

УДК 796.015

МНОГОКОМПОНЕНТНОСТЬ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ И МЕСТО В НЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ) АКТИВНОСТИ

Вишневский Владислав Иванович, канд. пед. наук, доц.,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, vladvishn@mail.ru

Щербакова Вера Львовна, канд. биолог. наук, доц.,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, kfv@madi.ru

Тандилова Кристина Сергеевна, преподаватель,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, kfv@madi.ru

Аннотация. Понимание многокомпонентности здоровья актуально для каждого человека, в том числе и для студенческой молодежи, уровень здоровья которой за время обучения в вузе снижается. Здоровье представляет собой весьма сложное и многогранное явление, на которое воздействует множество разнообразных факторов. В статье анализируются наиболее встречаемые в литературе и распространенные определения понятия «здоровье», в основе которых единство и гармония физических, психических и социальных его компонентов. Обращается внимание на их динамичность и возможность организма человека к адаптации за счет самоорганизации резервных систем организма, возможности приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования окружающей среды (в данном исследовании рассматривается и к нагрузкам).

В результате исследования делается вывод, что одним из основных факторов, определяющих высокий уровень индивидуального здоровья, является оптимальная двигательная (физкультурно-спортивная) активность, причем направленная не только на сохранение, но и на совершенствование здоровья, способствующая самореализации и творческому развитию личности для выполнения общественно значимых функций.

Ключевые слова: здоровье, физические, психические, социальные компоненты, двигательная (физкультурно-спортивная) активность.

MULTICOMPONENTITY OF THE CONCEPT OF HEALTH AND PLACE IN IT ENGINE (PHYSICAL AND SPORTS) ACTIVITY

Vishnevsky Vladislav I., associate professor,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, vladvishn@mail.ru

Shcherbakova Vera L., associate professor,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, kfv@madi.ru

Tandilova Cristina S., lecturer,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, kfv@madi.ru

Abstract. Understanding of mnogokomponentnosti health is actual for everybody, including for student young people, a health of which level in times of teaching in the institute of higher goes down. A health is the very difficult and many-sided phenomenon which the great number of various factors affects. In the article the most met is analysed in literature and widespread determinations of concept «health», in basis of which unity and harmony of, psychical and social his physical components. Attention applies on their dynamic quality and possibility of organism of man to adaptation due to samoorganizacii of the backup systems of organism, possibility to adapt to the constantly changing terms of existence of environment (in this research examined and to loadings). As a result of research drawn conclusion, that one of basic factors, determining a high individual health level, there is optimum motive (athletic-sporting) activity, thus directed not only on a maintainance but also on perfection of health, cooperant self-realization and creative development of personality for implementation publicly of meaningful functions.

Key words: health, physical, psychical, social komponenty, motive (athletic-sporting) activity.

Введение. На всех исторических этапах развития общества шел поиск определения и понимания главной ценности общества и каждого человека в отдельности - здоровья и возможно большей продолжительности жизни. Именно здоровье, выбранный образ жизни и жизненная активность обеспечивали и обеспечивают продолжение, развитие и укрепление человеческого рода. Как говорил Сократ, «здоровье - это не все, но все без здоровья - ничто». Все стороны жизни человека – семейная, образовательная, трудовая, в конечном счете, определяются уровнем здоровья, которое является важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности, а в условиях современной рыночной экономики хорошее здоровье определяет надежность и стабильность профессиональной деятельности человека, делает его конкурентоспособным. По большому счету экономическое благополучие государства обеспечивает здоровье нации, энергетический потенциал его людей.

Среди основных категорий человеческой жизни, - счастье, красота, труд, отдых, успех, интересы, потребности здоровье по праву занимает самое высокое место. Ведь хорошее здоровье – основное условие для

достижения человеком поставленных целей, исполнения желаний, основа для самореализации личности, выполнения человеком его биологических и социальных функций. «*Valetudo bonum optimum*» (лат.) - здоровье – величайшая ценность.

Трактовка, понимание многокомпонентности здоровья актуально и для студенческой молодежи. За время обучения в вузе, по данным различных исследований, состояние здоровья студентов ухудшается, а заболеваемость, по данным А.В. Чоговадзе, устойчиво держится на уровне 20-30%. Проведенные исследования в МГУ среди 4 тыс. студентов показывают, что если принять уровень здоровья студентов первого курса за 100%, то на втором курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на третьем курсе - до 83,1%, на четвертом курсе - до 75,8% [15].

Изучение литературы и мнения различных ученых показывает, что здоровье представляет собой весьма сложное и многогранное явление, на которое воздействует множество разнообразных факторов, как окружающая его среда, так и индивидуальные особенности каждого отдельно взятого человека.

Цель исследования - проанализировать многокомпонентность понятия здоровья и обратить внимание на место в нем двигательной (физкультурно-спортивной) активности.

Задачи:

1. Проанализировать наиболее встречаемые в литературе и распространенные определения понятия «здоровье».
2. Проиллюстрировать в распространенных определениях понятия «здоровье» наличие компонента двигательной (физкультурно-спортивной) активности.
3. Проанализировать взаимосвязь двигательной (физкультурно-спортивной) активности с другими компонентами понятия «здоровье» и показать ее действенную значимость для человека.

Методы исследования: литературный анализ, включая интернет источники, методы индукции и дедукции, сравнения, обобщения и синтеза.

Результаты исследования. Литературный анализ показал, что существует множество, более 100 (в некоторых литературных источниках указывается до 300) определений понятия «здоровье». Наиболее часто противопоставляются два качественно различных состояния: хорошее здоровье, которое предполагает нормальное физиологическое состояние и плохое здоровье, которому соответствует патологическое состояние и болезнь. Например, «здоровье – это нормальное физическое состояние, т.е. состояние целостности и свободы от физических и психических заболеваний или болезней». Или «здоровье это - нормальная функция организма на всех уровнях его организации - нормальное течение типичных физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству, причем функции относятся к биологической категории, а нормальность – к статистической». «Здоровье – функциональное состояние организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, самочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства».

Во всех этих определениях важным положением и ключевым под углом данного исследования является определение о нормальном течении типичных физиологических и биохимических процессов, о нормальном физическом состоянии, говорящих о важности функциональности в здоровье, об изменемости этого состояния, о необходимости его поддержания для достижения нормальности. Как будет рассмотрено ниже, именно нормальное физическое состояние подразумевает обеспечение хорошего морфо-функционального состояния, нормального, соответствующего стандартам развития физических качеств, и в первую очередь выносливости, которые не возможно достичь без двигательной (физкультурно-спортивной) активности.

Самое распространенное определение здоровью дается в преамбуле Уставе (Конституции) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в котором записано, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [12]. В некоторых интерпретациях этого определения физическое благополучие заменяется словом телесного благополучия, поскольку в литературе по физической культуре физическое всегда связывают с телесностью, подчеркивая необходимость двигательной активности для ее совершенствования. Понятие благополучия в данном определении с одной стороны универсально, как на уровне индивида, так и группы и населения в целом, с другой стороны очень широкое и неоднозначное понятие. Главная проблема в том, что постоянного благополучия сложно достичь, это состояние, которое может меняться даже на протяжении дня, что говорит о динамичности этого состояния и возможности влияния на него. Понятие полного благополучия, очевидно соответствующее понятию абсолютного здоровья, скорее говорит о процессе движения к этой, во многом недостижимой цели, которое не возможно без двигательной активности.

В других определениях обращается внимание на гармоничность этого полного физического, душевного, умственного и социального благополучия, которая также не возможна без двигательной (физкультурно-спортивной) активности. Отмечается равновесный характер психического, биологического и социального здоровья, обращается внимание на гармоничность развития физических и духовных сил организма, на их единство в гармоничном взаимодействии всех органов человека.

Академик Казначеев В.П. обращает внимание не только на необходимость достижения гармоничности в составляющих компонентах здоровья, но и на динамичность, изменчивость этих процессов,

подразумевающую необходимость двигательной активности для достижения гармонии ее составляющих и обеспечения максимальной продолжительности жизни. Он определяет здоровье человека «как процесс (динамическое состояние) сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности (активной) жизни» [7].

Брехман И.И. член-корреспондент АТН России, основатель валеологии, который впервые в 1982 году на научной основе рассмотрел проблемы сохранения и укрепления здоровья практически здоровых людей, указывает, что под здоровьем следует понимать не отсутствие болезней, а физическую, социальную и психологическую гармонию человека, доброжелательные отношения с природой, другими людьми и самим собой. При этом среди главных факторов здоровья он выделяет движение, двигательную активность. В своей книге «Валеология – наука о здоровье» во второй части, где излагаются главные факторы здоровья, отдельная глава называется «Движение и здоровье» [4].

В других определениях этого фундаментального понятия также обращается внимание на необходимость гармонии физического, социального и психологического во взаимодействии с окружающей средой. Так большая медицинская энциклопедия определяет «здоровье индивидуума как естественное состояние организма, характеризующееся его полной уравновешенностью с биосферой и отсутствием каких-либо выраженных болезненных изменений» [11]. Большая советская энциклопедия определяет здоровье как «естественное состояние организма, характеризующееся уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов» [13]. Энциклопедия социологии

определяет здоровье как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» [14].

Во многих определениях здоровья указывается на необходимость достижения «оптимального состояния жизнедеятельности в данной конкретной для человека среде», обращается внимание на постоянное динамическое взаимодействие со средой обитания, необходимости формирования активного и адекватного ответа на воздействия окружающего мира.

Многие специалисты обращают внимание на необходимость конкретных показателей и критериев здоровья. Амосов Н.М., определяя здоровье как «максимальную производительность органов при сохранении качественных пределов их функций», говорил о необходимости количественной оценки здоровья, поскольку качественное понятие границ нормы для определения здоровья как комплекса нормальных показателей явно недостаточно. Исходя из возможности использования понятий кибернетики, Амосов Н.М. в работе «Раздумья о здоровье» определял здоровье как исполнение нормальных физиологических программ жизни, а болезнь – состояние неустойчивого режима этих саморегулирующихся систем, возникшее в результате чрезвычайных или необычных внешних воздействий или дефектов собственных программ. Он предлагал ввести понятие «количества здоровья», определяемого как сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). В свою очередь, резервные мощности должны выражаться через «коэффициент резерва» – максимальное количество функции, соотнесенное с ее нормальным уровнем [1].

С точки зрения «резервных мощностей» Апанасенко Г.А. определяет здоровье как «динамическое состояние человека, которое определяется резервами механизмов самоорганизации его системы (устойчивостью

к воздействию патогенных факторов и способностью компенсировать патологический процесс), характеризуется энергетическим, пластическим и информационным (регуляторным) обеспечением процессов самоорганизации, а также служит основой проявления биологических (выживаемость – сохранение особи, репродукция – продолжение рода) и социальных функций» [3].

В приведенных определениях здоровья ключевыми понятиями, ядром являются такие элементы, как динамичность, системность, способность самоорганизации резервных систем организма. Тем самым подчеркиваются адаптивные возможности организма человека, способности приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования окружающей среды. Такая адаптивность, приспосабливаемость организма свидетельствует о возможности и необходимости тренировочного воздействия на организм, повышения функциональности сердечнососудистой системы, улучшения физического состояния и физической подготовленности, о чем Г.Л. Апанасенко, С.А. Душанин и др. указывали в своих работах. В частности, рассматривая физическое (соматическое) здоровье, они указывали, что оно может оцениваться общей суммой энергопотенциала организма и предполагает достаточно высокий уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности, показателями которых могут служить аэробные возможности, характеризующиеся величиной максимального потребления кислорода.

С.А. Душанин и соавт., 1980, Г.Л. Апанасенко, 1981 обращали внимание, что физическое состояние, которое характеризует физическое здоровье, определяется не каким-то одним показателем, а комплексом факторов. В совокупность показателей входят: физическая работоспособность, показатели сердечно-сосудистой системы, развитие физических качеств - общей выносливости, скоростной выносливости,

скоростно-силовой выносливости, быстроты, гибкости и динамической силы, которые и определяют уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма. (Такое понимание здоровья перекликается с разъяснениями большой медицинской энциклопедии, что здоровье «может быть объективно установлено лишь по совокупности многих параметров: антропометрических, клинических, физиологических, биохимических, показателей, определяемых с учетом полового и возрастного факторов»).

Более того этими и другими учеными, на основе комплекса клинико-инструментальных исследований и статистической обработки их результатов были разработаны нормативные данные этих показателей с учетом возраста и пола. Это в свою очередь позволило разработать диагностические экспресс-системы их комплексной оценки, которые в определенном смысле позволяют измерить и выделить пять уровней соматического здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. (На кафедре физического воспитания МАДИ разработана автоматизированная система оценки этих показателей у студентов [5,10]).

Из представленной совокупности всех перечисленных параметров очевидно, что задействовать «резервные мощности» здоровья не возможно без двигательной (физкультурно-спортивной) активности, которая характеризует здоровье как процесс и как состояние.

Необходимость двигательной (физкультурно-спортивной) активности мы видим не только в физическом здоровье, но и в психическом и социальном, ведь именно взаимосвязь и взаимодействие друг на друга этих факторов определяет целостность человеческой личности.

Поскольку существенная часть взаимодействий физического и психического происходит через нервную систему, психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних

органов сказывается на психике. Психическое здоровье позволяет человеку адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, уравновесить себя с окружающей средой, в чем не маловажную роль играет двигательная (физкультурно-спортивная) активность, позволяющая также сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нервной системе человека.

Анализ литературы показывает, что социальный и психологический аспекты здоровья целесообразно рассматривать в единстве, поскольку они характеризуют гармонический процесс развития внутреннего мира человека и взаимоотношения с окружающими, иными словами адаптацию в социуме. При этом социальное здоровье определяется теми идеалами, ценностями, моральными принципами, установками которые являются основой социальной жизни человека. Под углом нашего исследования, в настоящее время это бум фитнеса, здорового и рационального питания, мода на спортивность, активность и успешность, которые не возможны без двигательной (физкультурно-спортивной) активности, которая обеспечивает продолжительность здоровой и активной жизни, способствует полной самореализации личности.

Ряд специалистов рассматривают здоровье во взаимосвязи социальной ситуацией и социокультурной реальностью, обуславливающей результат адаптации с учетом индивидуальных биологических или психологических характеристик. Так Дмитриев С.В., автор социокультурной теории двигательных действий, рассматривает здоровье как изменяющуюся систему в динамических условиях природной и культурной среды. Он пишет: «Здоровье – это процесс балансирования (динамического равновесия) между адаптационными и компенсаторными возможностями человека при постоянно изменяющихся условиях предметной среды деятельности и жизнедеятельности» [6].

Во многих определениях здоровья указывается на необходимость достижения «оптимального состояния жизнедеятельности в данной конкретной для человека среде», обращается внимание на постоянное динамическое взаимодействие со средой обитания, необходимости формирования активного и адекватного ответа на воздействия окружающего мира. Таким ответом в расширении и повышении ресурсов здоровья, резервных возможностей организма человека, сохранения высокого уровня регуляторных механизмов его жизнедеятельности является огромный потенциал двигательной активности, проиллюстрированный Панькиным В.Е. на основе обобщения большого практического опыта и результатов многочисленных научных исследований [9].

Наличие двигательной (физкультурно-спортивной) активности отражается в большей или меньшей мере и в шести основных признаках здоровья, сформулированных валеологией на основе выводов, сделанных Калью П.И. в работе «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация» [2]:

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов [16].

Выводы. Проведенный анализ показывает, что в литературе единой трактовки понятия «здоровье» нет. Приведенные формулировки «здоровья» показывают, что все характерные и значимые стороны этого понятия нельзя выразить кратко и однозначно, существующие определения зависят от разных подходов, от критериев и компонентов, вводящих в его основу. Наиболее часто применяемыми подходами к определению понятия здоровья являются: биологический, медицинский, экологический, социальный, демографический, экономический, психологический, педагогический, культурологический.

Ядром, ключевыми понятиями здоровья являются единство и гармония физических, психических и социальных его компонентов. За счет динамичности, системности этих элементов, способности самоорганизации резервных систем организма обеспечиваются адаптивные возможности человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования окружающей среды (в данном исследовании можно рассматривать и к нагрузкам).

Одним из основных факторов, определяющих высокий уровень индивидуального здоровья, является оптимальная двигательная

активность, причем направленная не только на сохранение, но и на совершенствование здоровья, способствующего самореализации и творческому развитию личности для выполнения общественно значимых функций. При этом совершенствование и укрепление здоровья должно осуществляться за счет сокращения его потерь из-за чрезмерного расходования здоровья – через здоровый образ жизни и путем накопления резервов за счет активизации механизмов адаптации посредством двигательной (физкультурно-спортивной) активности, которая является важнейшей составляющей образа жизни. Степень реализации этих процессов во многом зависит от общей культуры человека основанной на определенном уровне специальных знаний о физической культуре, на духовно культурных ценностях приобретенных в результате воспитания и образования, от уровня сформированности культуры здоровья, предполагающей гармонию в единстве физического, психического социального здоровья.

Следует подчеркнуть, что хорошее здоровье означает и высокое качество жизни, а понятие благополучия, которое входит во многие его определения, означает удовлетворенность качеством жизни.

При этом необходимо обратить внимание каждого об ответственном отношении к своему здоровью, осознания его ценности и необходимости активного стремления к его совершенствованию. Ананьев В.А. в монографии «Введение в психологию здоровья» он пишет: «Внутренняя картина здоровья есть определенное психофизическое пространство, где человек способен оценить свои биологические, социально-психологические и духовные возможности. Это не только знание о своих возможностях, но и умение пользоваться истинными резервами и нераскрытыми потенциями в себе самом» [2].

Список литературы

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – СПб., БПА., 1998. – 148 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.
4. Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ), под редакцией Петровского Б.В., 3-е издание // URL: bmэ.org/index.php/Здоровье.
5. Большая советская энциклопедия (БСЭ) Здоровье // URL: <http://niv.ru/doc/encyclopedia/bse/articles/4553/zdorove.htm>
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье: 2-е изд., доп., перераб. / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.
7. Вишневский, В.И. Автоматизированная система определения и оценки уровня физического состояния и физической подготовленности студентов МАДИ / В.И. Вишневский, Р.М. Валвенкин // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. – 2019. – № 2(20). – С.1-12.
8. Иванова, С.С. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения / С.С. Иванова, А.В. Стафеева // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-12. – С. 2729-2733.
9. Казначеев, В.П. Основы общей валеологии / В.П. Казначеев и др. – Новосибирск, 2008. – 78 с.
10. Калью, П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. / П.И. Калью. – М.: ВНИИМИ, 1988. – 69 с.
11. Онлайн словари 2009–2014. Энциклопедия социологии // URL: onlineslovari.com/entsiklopediya_sotsiologii
12. Определение понятия «здоровье». Признаки и показатели индивидуального здоровья // valeologija.ru URL: <https://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya>
13. Панькин, В.Е. Двигательная активность как фактор повышения здоровья человека / В.Е. Панькин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т.1, № 3. – С.7-11
14. Студенческая библиотека онлайн URL: <https://studbooks.net/781988/turizm/Здоровье>
15. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // URL: docs.cntd.ru/document/901977493
16. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учеб. - методическое пособие для студентов вузов / Вишневский В.И. и др. – М.: МАДИ, 2017. – 120 с.

References

1. Amosov N.M. *Razdum'ya o zdorov'ye* (Reflections on health), Moscow, Fizkul'tura i sport, 1987, 64 p.
2. Anan'yev V.A. *Vvedeniye v psikhologiyu zdorov'ya* (Introduction to the psychology of health), Saint Petersburg, BPA, 1998, 148 p.
3. Apanasenko G.L. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2001, no. 6, pp. 2–8.
4. *Bol'shaya Meditsinskaya Entsiklopediya (BME)*, pod redaktsiyey Petrovskogo B.V., 3-ye izdaniye (Big Medical Encyclopedia (BME), edited by Petrovsky BV, 3rd edition). - URL: bme.org/index.php/Zdorov'ye.
5. *Bol'shaya sovetskaya entsiklopediya (BSE) Zdorov'ye* (Big Soviet Encyclopedia (TSB) Health). - URL: <http://niv.ru/doc/encyclopedia/bse/articles/4553/zdorove.htm>
6. Brekhman I.I. *Valeologiya – nauka o zdorov'ye* (Valueology is a science of health), 2nd ed., Ext., Revised, Moscow, Fizkul'tura i sport, 1990, 186 p.
7. Vishnevskiy V.I. *Avtomobil'. Doroga. Infrastruktura*, 2019, no. 2(20), pp.1-12.
8. Ivanova S.S., Stafeyeva A.V. *Fundamental'nyye issledovaniya*, 2014, no. 11-12, pp. 2729-2733.
9. Kaznachev V.P. i dr. *Osnovy obshchey valeologii* (Fundamentals of General Valeology), Novosibirsk, 2008, 78 p.
10. Kal'yu P.I. *Sushchnostnaya kharakteristika ponyatiya «zdorov'ye» i nekotoryye voprosy perestroyki zdravookhraneniya: obzornaya informatsiya* (The essential characteristic of the concept of "health" and some issues of the restructuring of health care: an overview), Moscow, VNIIMI, 1988. – 69 s.
11. URL: onlineslovari.com/entsiklopediya_sotsiologii
12. URL: <https://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorov'ya>
13. Pan'kin V.Ye. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, 2016, vol. 1, no. 3, pp. 7-11
14. URL: <https://studbooks.net/781988/turizm/Zdorov'ye>
15. URL: docs.cntd.ru/document/901977493
16. Vishnevskiy V.I. i dr. *Fizicheskoye sostoyaniye studentov i vozmozhnyye puti yego sovershenstvovaniya* (The physical condition of students and possible ways to improve it), Moscow, MADI, 2017, 120 p.

Рецензент: Ю.А. Фомин, – д-р социолог. наук, проф., МАДИ