в целом, и утверждающей необходимость принятия определенных мер и действий, направленных на создание безопасной и благоприятной среды обитания [4]. Как общеизвестная аббревиатура ЗОЖ прочно вошла в образовательные стандарты, разговорную речь и обиход среднестатистического белоруса в силу его популяризации усилиями многих государственных и общественных структур как на национальном уровне, так и в рамках мирового масштаба. Известно, что в стране уже не первое десятилетие реализуется такое направление молодежной политики, как «содействие формированию здорового образа жизни молодежи», есть соответствующая статья в Законе о молодежной политике [9]. Была разработана информационная стратегия ЗОЖ в рамках исполнения Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь». [10] Таким образом, мы можем с уверенностью заявлять о теоретической разработанности концепта ЗОЖ в Беларуси и ее реализации в ряде законов и образовательных проектов. В рамках данного социологического исследования изучались составляющие концепта «здоровый образ жизни» и их ранжирование по степени важности в отношении студенческой молодежи. Так, на вопрос анкеты: «Какие из предложенных общепринятых принципов ЗОЖ для вас наиболее характерны в повседневной жизни,

если быть честными с самим собой?» – ответы студентов расположились в следующей последовательности: (рисунок 1.)

- 1) «двигательная активность» (35,3 %);
- 2) «отсутствие вредных привычек» (20,0 %);

- 3) «режим питания» (17,3 %);
- 4) «минимизация стресса» (15,8 %)
- 5) «полноценный сон» (10,8 %)



Рисунок 1. – Характерные принципы здорового образа жизни

Под термином «двигательная активность» понимается сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Сложно не вспомнить в связи с этим слова известного врача X–XI вв. Авиценны, утверждавшего приоритет физических упражнений над всеми другими элементами нынешнего понятия ЗОЖ по причине того, что «если заниматься физическими упражнениями – нет никакой нужды в употреблении лекарств... Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна». А также можно упомянуть поговорку «движение – это жизнь» как образчик народной мудрости. «Формирование здорового образа жизни через акцентирования именно “двигательной активности” влияет на укрепление здоровья и профилактику заболеваний; на самосознание человека, расширяющего представления о своих физических возможностях, и не только. Основоположник психологии личности, австрийский ученый, психолог А. Адлер подчеркивал, что между двигательной активностью и сознанием человека существует причинно-следственная связь, что «все вопросы, связанные с физическими движениями, заставляют психику предвидеть, накапливать опыт и развивать память, лучше вооружиться для жизненной борьбы» [11, с. 15].

Физические упражнения формируют бодрое настроение, социальную активность и иные положительные черты характера. В то же время, если учесть, что объектом исследования является молодежь, то нельзя забывать, что на их уровень двигательной активности влияет как образовательный процесс, так и индивидуальное отношение к нему со стороны самих студентов. Российские исследователи физической культуры в рамках образовательного процесса отмечают ее недостаточный объем, ссылаясь на нормы автора системного подхода к здоровью академика Н. М. Амосова, недельная нагрузка которых должна быть большей – 16–18 ч [12], вследствие чего становится очевидным, что программа по физическому воспитанию в вузе не может полностью компенсировать потребность в движении. Данный момент был отмечен в качестве рекомендаций в рамках научно-исследовательской работы «Комплексный анализ условий и образа жизни белорусской молодежи: диагностика, динамика изменений, пути оптимизации» Центром социологических и политических исследований БГУ в мае – июне 2013 г., а именно – «увеличить часы занятий физкультурой и спортом для молодежи в учебных учреждениях». И кроме этого – «формирование системы доступного спорта путем расширения сети спортивных заведений, площадок шаговой доступности для занятий

физкультурой, подвижных игр и т. д.». [13]. Их тоже недостаточно. Остается открытым вопрос личной мотивации к увеличению двигательной активности студентов. Как справедливо отмечает в своей статье белорусский психолог С. Н. Островский: «Реальная деятельность человека напрямую связана с его мотивационной сферой» [14]. Большинство людей быстро теряют мотивацию к совершению действий, требующих личных усилий, если они это изначально делали для себя, не для того, чтобы произвести впечатление на других. В связи с этим, с одной стороны, сделать акцент на внешний результат, который бы удивил окружающих, – лучшая мотивация для занятий своим физическим внешним видом: пресловутая «мода на здоровый образ жизни», на определенный «физический стандарт». Но, с другой стороны, мы имеем дело со студенческой молодежью, которая получает высшее образование, а это есть период времени в жизни молодого человека, когда он испытывает максимальную потерю здоровья в связи с различными нагрузками. Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно-генетической предрасположенностью. Известно, что при поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима [15]. По результатам студенческих социологических исследований, которые осуществлялись под руководством автора, где объектом исследования также выступали студенты БГПУ, было выявлено, что транспортные перемещения и организация учебного процесса, которые не всегда согласованы, занимают значительную часть общего времени в режиме дня опрошенных, что находит отражение в усталости, тревожности и хроническом недосыпании [16].

Итак, кличной мотивации студенческой молодежи в отношении увеличения двигательной активности большие вопросы, поэтому остается рассчитывать на организованный процесс в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» в пользу увеличения часов последней.

Таким образом, можно предположить, что объективный компонент здорового образа жизни – двигательная активность, который получил первое место в рейтинге, является

результатом осознания фактических транспортных передвижений студенческой молодежи и их обязательного участия в соответствующих дисциплинах – непонятный вывод.

Второй по популярности ответ на вопрос анкеты был «Вредные привычки». Считают себя свободными от пристрастия к вредным привычкам порядка 20 % опрошенных. Следовательно, подавляющее большинство опрошенных студентов время от времени практикуют в своей повседневной жизни вредные для здоровья образцы поведения. Можно объяснить это трудностями социализации в молодежной среде, где различные вредные привычки являются допустимой и национально обусловленной практикой для установления контактов, проведения досуга и минимизации стресса в своей повседневной жизни.

Вариант ответа «Режим питания», который занял третью позицию в рейтинге, имеет тесную связь с вопросом о том, как молодые люди воспринимают еду, чем для них она является в первую очередь? Данный вопрос, как и все последующие, был сформулирован в рамках ономаσιологического подхода и полностью повторял вопрос исследования 2008 г., где изучались ориентации самосохранительного поведения [3, 4]. Схематично он имеет только три варианта ответа, которые сформулированы таким образом, чтобы отразить разнообразие смыслов исследуемого понятия; в данном случае их было три (биологический, психологический и социальный). Так, на вопрос анкеты: «Чем для Вас является еда?» – самым популярным вариантом ответа, который был выбран почти половиной опрошенных молодых людей (47,3 %), был: «Я стараюсь есть вкусную пищу, чтобы получать удовольствие» (рисунок 2). Это означает, что опрошенные студенты воспринимают еду не по принципу полезности и восполнения энергетических затрат организма, а по критерию удовольствия. А удовольствие может приносить как полезная еда, так и вредная, которая не исключает приятного вкуса. Представленный ответ демонстрирует нам также психологическую ориентацию самосохранительного поведения по ключевому понятию «еда». А мы, в свою очередь, можем поднимать вопрос об индивидуалистических вкусовых предпочтениях молодежи по критерию «удовольствие», когда еще значимость КБЖ, рационального сочетания жиров, белков и углеводов и их дозировки, сознательного выбора органич-

ных и натуральных продуктов, а также их «демонстративного потребления» по статусную признаку – в силу молодости и не обеспокоенности вопросами внешнего вида, привлекательной фигуры – не стоит. Однако известно, что для осуществления в своей повседневной жизни правил питания чело-

веку нужно знать количественные и качественные стороны питания. В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность мужчин-студентов оценена в пределах 2800–3000 ккал, женщин-студенток этого же возраста – 2400–2550 ккал [17].

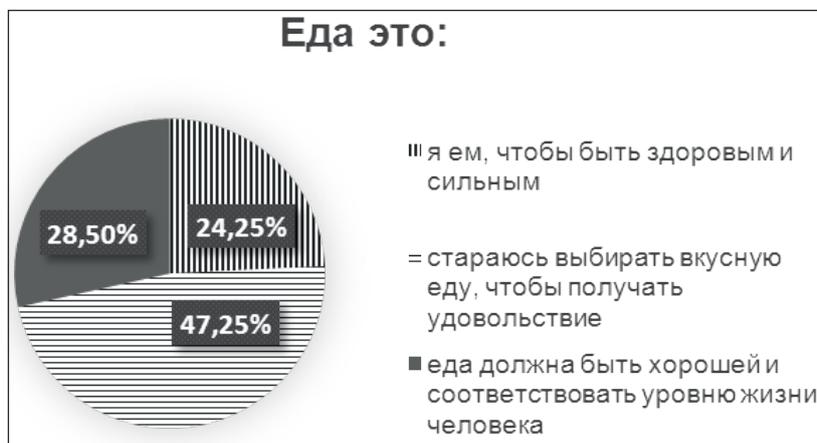


Рисунок 2. – Восприятие еды

Отметим, что в вопросе анкеты относительно востребованной информации со стороны студентов вариант ответа «Я бы получил информацию о здоровом питании» был выбран почти половиной опрошенных молодых людей (44,3 %), это биологический вариант формулировки, на втором месте информация «о том как заводить друзей» (37,5 %) и 18,3 % студентов хотели бы получить информацию «о жизни знаменитых соотечественников».

Минимизация стресса как вариант ответа о приоритетных принципах ЗОЖ со стороны студентов БГПУ занял четвертую позицию. Стресс – это естественная реакция

организма на воздействие любого резкого раздражителя окружающей среды. Условия безопасности жизнедеятельности человека влияют на возникновение стрессовых ситуаций. Безопасность – важная часть индивидуального развития человека, так как является составляющей его самочувствия. В данном исследовании использовался вопрос, учитывающий три ориентации самосохранительного поведения (биологическая, психологическая и социальная) при изучении критерия «безопасность» на предмет того, как студенты для себя определяют это понятие (рисунок 3).



Рисунок 3. – Безопасность для меня это

Самым популярным вариантом ответа был выбран «Когда мне ничего не угрожает» (45,5 %). Он был сформулирован в рамках биологической ориентации самосохранительного поведения и связан с отсутствием какой-либо угрозы в принципе, в самом широком смысле слова. Учитывая наличие также вариантов ответов в рамках дружественной межличностной среды и отсутствие признаков аномии в обществе, выбор подавляющего большинства объясняется первичной потребностью человека в безопасности, в первую очередь, своей жизни. Известно, что на эмоциональное состояние человека влияет его личная способность к расслаблению и восстановлению сил. Эмоциональное состояние зависит от отношения человека к действительности, от его внутреннего баланса. Возвращаясь к данным студенческого социологического исследования по схожей теме для того, чтобы выяснить, испытывают ли молодые люди, находящиеся в процессе получения высшего образования, состояние тревожности, использовался вопрос анкеты: «Чувствуете ли вы напряженность в течение дня или неспособность расслабиться?», на который были получены следующие данные: 36 % испытывают напряженность «иногда», 18 % – «часто», 14 % – «постоянно», и только 22 % выбрали вариант ответа «редко». Таким образом, мы имеем подавляющее большинство молодых людей, которые в разной степени подвержены тревожным состояниям [16]. Это подтверждает тезис о том, что период учебы в высшем учебном заведении является одним из этапов жизни людей, на котором происходит максимальная потеря здоровья [4].

Последней объективной составляющей здорового образа жизни выступил – «полноценный сон», этот вариант ответа в своей повседневной жизни на регулярной основе отмечают только 10,8 % студентов. Отсутствие полноценного сна негативно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии молодых людей. Что в последующем может привести к ухудшению здоровья, плохому усвоению материала и, как следствие,

трудностям в профессиональном становлении. По данным студенческого социологического исследования, когда молодых людей БГПУ попросили назвать примерное количество часов своего ночного сна, то чуть меньше половины опрошенных (42 %) отметили 6–7 часов; 38 % спят по 4–6 часов, и только 12 % студентов спят от 7 до 8 часов в сутки [16]. Это при том, что абсолютным большинством исследований доказана нормированность здорового сна взрослого человека порядка 8 часов [18]. Получается, что большая часть опрошенных молодых людей хронически недосыпают. В данном исследовании использовался вопрос про восприятие студентами отдыха, поскольку это понятие тесно связано со стрессом и сном человека и было интересно узнать, как воспринимают отдых студенты. Больше половины опрошенных (54 %) отметило биологически сформулированный вариант ответа: «Это время, когда я могу восстановить силы», другая группа молодых людей выбрала для себя ответ с психологическим оттенком: «Это возможность побыть наедине с собой» (44,0 %) и незначительное количество «трудоголиков» восприняло отдых как «перерыв в работе». Таким образом, мы фиксируем существующую потребность в жизни молодых людей больше уделять внимания своему физическому восстановлению.

Резюмируя все вышеперечисленное, мы на основании анализа только одного элемента самосохранительного поведения студентов БГПУ «Здоровый образ жизни» выяснили проблемные стороны, препятствующие молодым людям осознанно выбирать в своей жизни здоровый образ жизни. Среди которых: недостаточная физическая активность в рамках организационного процесса, а также минимизация стрессовых ситуаций в процессе получения высшего образования, регулярный и полноценный сон, потребность в полезной информации о правильном питании и необходимость изменять свое отношение к вредным привычкам как социализирующему фактору в молодежной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шушунова, Т. Н. Здоровье как ценностная ориентация белорусских граждан: опыт социологического исследования / Т. Н. Шушунова // Весті БДПУ. Сер. 2, Гісторыя. Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Культуралогія. – 2005. – № 3. – С. 61–65.

REFERENCES

1. Shushunova, T. N. Zdorov'e kak cennostnaya orientaciya belorusskikh grazhdan: opyt sociologicheskogo issledovaniya / T. N. Shushunova // Vesci BDP. Ser. 2, Gistoryya. Filasofiya. Palitalogiya. Sacyyalogiya. Ekonomika. Kul'turalogiya. – 2005. – № 3. – S. 61–65.

2. Шушунова, Т. Н. Молодежь и здоровый образ жизни / Т. Н. Шушунова // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества : материалы Девятой Междунар. науч.-метод. конф., Минск 18–19 мая 2006 г. / ЗАО Современные знания ; редкол.: В. А. Мищенко [и др.]. – Минск, 2006. – С. 28–29.
3. Шушунова, Т. Н. Самосохранительное поведение: методологические основания исследования / Т. Н. Шушунова // Вестник Белорусского национального технического университета. – 2009. – № 5. – С. 101–106.
4. Шушунова, Т. Н. Самосохранительное поведение студенческой молодежи: социологический анализ (на примере минских вузов) / Т. Н. Шушунова. – Минск : Право и экономика, 2010. –184 с.
5. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред И. В. Журавлева. – М. : ИНФА-М, 2014. – 272 с.
6. Шушунова, Т. Н. Самосохранительное поведение в эпоху цифровых возможностей / Т. Н. Шушунова // Всероссийская научная конференция XIV Ковалевские чтения «Цифровое общество – новый формат социальной реальности: структуры, процессы и тенденции развития» (12–14 ноября 2020 года Санкт-Петербургский государственный университет). – С. 442.
7. Шушунова, Т. Н. Факторы внешней среды самосохранительного поведения как детерминанты выбора поведенческой стратегии / Т. Н. Шушунова // Весті БДПУ. Сер. 2, Гісторыя. Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Культуралогія. – 2020. – № 3. – С. 30–34.
8. Шушунова, Т. Н. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни сквозь призму целей устойчивого развития Беларуси / Т. Н. Шушунова // Весті БДПУ. Сер. 2, Гісторыя. Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Культуралогія. – 2021. – № 1. – С. 36–40.
9. Закон Республики Беларусь от 07.12.2009 N 65-З (ред. от 21.10.2016) «Об основах государственной молодежной политики» [Интернет]. – Режим доступа: <http://mingas.by/wp-content/uploads/2018/08/Zakon-Respubliki-Belarus-OB-OSNOVAH-GOSUDARSTVENNOJ-MOLODEZHNOJ-POLITIKI.pdf>. – Дата доступа 20.06.2021.
10. Программа «Формирование культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса университета» (на 2017–2020 годы) [Интернет]. – Режим доступа : http://www.brsu.by/sites/default/files/ovr/495_po_zozh.pdf. – Дата доступа 20.06.2021.
11. Адлер, А. наука о характерах: понять природу человека / А. Адлер. – М., 2011. – 254 с.
12. Кабачкова, А. В. Двигательная активность студенческой молодежи [Интернет] / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова. – Режим доступа: http://journals.tsu.ru/uploads/import/1179/files/392_175.pdf. – Дата доступа: 20.06.2021.
13. Комплексный анализ условий и образа жизни белорусской молодежи: диагностика, динамика изменений, пути оптимизации : отчет о научно-исследовательской работе (заключительный) / науч. рук. Д. Г. Ротман [Интернет]. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/109336>. – Дата доступа: 20.07.2021.
2. Shushunova, T. N. Molodezh' i zdorovyy obraz zhizni / T. N. Shushunova // Nauka i obrazovanie v usloviyah social'no-ekonomicheskoy transformacii obshchestva : materialy Devyatoj Mezhdunar. nauch.-metod. konf., Minsk 18–19 maya 2006 g. / ZAO Sovremennyye znaniya ; redkol.: V. A. Mishchenko [i dr.]. – Minsk, 2006. – S. 28–29.
3. Shushunova, T. N. Samosohranitel'noe povedenie: metodologicheskie osnovaniya issledovaniya / T. N. Shushunova // Vestnik Belorusskogo nacional'nogo tekhnicheskogo universtiteta. – 2009. – № 5. – S. 101–106.
4. Shushunova, T. N. Samosohranitel'noe povedenie studencheskoj molodezhi: sociologicheskij analiz (na primere minskih vuzov) / T. N. Shushunova. – Minsk : Pravo i ekonomika, 2010. –184 s.
5. Zdorov'e studentov: sociologicheskij analiz : monografiya / отв. red I. V. Zhuravleva. – M. : INFA-M, 2014. – 272 s.
6. Shushunova, T. N. Samosohranitel'noe povedenie v epohu cifrovyyh vozmozhnostej / T. N. Shushunova // Vserossijskaya nauchnaya konferenciya XIV Kovalevskie chteniya «Cifrovoe obshchestvo – novyj format social'noj real'nosti: struktury, processy i tendencii razvitiya» (12–14 noyabrya 2020 goda Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet). – S. 442.
7. Shushunova, T. N. Faktory vneshnej sredy samosohranitel'nogo povedeniya kak determinanty vybora povedencheskoj strategii / T. N. Shushunova // Vesci BDPU. Ser. 2, Gistoryya. Filasofiya. Palitalogiya. Sacyalogiya. Ekanomika. Kul'turalogiya. – 2020. – № 3. – S. 30–34.
8. Shushunova, T. N. Otnoshenie studencheskoj molodezhi k zdorovomu obrazu zhizni skvoz' prizmu celej ustojchivogo razvitiya Belarusi / T. N. Shushunova // Vesci BDPU. Ser. 2, Gistoryya. Filasofiya. Palitalogiya. Sacyalogiya. Ekanomika. Kul'turalogiya. – 2021. – № 1. – S. 36–40.
9. Zakon Respubliki Belarus' ot 07.12.2009 N 65-Z (red. ot 21.10.2016) «Ob osnovah gosudarstvennoj molodezhnoj politiki» [Internet]. – Rezhim dostupa: <http://mingas.by/wp-content/uploads/2018/08/Zakon-Respubliki-Belarus-OB-OSNOVAH-GOSUDARSTVENNOJ-MOLODEZHNOJ-POLITIKI.pdf>. – Data dostupa 20.06.2021.
10. Programma «Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni sub»ektov obrazovatel'nogo processa universiteta» (na 2017–2020 gody) [Internet]. – Rezhim dostupa : http://www.brsu.by/sites/default/files/ovr/495_po_zozh.pdf. – Data dostupa 20.06.2021.
11. Adler, A. nauka o harakterah: ponyat' prirodu cheloveka / A. Adler. – M., 2011. – 254 s.
12. Kabachkova, A. V. Dvigatel'naya aktivnost' studencheskoj molodezhi [Internet] / A. V. Kabachkova, V. V. Fomchenko, Yu. S. Frolova. – Rezhim dostupa: http://journals.tsu.ru/uploads/import/1179/files/392_175.pdf. – Data dostupa: 20.06.2021.
13. Kompleksnyj analiz uslovij i obraza zhizni belorusskoj molodezhi: diagnostika, dinamika izmenenij, puti optimizacii : otchet o nauchno-issledovatel'skoj rabote (zaklyuchitel'nyj) / nauch. ruk. D. G. Rotman [Internet]. – Rezhim dostupa: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/109336>. – Data dostupa: 20.07.2021.

14. *Островский, С. Н.* Социологическое исследование здорового образа жизни современного студента С. Н. Островский // Профессиональное образование. – 2021. – № 2. – С. 35–38.
15. Бюджет времени студента / Н. В. Семенова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. [Интернет]. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25364>. – Дата доступа: 20. 07.2021.
16. *Соколовский, Ю. К.* Бюджет времени как индикатор-состояния здоровья студентов / Ю. К. Соколовский, И. А. Стрельченко // Социально-гуманитарные науки в профессиональном становлении педагога : Материалы VI Междунар. студ. науч.-теорет. конф. г. Минск 22 апреля 2021 г., С. 51–55.
17. *Ульянова, Н. А.* Правила приема пищи в системе правильного питания студентов [Интернет] / Н. А. Ульянова. – Режим доступа: <file:///C:/Users/User/Documents/Downloads/pravila-priema-pischi-v-sisteme-pravilnogo-pitaniya-studentov.pdf>. – Дата доступа: 20.07.2021.
18. Здоровый сон: сколько часов надо спать и чем опасно недосыпание [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://med-expert.com.ua/journals/news/zdorovyj-son-skolko-chasov-nado-spat-chem-opasno-nedosypanie/>. – Дата доступа: 27.07.2021.
14. *Ostrovskij, S. N.* Sociologicheskoe issledovanie zdorovogo obraza zhizni sovremennogo studenta S. N. Ostrovskij // Professional'noe obrazovanie. – 2021. – № 2. – S. 35–38.
15. Byudzhnet vremeni studenta / N. V. Semenova [i dr.] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2016. – № 6. [Internet]. – Rezhim dostupa: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25364>. – Data dostupa: 20. 07.2021.
16. *Sokolovskij, Yu. K.* Byudzhnet vremeni kak indikatorsostoyaniya zdorov'ya studentov / Yu. K. Sokolovskij, I. A. Strel'chenok // Social'no-gumanitarnye nauki v professional'nom stanovlenii pedagoga : Materialy VI Mezhdunar. stud. nach.-teoret. konf. g. Minsk 22 aprelya 2021 g., S. 51–55.
17. *Ul'yanova, N. A.* Pravila priema pishchi v sisteme pravil'nogo pitaniya studentov [Internet] / N. A. Ul'yanova. – Rezhim dostupa: <file:///C:/Users/User/Documents/Downloads/pravila-priema-pischi-v-sisteme-pravilnogo-pitaniya-studentov.pdf>. – Data dostupa: 20.07.2021.
18. Zdorovyj son: skol'ko chasov nado spat' i chem opasno nedosypanie [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa <https://med-expert.com.ua/journals/news/zdorovyj-son-skolko-chasov-nado-spat-chem-opasno-nedosypanie/>. – Data dostupa: 27.07.2021.