

Научная статья

УДК 376.6

DOI: 10.20323/2658-428X-2022-3-16-156-167

EDN: MNRPVS

Формирование привычек здорового образа жизни у обучающихся среднего звена общеобразовательной школы

Эльвира Викторовна Зауторова^{1✉}, Николай Гургенович Соболев²

¹Доктор педагогических наук, профессор кафедры юридической психологии и педагогики ФКОУ ВО «Вологодский институт права и экономики»; ведущий научный сотрудник ФКУ «Научно-исследовательский институт ФСИН России», г. Вологда.

²Кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник ФКУ «Научно-исследовательский институт ФСИН России», г. Москва.

¹elvira-song@mail.ru[✉], orcid.org//0000-0002-1334-2654

²sobolev-nikolay@mail.ru, <https://orcid.org//0000-0001-6101-7437>

Аннотация. Необходимым условием экономического и социального развития страны является высокий уровень здоровья нации. Состояние полного физического, психического и социального благополучия ребенка – одна из важнейших предпосылок его успешного воспитания, обучения и адаптации в условиях современного общества. В связи с этим воспитание здорового образа жизни у лиц несовершеннолетнего возраста приобретает значение важной педагогической, социальной и медицинской проблемы.

Целью исследования явилось повышение уровня знаний обучающихся среднего звена общеобразовательной организации по формированию полезных привычек. Базой исследования стала МОУ «Общеобразовательная средняя школа № 30 г. Вологды». В исследовании принимали участие 160 обучающихся (5-9 классы; 11-15 лет). При выявлении уровня знаний обучающихся о привычках здорового образа жизни высокий уровень был выявлен только у 20 %.

С целью оказания практической помощи в формировании у несовершеннолетних знаний, умений и навыков был разработан проект «Полезные привычки – твои верные друзья!», с помощью которого осуществлялся поиск наиболее эффективных способов организации воспитательно-оздоровительного процесса в образовательной организации и в семье. Участие в проекте способствовало повышению уровня знаний обучающихся в сфере представлений о полезных и вредных привычках, развитию необходимых навыков по сохранению своего здоровья, повышению каче-

ства работы с родителями (высокий уровень был выявлен у 60 % участников проекта). В связи с этим необходима организация специальной деятельности по формированию здорового образа жизни, осуществлению профилактических мероприятий и информированию о способах борьбы с вредными привычками обучающихся среднего звена общеобразовательной организации. Данная работа поможет подростку развить свои нравственные качества, осознать себя ответственным человеком за свое здоровье и окружающих людей.

Ключевые слова: общеобразовательная организация; подростки; здоровый образ жизни; полезные привычки; воспитательная работа

Для цитирования: Зауторова Э. В., Соболев Н. Г. Формирование привычек здорового образа жизни у обучающихся среднего звена общеобразовательной школы // Социально-политические исследования. 2022. № 3 (16). С. 156-167. <http://dx.doi.org/10.20323/2658-428X-2022-3-16-156-167>. <https://elibrary.ru/mnrpvs>.

Original article

Formation of healthy lifestyle habits among secondary school students

Elvira V. Zautorova^{1✉}, Nikolai G. Sobolev²

¹Doctor of pedagogical sciences, professor of department of legal psychology and pedagogy, Vologda institute of law and economics; leading researcher at Research institute of Federal penitentiary service of Russia, Vologda.

²Candidate psychological sciences, associate professor, senior researcher, Research institute of Federal penitentiary service of Russia, Moscow

¹elvira-song@mail.ru[✉], orcid.org/0000-0002-1334-2654

²sobolev-nikolay@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6101-7437>

Abstract. A necessary condition for the economic and social development of the country is a high level of health of the nation. The state of complete physical, mental and social well-being of a child is one of the most important prerequisites for his successful upbringing, training and adaptation in modern society. In this regard, the education of a healthy lifestyle among minors acquires the importance of an important pedagogical, social and medical problem.

The purpose of the study was to increase the level of knowledge of middle-level students of a general education organization on the formation of useful habits. The basis of the study was MEI “General secondary School No. 30 in Vologda”. The study involved 160 students (5-9 grades; 11-15 years old). When identifying the level of students’ knowledge about healthy lifestyle habits, only 20 % had a high level.

In order to provide practical assistance in the formation of minors’ knowledge, skills and abilities, the project “Useful habits are your faithful

friends!” was developed, with the help of which the search for the most effective ways of organizing the educational and wellness process in an educational organization and in the family was carried out. Participation in the project contributed to increasing the level of knowledge of students in the field of ideas about useful and harmful habits, developing the necessary skills to preserve their health, improving the quality of work with parents (a high level was found in 60 % of project participants). In this regard, it is necessary to organize special activities for the formation of a healthy lifestyle, the implementation of preventive measures and information about ways to combat bad habits of students of the middle level of a general education organization. This work will help the teenager to develop his moral qualities, to realize himself as a responsible person for his health and the people around him.

Keywords: general education school; middle-level students; healthy lifestyle; healthy habits; educational work

For citation: Zautorova E. V., Sobolev N. G. Formation of healthy lifestyle habits among secondary school students. *Social and political researches*. 2022;3(16):156-167. (In Russ). <http://dx.doi.org/10.20323/2658-428X-2022-3-16-156-167>. <https://elibrary.ru/mnrpvs>.

Введение

Необходимым условием экономического и социального развития страны является высокий уровень здоровья нации. Основным принципом государственной политики Российской Федерации в области образования является приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 3]. Состояние полного физического, психического и социального благополучия ребенка – одна из важнейших предпосылок его успешного воспитания, обучения и адаптации в условиях современного общества.

Вместе с тем в современном обществе распространены среди мо-

лодежи и представляют реальную угрозу здоровью человека вредные привычки (алкоголь, табакокурение, наркомания, телевизионная и Интернет-зависимость и др.), оказывающие негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности [Воробьева, 2015; Спирин, 2017]. В сложившейся ситуации воспитание здорового образа жизни у лиц несовершеннолетнего возраста приобретает значение важных педагогических, социальных и медицинских проблем.

Начальным этапом претворения в жизнь педагогического комплекса мер профилактики и снижения заболеваемости является формирование у несовершеннолетних полезных привычек. Основной целью

такого воспитания должно являться формирование не только привычек здорового образа жизни, но и формирование культурно-гигиенических навыков, ценностных ориентаций, обеспечивающих сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих [Семенова, 2020; Чедов, 2018].

Формирование полезных привычек у лиц несовершеннолетнего возраста – одна из актуальных проблем науки и практики. Исследуемая проблема нашла отражение в фундаментальных работах А. М. Архангельского, Л. И. Божович, Н. М. Болдырева, А. М. Виноградовой, С. Н. Карповой, Н. К. Крупской, А. С. Макаренко, В. А. Сластенин, С. Г. Якобсон и других ученых. Исследованию проблемы содержания привычек здорового образа жизни детей школьного возраста посвящены труды Р. С. Буре, В. Г. Нечаевой, Л. Ф. Островской, С. В. Петериной, Э. К. Сусловой и др. Имеются работы, в которых дан анализ педагогического наследия писателей, видных ученых-педагогов, внесших значительный вклад в разработку проблемы формирования здорового образа жизни у детей (Т. И. Когачевская, Р. Н. Курманходжаева, Т. В. Лукина и др.).

Для успешного формирования полезных привычек у лиц несовершеннолетнего возраста необходимы соответствующие педагогические условия. Данная проблема рассматривалась такими исследователями,

как Г. Н. Година, Р. И. Жуковская, С. А. Козлова, Т. А. Маркова, В. Г. Нечаева, С. В. Петерина, Э. Г. Пилюгина и др. [Саидов, 2019].

В основе формирования здорового образа жизни и приобретения несовершеннолетними полезных привычек – снижение распространенности курения, увеличение физической активности, смягчение влияния повреждающих психосоциальных факторов и повышение стрессоустойчивости, соблюдение мер личной и общественной гигиены, профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков [Заурова, 2019]. Процесс формирования привычек здорового образа жизни способствует становлению и развитию личностных качеств несовершеннолетнего, которые обеспечат ему гармоничное развитие тела в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным и эстетическим воспитанием [Формирование здорового образа ... , 1988].

Это подтверждает то, что лица несовершеннолетнего возраста действительно должны быть включены в процесс формирования полезных привычек, принятия здорового образа жизни, самосовершенствования собственной личности [Бриленок, 2019; Приобщение школьников к здоровому ... , 2018].

Целью нашего исследования является повышение уровня знаний обучающихся среднего звена общеобразовательной организации по форми-

рованию полезных привычек у лиц несовершеннолетнего возраста.

**Исследование по изучению
уровня знаний о привычках
здорового образа жизни
у обучающихся среднего звена
общеобразовательной организации**

Закреплению вредных привычек может способствовать плохая информационная осведомленность.

В связи с этим были поставлены следующие задачи исследования:

1. провести диагностику по выявлению уровня знаний у подростков о привычках здорового образа жизни;

2. осуществить поиск путей и способов организации процесса формирования полезных привычек у лиц несовершеннолетнего возраста.

Базой исследования стала МОУ «Общеобразовательная средняя школа №30 г. Вологды». В исследовании принимали участие 160 обучающихся среднего звена (5-9 классы; подростки от 11-15 лет).

Для выявления уровня знаний у обучающихся была организована беседа в малых группах (по 5-7 человек) о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках.

В ходе беседы испытуемым предлагалось ответить на вопросы:

– Как вы считаете, что включает понятие «здоровый образ жизни»?

– Привычка – это хорошо или плохо? Назовите полезные привычки.

– Какие привычки мешают человеку в его жизни, учебе и труде?

– Согласны ли вы с утверждениями: «Курение, алкоголь помогает согреться в холодное время года», «Курение помогает быть стройным»?

– Что происходит с физическими возможностями человека, который курит, употребляет алкоголь, наркотики?

– Если человек начал курить в 13 лет, насколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

– Как вы считаете, по каким причинам ребята начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики?

– Знаете ли вы, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?

– Считаете ли Вы, что в Вашей семье придерживаются правил ведения здорового образа жизни?

– Знают ли родители, что вы курите или пробовали курить?

– Знаете ли вы, как возникает психологическая и физиологическая зависимость от курения, алкоголя, наркотиков?

– Где можно провести свободное время с пользой для здоровья?

– Занимаетесь ли вы спортом, посещаете занятия физической культуры?

– Какова ваша реакция на человека неряшливого, курящего или пьющего в вашем присутствии?

– Имеют ли право окружающие требовать, чтобы в их присутствии не курили, не сквернословили, не употребляли алкоголь, наркотики?

[Баль, 2000; Черногор, 2017; Уткина, 2020].

С высоким уровнем было выявлено 40 учащихся (20 %). Это подростки, которые в процессе беседы показали четкие знания и представления о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «полезные привычки», «вредные привычки». Во время беседы они выказали отрицательное отношение к негативному поведению и вредным привычкам, показали знания об их последствиях для здоровья человека. Подтвердили, что ежедневно соблюдают правила гигиены, занимаются физическими упражнениями, следят за внешним видом и стараются быть аккуратными. Считают, что все члены их семьи придерживаются правил ведения здорового образа жизни.

Средний уровень был выявлен у 60 несовершеннолетних (40 %). Это те, которые имеют слабое представление о вредных привычках, не в достаточной степени владеют знаниями об их негативном влиянии на организм человека. Значимость полезных привычек подростки не понимают в полной мере, допускают наличие сформировавшихся некоторых вредных привычек у себя, не стремятся к занятиям физкультурой и спортом, не проявляют отрицательного отношения к данному явлению в обществе. Опрашиваемые затрудняются назвать места, где можно провести свободное время с пользой для здоровья, а их родители не имеют представле-

ния о том, что сам подросток может иметь вредные привычки, при этом сами не всегда придерживаются здорового образа жизни.

Низкий уровень выявлен у 60 обучающихся (40 %) – это подростки, которые в ходе беседы показали бессистемные представления о понятиях «здоровье», «полезные и вредные привычки» и т. д. Они не отрицают наличия вредных привычек у себя, не могут рассказать о влиянии их на жизнь и здоровье человека. Обучающиеся не проявляют заинтересованности в физической активности, относятся равнодушно к лицам, употребляющим табак, алкоголь и наркотики, считая это нормой жизни. Подростки не могут назвать места, где можно провести свободное время с пользой для здоровья. Родители знают о вредных привычках своих детей, но не требуют категорического отказа от них, в семье не всегда отдается предпочтение здоровому образу жизни.

Исследование показало, что среди опрашиваемых несовершеннолетних 25 % курят, 14 % пробовали алкоголь по причинам «выглядеть старше», «ради интереса», «получить удовольствие», «снять напряжение», примерно 60 % подростков большую часть свободного времени проводят за компьютерными играми и др. Выход из сегодняшнего положения состоит в изменении мнения относительно вредных привычек среди обучающихся, в профилактической работе с детьми.

**Воспитательная работа
по формированию привычек
здорового образа жизни
у обучающихся среднего звена
общеобразовательной организации**

С целью формирования полезных привычек, оказания практической помощи в формировании у несовершеннолетних знаний, умений и навыков был разработан проект «Полезные привычки – твои верные друзья!». В связи с этим была организована внеклассная работа с обучающимися 5-9 классов в течение трех месяцев. Проект состоял из двух основных этапов: 1) информативный этап – участники включаются в процесс поиска и получения необходимых знаний о полезных привычках и их значимости в жизни человека; 2) деятельный этап – приобретение необходимых навыков для реализации полезных привычек, закрепление положительных навыков.

В рамках проекта осуществлялся творческий поиск наиболее эффективных способов организации воспитательно-оздоровительного процесса в образовательной организации и в семье. Необходимыми условиями, обеспечивающими реализацию цели проекта, явились: систематичность работы с подростками, взаимодействие с родителями в рамках проекта, организация свободного времени, проведение интегрированных занятий и развлечений, определение эффективности и дальнейших перспектив развития

проекта [Зауторова, 2020; Науменко, 2016].

При организации внеклассной воспитательной работы использовались различные педагогические формы, методы и приемы. *Основными методами работы* с лицами несовершеннолетнего возраста являлись: убеждение, организация и коррекция поведения подростков. В ходе проведения занятий широко использовались: наглядный метод (просмотр фильмов, специально отобранных социальных роликов и т. д.), обсуждение проблемных ситуаций (разрешить трудности и помочь героям выйти из сложной ситуации), игровой метод (дидактические, сюжетно-ролевые игры) и др. [Кудеров, 2019; Синепупова, 2017; Perlmutter, 2019].

Борьба с опасными вредными привычками – это комплекс общественно-бытовых, административных, культурных, правовых мер, направленный на снижение уровня потребления алкогольных, наркотических, табачных изделий, а также предупреждение их дальнейшего употребления [Пилюшенко, 2014; Хорошева, 2017]. В проекте определены организационные формы работы с подростками, осуществлен подбор специального материала, разработан комплекс мероприятий, адресно направленных на формирование привычек здорового образа жизни. Среди них уроки здоровья, тренинговые занятия, конкурсы, викторины, беседы-размышления, устные журналы,

диагностические мероприятия, игры, беседы и др. Осуществлялось включение для участников проекта элементов психогимнастики, приемов из театральной педагогики, изобразительная деятельность.

Также в ходе занятий большое внимание уделялось развитию гуманного отношения к окружающему миру, становлению активной позиции по отношению к своему здоровью и здоровью других людей. В процессе работы над проектом было отмечено, что участники с интересом принимали участие в предложенных играх и упражнениях, были активны в обсуждениях и беседах о полезных и вредных привычках человека.

На итоговых занятиях осуществлялось обобщение опыта работы над проектом. Так, на одном из занятий несовершеннолетние составляли памятку, которая бы включала советы подросткам. Участники при ее составлении указали такие пункты, как: 1) первым делом нужно осознать, признаться самому себе, что вредная привычка есть и она мешает жить; 2) вспомнить, когда и почему она начала проявляться; 3) научиться справляться с трудностями без сигареты (алкоголя или наркотиков), например, через альтернативные решения (альтернатива имеющейся вредной привычке: захочется покурить – съешьте мятную леденцовую конфету или погрызите семечки и т. д.), проводить больше времени в семье и др.; 4) поощрять себя за

один день, неделю, месяц воздержания, помня, что вредные привычки – удел слабых, безвольных, недовольных всем людей. Составление памятки способствовало систематизации полученных знаний, творческому подходу к проблеме формирования здорового образа жизни у обучающихся.

Особое место в проекте было уделено работе с родителями. Так, важным стало совместное занятие подростков с родителями при оформлении альбома «Полезные привычки» (поиск информации, изучение статистики, изготовление иллюстраций, сочинение слоганов), где осуществлялось обогащение опыта родителей и подростков в активном сотрудничестве с педагогом.

Результаты воспитательной работы по формированию привычек здорового образа жизни у обучающихся среднего звена общеобразовательной организации

В ходе осуществления проекта предполагаемым результатом являлось формирование у обучающихся представлений о полезных и вредных привычках, развитие необходимых навыков по сохранению своего здоровья, повышение качества работы с родителями.

По итогам воспитательной работы была проведена беседа по выявлению уровня знаний у несовершеннолетних о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках (см. табл. 1).

Таблица 1.

Уровень знаний обучающихся среднего звена общеобразовательной организации о привычках здорового образа жизни по результатам беседы и наблюдения, % (заключительный этап исследования)

Уровень	Количество человек (%)
Высокий	60
Средний	30
Низкий	10

На основании представленных данных можно сделать вывод, что у лиц несовершеннолетнего возраста отмечается положительная динамика изменений уровня знаний о привычках здорового образа жизни; преобладающим уровнем является высокий, он выявлен у 60 % участников проекта. Так, в процессе беседы отмечено, что знания подростков о полезных привычках значительно расширились. Подростки способны перечислить, какие привычки являются полезными, обозначить их значимость для поддержания и сохранения здоровья человека, указать приемы и методы необходимые для их выполнения.

Заключение

Полезные привычки или привычки здорового образа жизни – это главные, основные, жизненно важные привычки любого человека. В связи с этим необходима органи-

зация специальной деятельности по формированию здорового образа жизни, осуществлению профилактических мероприятий и информированию о способах борьбы с вредными привычками обучающихся среднего звена общеобразовательной организации; деятельности, которая поможет подростку развить его нравственные качества, осознать себя ответственным человеком за свое здоровье и окружающих людей [Гущина, 2020].

Рассмотренные результаты по изучению знаний подростков в данной сфере ставят новые проблемы, связанные с использованием эффективных методов по формированию привычек здорового образа жизни. Дальнейшего изучения требуют вопросы, касающиеся профилактики вредных привычек, разработки новых форм просветительской работы в молодежной среде.

Библиографический список

1. Баль П. В. От восьми до семнадцати, или Что думают о здоровье дети. Москва, 2000. 200 с.
2. Бриленок Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта. Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019. 29 с.

3. Воробьева И. Н. Здоровый образ жизни как важная составляющая формирования активной стилизированной позиции. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение / И. Н. Воробьева, Н. Б. Бабаева // Вопросы теории и практики. 2015. № 5. Ч. 1. С. 46-50.
4. Гущина Т. Н. Развитие социальной компетентности личности в процессе педагогического сопровождения // Инновации в образовании. 2020. № 3. С. 96–106.
5. Заурова Э. В. Направления воспитательной работы с осужденными в местах лишения свободы: учебное пособие. Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2019. 198 с.
6. Заурова Э. В. Формирование здорового образа жизни подростков: методические материалы. Вологда : Вологодский институт права и экономики Минюста России, 2002. 33 с.
7. Кудеров М. Книга зожника. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 180 с.
8. Науменко Ю. В. Проектирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // Физическая культура в школе. 2016. № 2. С. 51-55.
9. Пилушенко А. В. Ценностно-смысловые ориентации здорового образа жизни. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение // Вопросы теории и практики. 2014. С. 132-134.
10. Приобщение школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры / М. Д. Кудрявцев, Е. А. Михалева, Н. А. Песняева, А. А. Стунжайте // Начальная школа. 2018. № 2. С. 62-66.
11. Саидов И. И. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве // Педагогическое образование и наука. 2019. № 6. С. 140-144.
12. Семенова Т. А. Воспитание культуры здоровья у детей дошкольного возраста // Обруч: образование, ребенок, ученик. 2020. № 3. С. 56-71.
13. Синепупова Т. В. Формирование у школьников культуры сохранения здоровья через использование здоровьесберегающих технологий // Образование в современной школе. 2017. № 3/4. С. 11-12.
14. Спирин В. К. Здоровьеформирование младших школьников на основе овладения ими культурой движений / В. К. Спирин, Л. В. Смирнова, О. А. Чупехина // Физическая культура в школе. 2017. № 4. С. 35-41.
15. Уткина Т. В. Проблемы формирования положительно активного отношения учащихся к физической культуре / Т. В. Уткина, Н. И. Васильева // Школьные технологии. 2020. № 2. С. 45-50.
16. Хорошева Т. А. Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов // Физическая культура в школе. 2017. № 3. С. 16-20.
17. Черногор Ю. В. Формирование культуры здорового образа жизни старшеклассников в условиях современной школы // Право и образование. 2017. № 9. С. 143-149.
18. Чедов К. В. Сопровождение формирования культуры здоровья старшеклассников и студентов // Педагогика. 2018. № 6. С. 117-119.

19. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации».

20. Формирование здорового образа жизни молодежи / А. В. Мартененко, Ю. В. Валентик, В. А. Полесский [и др.]. Москва : Медицина, 1988. 192 с.

21. Perlmutter D. Food and the brain. What carbohydrates do with health, thinking and memory / David Perlmutter, Kristin Loberg, Translator Galina Fedotova, Svetlana Chigrinets. Moscow : Mann, Ivanov and Ferber, 2018.

Reference list

1. Bal' P. V. Ot vos'mi do semnadcati, ili Chto dumajut o zdorov'e deti = Eight to seventeen, or What children think about health. Moskva, 2000. 200 s.

2. Brilenok N. B. Pedagogicheskoe soprovozhdenie stanovlenija zdorovogo obraza zhizni u obuchajushhihsja = Pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle among students : uchebnoe posobie dlja studentov Instituta fizicheskoj kul'tury i sporta. Saratov : Izdatel'stvo Saratovskogo universiteta, 2019. 29 s.

3. Vorob'eva I. N. Zdorovyj obraz zhizni kak vazhnaja sostavljajushhaja formirovanija aktivnoj stilezhiznennoj pozicii. Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i juridicheskie nauki, kul'turologija i iskusstvovedenie = A healthy lifestyle as an important component of the formation of an active stylistic position. Historical, philosophical, political and legal sciences, culturology and art history / I. N. Vorob'eva, N. B. Babaeva // Voprosy teorii i praktiki. 2015. № 5. Ch. 1. S. 46-50.

4. Gushhina T. N. Razvitie social'noj kompetentnosti lichnosti v processe pedagogicheskogo soprovozhdenija = Development of social competence of the individual in the process of pedagogical support // Innovacii v obrazovanii. 2020. № 3. S. 96–106.

5. Zautorova Je. V. Napravlenija vospitatel'noj raboty s osuzhdennymi v mestah lishenija svobody = Directions of educational work with convicts in places of imprisonment : uchebnoe posobie. Vologda : VIPJe FSIN Rossii, 2019. 198 s.

6. Zautorova Je. V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni podrostkov = The formation of a healthy lifestyle of adolescents : metodicheskie materialy. Vologda : Vologdskij institut prava i jekonomiki Minjusta Rossii, 2002. 33 s.

7. Kuderov M. Kniga zozhnika = The Book of the Zozhnik. Moskva : Mann, Ivanov i Ferber, 2019. 180 s.

8. Naumenko Ju. V. Proektirovanie massovyh sportivno-ozdorovitel'nyh meroprijatij v sootvetstvii s trebovanijami Federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshhego obrazovanija = Design of mass sports and recreation events in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard for Primary General Education // Fizicheskaja kul'tura v shkole. 2016. № 2. S. 51-55.

9. Piljushenko A. V. Cennostno-smyslovyje orientacii zdorovogo obraza zhizni. Istoricheskie, filosofskie, politicheskie i juridicheskie nauki, kul'turologija i iskusstvovedenie = Value and meaning orientations of a healthy lifestyle. Historical, philosophical, political and legal sciences, cultural studies and art history // Voprosy teorii i praktiki. 2014. S. 132-134.

10. Priobshhenie shkol'nikov k zdorovomu obrazu zhizni sredstvami fizicheskoj kul'tury = Introducing schoolchildren to a healthy lifestyle by means of physical education / M. D. Kudrjavcev, E. A. Mihaleva, N. A. Pesnjaeva, A. A. Stunzhajte // Nachal'naja shkola. 2018. № 2. S. 62-66.

11. Saidov I. I. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve = The formation of a healthy lifestyle in the modern educational space // Pedagogicheskoe obrazovanie I nauka. 2019. № 6. S. 140-144.

12. Semenova T. A. Vospitanie kul'tury zdorov'ja u detej doshkol'nogo vozrasta = Education of a health culture in preschool children // Obruch: obrazovanie, rebenok, uchenik. 2020. № 3. S. 56-71.

13. Sinepupova T. V. Formirovanie u shkol'nikov kul'tury sohraneniya zdorov'ja cherez ispol'zovanie zdorov'esberegajushhih tehnologij = The formation of culture of health preservation among schoolchildren through the use of health-preserving technologies // Obrazovanie v sovremennoj shkole. 2017. № ¾. S. 11-12.

14. Spirin V. K. Zdorov'eformirovanie mladshih shkol'nikov na osnove ovladeniya imi kul'turoj dvizhenij = Health formation of young students on the basis of mastering their culture of movements / V. K. Spirin, L. V. Smirnova, O. A. Chupehina // Fizicheskaja kul'tura v shkole. 2017. № 4. S. 35-41.

15. Utkina T. V. Problemy formirovanija polozhitel'no aktivnogo otnosheniya uchashhihsja k fizicheskoj kul'ture = Problems of forming a positively active attitude of students to physical education / T. V. Utkina, N. I. Vasil'eva // Shkol'nye tehnologii. 2020. № 2. S. 45-50.

16. Horosheva T. A. Fizicheskaja kul'tura kak faktor formirovanija i ukrepleniya zdorov'ja sovremennyh shkol'nikov = Physical education as a factor in the formation and promotion of the health of modern schoolchildren / T. A. Horosheva, A. I. Burhanov // Fizicheskaja kul'tura v shkole. 2017. № 3. S. 16-20.

17. Chernogor Ju. V. Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni starsheklassnikov v uslovijah sovremennoj shkoly = Creating culture of healthy lifestyle for high school students in modern school environment // Pravo i obrazovanie. 2017. № 9. S. 143-149.

18. Chedov K. V. Soprovozhdenie formirovanija kul'tury zdorov'ja starsheklassnikov i studentov = Support for the formation of health culture for high school students and students // Pedagogika. 2018. № 6. S. 117-119.

19. Federal'nyj zakon ot 29.12.2012 N 273-FZ (red. Ot 16.04.2022) «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii», st.3. = Federal Law of 29.12.2012 N 273-FZ (as amended by 16.04.2022) “On Education in the Russian Federation”.

20. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni molodezhi = Formation of healthy lifestyle for young people / A. V. Martenenko, Ju. V. Valentik, V. A. Polesskij [I dr.]. Moskva : Medicina, 1988. 192 s.

21. Perlmutter D. Food and the brain. What carbohydrates do with health, thinking and memory / David Perlmutter, Kristin Loberg, Translator Galina Fedotova, Svetlana Chigrinets. Moscow : Mann, Ivanov and Ferber, 2018.

Статья поступила в редакцию 19.06.2022; одобрена после рецензирования 02.08.2022; принята к публикации 05.09.2022.

The article was submitted on 19.06.2022; approved after reviewing 02.08.2022; accepted for publication on 05.09.2022