

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ: АНАЛИЗ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Н. В. Попова, К. К. Данике

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
Россия, Екатеринбург*

Статья содержит результаты анализа реализации здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью Казахского Национального университета имени аль-Фараби. Результаты исследования показали, что в процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается положительный настрой на здоровый образ жизнедеятельности. Предложенная модель здоровьесберегающей технологии позитивно и эффективно влияет на образовательную среду и жизнедеятельность не только студентов, но и сотрудников вуза.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, студенческая молодежь.*

**Актуальность.** В обществе активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи (ЗОЖ), их поведению и восприятию самого понятия «ЗОЖ» [4—7]. Учебные организации готовят не только специалистов с определенным набором компетенций, но и полноценную личность.

Студенты вузов отличаются более высоким уровнем общей эрудиции, социальной и потребительской активности. Актуальность исследования состоит в следующем. Существует противоречие, заключающееся в том, что, с одной стороны, студенты обладают стремлением к самосовершенствованию и освоению знаний; с другой – учеба в вузе не всегда способствует значительному увеличению уровня культуры здоровья и восприятию студентами здоровья как ценности [4].

Забота о состоянии здоровья студентов, его упрочение и сохранение с целью повышения работоспособности будущих молодых специалистов и руководителей является одной из главных задач развития и совершенствования современной системы образования [3; 5].

Сегодня эта проблема является одной из самых важных. Во многих нормативных актах, целевых программах среди приоритетов в области упрочения здоровья молодежи ставится задача создания благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в организациях образования [7]. Процесс здоровьесбережения, реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе должны осуществляться на пути гармоничного и слаженного взаимодействия образовательной среды и студентов как основного субъекта образования.

**Целью исследования:** обоснование разработки модели здоровьесберегающей технологии, направленной на реализацию потенциала здоровьесберегающего сопровождения, сохранение здоровья и воспитание участников образовательного процесса.

**Цели и задачи:** составить портрет образовательной организации, определить отношение субъектов учебного процесса к здоровьесберегающим технологиям; рассмотреть возможности вуза к их внедрению в образовательный процесс;

разработать модель совершенствования здоровьесберегающих технологий в образовательной среде вуза.

**Материалы и методы исследования.** Отечественные и зарубежные ученые и практики уделяют значительное внимание изучению проблем здоровьесбережения, спорта и ЗОЖ. Е. В. Полицинская и В. Н. Куровский провели анализ современных образовательных технологий, новые программы подготовки конкурентоспособных специалистов, педагогический инструментарий, позволяющий преподавателю осуществлять выбор технологии в зависимости от образовательных целей, уровня подготовленности обучающихся, возможности удовлетворения их образовательных запросов [11].

Уральские ученые Д. Ю. Нархов, Ю. Р. Вишневецкий, И. М. Добрынин и Е. Н. Нархова провели анализ ЗОЖ в представлениях городской молодежи Среднего Урала сквозь призму социальной безопасности [10]. Сравнительный анализ физического состояния студентов проведен Л. А. Лопатиным, Н. В. Васенковым, Э. Ш. Миннибаевым и Р. Р. Набиуллиным. Ими отмечено, что в профилактике неврозов значительное влияние имеют физические упражнения и пропаганда ЗОЖ [9, с. 96].

Н. В. Попова и А. Я. Долгов рассмотрели процесс совершенствования образовательной среды вуза через организацию воспитательной работы со студенческой молодежью с девиантным поведением в ходе проведения опытно-экспериментальной работы по предупреждению и преодолению отклоняющегося поведения студенческой молодежи с помощью средств физической культуры и спорта [12]. Ученые придают значительное внимание встраиваемой в учебный процесс вузов информационно-технической образовательной среде, что «является новой реальностью для развития вуза в процессе компетентностно-ориентированного образования» [13, с. 85].

А. Д. Викулов, Е. Н. Квасовец и С. Ю. Турчанинов провели анализ уровня готовности студентов-первокурсников вести здоровый образ жизни [3]. Мы считаем, что политика любого государства «по отношению к молодежи, работающей или обучающейся в образовательных организациях различных типов и видов, должна строиться так, чтобы обеспечить наиболее эффективное воспитание, полноценное образование, успешную социализацию, адаптацию и самореализацию» [1, с. 201]. Общеизвестно, что «цель образования состоит не только в том, чтобы дать учащимся профессиональные знания, но и в том, чтобы сформировать

в их сознании адекватную картину мира, систему ценностей, которые могли бы стать основополагающими принципами их жизнедеятельности» [2, с. 186]. Вопрос сбережения, поддержания и формирования здоровья, развитие ценностей ЗОЖ и осознанного отношения к нему считается приоритетной в политике любой страны [14]. В рамках исследования здоровьесберегающих технологий в работе со студентами нами рассмотрен опыт Казахского Национального Университета имени аль-Фараби (далее КазНУ).

Эмпирическую базу исследования составили материалы социологического исследования, в ходе которого осуществлены:

1. Анализ здоровьесберегающей деятельности КазНУ и наблюдение поведения студенческой молодежи во время проведения спортивных мероприятий и применения здоровьесберегающих технологий;
2. Опрос среди студенческой молодежи КазНУ по вопросам готовности вести ЗОЖ (опрошено 200 студентов, из которых 110 девушек и 90 юношей);
3. Экспертное формализованное интервью с 20 членами профессорско-преподавательского состава КазНУ для составления портрета образовательной организации и определения возможностей применения технологий по здоровьесбережению в ней.

Остановимся на некоторых основных понятиях, используемых нами при проведении исследования. «Человек является сложной живой биосоцикультурной системой. Его жизнедеятельность обеспечивается на биологическом, психическом и социальном уровнях» [8, с. 2732].

Мы придерживаемся позиции С. С. Ивановой и А. В. Стафеевой, считающих, что «полноценное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов является главным признаком здорового человека» [8, с. 2733]. Для достижения целей, связанных с укреплением и сохранением здоровья, в образовательной среде призваны здоровьесберегающие технологии, которые являются инструментами успешной воспитательной и развивающей деятельности среди молодежи в целом. Самым значимым, по влиянию на здоровье человека фактором, является личностный стиль (или образ) его жизни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Применение здоровьесберегающих технологий

во время образовательного процесса в КазНУ основывается, в первую очередь, на первичной профилактике, сохранении, накоплении и сбережении уровня здоровья студенческой молодёжи и сотрудников университета. В КазНУ функционируют диагностический центр «Smart health», спортивно-оздоровительный комплекс, открыт пятнадцатый факультет — факультет медицины и здравоохранения.

Для определения применяемых здоровьесберегающих технологий нами проведен анализ мероприятий, осуществляемых центром «Здоровый образ жизни» КазНУ (далее Центр), основной миссией которого является приобщение студенческой молодежи, профессорско-преподавательского состава университета к ЗОЖ. Целью деятельности центра является популяризация, развитие массового спорта и оздоровление молодого поколения. Основными направлениями деятельности Центра являются: физическая культура и спорт, туризм и активный отдых, а также оздоровительно-профилактическое направление. Для осуществления своих основных задач Центр применяет различные подходы и технологии. Анализ плана мероприятий и деятельности Центра показал, что Центр и КазНУ оснащены всем необходимым для сохранения и мониторинга здоровья студентов и преподавателей. Здоровьесберегающих мероприятий достаточно много, но они стандартны и однотипны. Система повышения квалификации по вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов и сотрудников требует постоянной коррекции и совершенствования.

В ходе проведения мероприятий Центра нами осуществлено наблюдение за вербальным и невербальным поведением студентов до, во время и после окончания мероприятий Центра: акции «Вне зависимостей», круглого стола «Мы выбираем жизнь», заседания дискуссионного клуба при обсуждении вопросов ЗОЖ, лекции «Здоров — значит счастлив!», а также спортивных соревнований по аэробике. Проанализировано отношение студентов: положительное (наличие и количество одобрительных возгласов, реплик, аплодисментов, вопросов по существу), нейтральное (отсутствие реакции, занятие посторонними делами, посторонние разговоры, шум в зале) и отрицательное (неодобрительные реплики, возгласы, замечания, уход из зала, негативно-критические выступления и замечания). Необходимо отметить, что спортивные соревнования по аэробике привлекли внимание и были интересны абсолютному большинству присутствующих в спортивном зале (присутство-

вало более 60 человек). Одобрительные возгласы, аплодисменты и поддерживающие реплики преобладали в течение всех соревнований. Отдельные критические замечания и шум в зале наблюдались после окончания соревнований.

Поведение студентов-участников других наблюдаемых мероприятий несколько отличались. Отметим, что в каждом из них принимали участие от 20 до 30 студентов. Во всех ситуациях перед началом мероприятий зафиксированы (на основе фиксации невербальных признаков) как положительное, так и нейтральное, и отрицательное отношение при преобладании первого (более, чем у половины присутствующих). По мере проведения мероприятий зафиксировано незначительное повышение активности студентов (до 65 % участвовали в той или иной мере в обсуждении вопросов к завершению мероприятий). Исключение составила акция против курения, в которой количество участников периодически менялось.

Результаты анкетирования студентов (по методу С. Г. Добротворской) [15, с. 50—54] позволили определить тип личности по параметру «ориентация на ЗОЖ». Среди опрошенных респондентов 26 % относится к умеренно-негативному типу, для которых характерна возможность наличия вредных привычек. И столько же студентов (26 %) не готовы вести ЗОЖ, неустойчивы, склонны к формированию вредных привычек при отсутствии контроля со стороны, обладают низкой валеологической культурой и относятся к ложно-позитивному типу. 14 % студентов относятся к позитивному саморазвивающемуся типу и признают высокую ценность ЗОЖ.

Готовы самостоятельно избавиться от вредных привычек и вести ЗОЖ и относятся к негативному типу, но готовы вести ЗОЖ 12 % студентов. 11 % студентов относится к позитивному типу, но не владеют валеологической культурой. Немного менее студентов (8 %) относятся к позитивно-неустойчивому типу, не склонны к самооздоровлению. 2 % студентов не готовы вести ЗОЖ, сопротивляются педагогическому воздействию, которое может дать позитивный эффект. 1 % студентов относится к педагогически запущенному типу.

Более трети студентов (38 %) занимаются двигательной активностью 3 раза в неделю, почти четверть (24 %) — 2 раза в неделю, 9 % — более 4 раз в неделю и столько же (9 %) — 1 раз в неделю. Каждый пятый студент (20 %) не занимается спортом.

Большинство студентов (61 %) указывают на то, что не имеют вредной привычки курения табака.

18 % студентов курят иногда в компании, 12 % — выкуривают менее пачки в день и 9 % — более пачки в день.

Вести ЗОЖ для 28 % респондентов означает «заниматься спортом», для 18 % — «не курить», для 14 % — «не пить», для 11 % — «правильно питаться», для 24 % — «отказ от вредных привычек». Менее популярными оказались ответы: ЗОЖ это «здоровье» (3 %) и «полноценный отдых» (2 %). В целом можно говорить о многостороннем подходе к пониманию понятия «ЗОЖ», при этом студенты под «ЗОЖ» понимают, прежде всего, физическую активность и отказ от вредных привычек.

Молодежь пока не осознает необходимости вести ЗОЖ. Каждый третий респондент (32 %) уверен в том, что придерживаться ЗОЖ необходимо, менее половины (45 %) считают, что «может быть, стоит». Считают, что «это не главное в жизни» 9 % студентов. Эта проблема не волнует 7 % студентов. Столько же (7 %) респондентов затруднились ответить и определить свою позицию относительно ЗОЖ.

Результаты интервью с сотрудниками КазНУ по авторскому опроснику показали следующее. Среднее арифметическое значение оценки (по 5-тибалльной системе) эффективности системы здоровьесбережения в вузе составляет 4,05 балла. Условия здоровьесберегающей деятельности в вузе (состояние хозяйственной инфраструктуры, материальная база педагогического процесса и оздоровительной деятельности; организация питания, двигательной активности и самостоятельной деятельности студентов) также имеют достаточно высокие оценки.

Максимальные оценки имеют: организация самостоятельной деятельности студентов (4,5 балла); материальная база оздоровительной деятельности, организация двигательной деятельности и организация питания (по 4,1); состояние хозяйственной инфраструктуры и материальная база педагогического процесса (по 3,8 балла). Основными формами здоровьесбережения в вузе названы кружки (90 %), спортивные секции (75 %) и консультации со специалистами (60 %).

К трудностям реализации здоровьесберегающих технологий сотрудники вуза относят: лояльное отношение в студенческой среде к социально обусловленным вредным привычкам и недооценка необходимости формирования позитивных социальных стереотипов «ЗОЖ»; недостаточную информированность и незаинтересованность студентов своевременно получить сведения о состоянии своего здоровья; неполное использование

в КазНУ разнообразных форм и видов досуга в целях воспитания молодежи.

**Выводы.** Выявленные в ходе эмпирического исследования проблемы и трудности в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе позволяют отметить, что сегодня существуют сложности разработки профилактических программ и их внедрением. Прежде всего, вопрос о соответствии указанных программ социокультурным характеристикам казахстанской молодежи не решен. При разработке и реализации программ недостаточно учитываются особенности студенческой молодежи. Само студенчество неоднородно. Многие испытывают проблемы адаптации, связанные с академической мобильностью. Данный факт осложняет возможность разработки типовых вузовских профилактических программ.

Результатом настоящего исследования явилось обоснование разработки модели здоровьесберегающей технологии, направленной на реализацию потенциала здоровьесберегающего сопровождения, сохранения и воспитания участников образовательного процесса.

Разработанная нами модель предусматривает решение следующих задач: информирование о содержании здоровьесберегающей учебной деятельности; приобретение опыта ее проведения; развитие готовности к здоровьесберегающей саморегуляции. Для решения указанных задач предполагается применение методологических подходов: системно-деятельностного, аксиологического, личностно-ориентированного и компетентностного; ценностно-мотивационных, когнитивных, деятельностных и регулятивных компонентов. Критериями эффективности будут: повышение мотивации осуществления здоровьесберегающей деятельности; способность разрабатывать и реализовывать проекты здоровьесберегающих моделей поведения; инициативность и предприимчивость в воплощении в жизнь приобретенных знаний по вопросам здоровьесбережения в учебной деятельности; регуляция своего состояния и состояния других нуждающихся в этом людей.

Реализация предложенной нами модели позитивно повлияет на образовательную среду и жизнедеятельность не только студентов, но и сотрудников вузов Казахстана и может быть применима в других странах, в том числе и в России.

### **Список литературы**

1. Андрюхина, Л. М. Социокультурные аспекты молодежной политики в сфере труда и образования : монография : в 2 ч. Ч. 1. / Л. М. Андрюхина,



А. Г. Кислов, Е. В. Осипчукова, А. Л. Попов, Е. В. Попова, Н. В. Попова, Ю. А. Сыроева. — Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. — 221 с.

2. Бугазов, А. Х. Образовательный процесс и нравственное воспитание учащихся / А. Х. Бугазов // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. — 2017. — Т. 17. — № 9. — С. 182—186.

3. Викулов, А. Д. Уровень готовности студентов-первокурсников вести здоровый образ жизни / А. Д. Викулов, Е. Н. Квасовец, С. Ю. Турчанинов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. — 2016, — № 3. — С. 68—76.

4. Иванов, В. Д. Психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов первого курса / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева // Вестник Челябинского государственного университета. — 2014. — № 13(342). — С. 60—67.

5. Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3. — № 1. — С. 70—73.

6. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4. — № 2. — С. 49—59.

7. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 ч., Челябинск, 24—25 апреля 2015 года / Челябинский государственный университет ; под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2015. — С. 31—34.

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 (ч. 12) — С. 2729—2733.

9. Лопатин, Л. А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л. А. Лопатин, Н. В. Васенков, Э. Ш. Миннибаев, Р. Р. Набиуллин // Вестник Научного центра безопасности жизнедеятельности. — 2019. — № 2 (40). — С. 93—98.

10. Нархов, Д. Ю. Здоровый образ жизни в представлениях городской молодежи Среднего Урала сквозь призму социальной безопасности / Д. Ю. Нархов, Ю. Р. Вишневский, И. М. Добрынин, Е. Н. Нархова // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 1. — С. 9—12.

11. Полицинская, Е. В. Современные образовательные технологии формирования конкурентоспособного выпускника вуза / Е. В. Полицинская, В. Н. Куровский // Вестник педагогических инноваций. — 2018. — № 3 (51). — С. 21—28.

12. Попова, Н. В. Современные подходы к организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи / Н. В. Попова, А. Я. Долгов // Вестник Саратовского областного института развития образования. — 2019. — № 2 (18). — С. 69—76.

13. Попова, Н. В. Использование инновационно-технических средств обучения студентов института физической культуры и спорта / Н. В. Попова, О. В. Баянкин // Вестник Саратовского областного института развития образования. — 2019. — № 2 (18). — С. 81—86.

14. Спирин, В. К. Реализация здоровьесформирующей функции школы на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды / В. К. Спирин, Л. В. Смирнова, О. А. Чупехина // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 5. — С. 19—20.

15. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: Практикум / Н. В. Третьякова. — Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. профессионально-педагогического университета, 2011. — 138 с.

*Поступила в редакцию 11 января 2021 г.*

**Для цитирования:** Попова, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью: анализ и пути совершенствования / Н. В. Попова, К. К. Данике // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 3. — С. 118—124.

## Сведения об авторах

**Попова Наталья Викторовна** — кандидат философских наук, доцент кафедры организации работы с молодежью института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-8711-6510. **Author ID:** 822722. **E-mail:** NV\_Popova@mail.ru

**Данике Куралай Куанышкызы** — магистрант кафедры организации работы с молодежью института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-9346-2818. **Author ID:** 973228. **E-mail:** kura\_96\_41@mail.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 3, pp. 118—124.

### Health-saving technologies in work with student youth: analysis and ways to improve

Popova N.V.<sup>1</sup>, Danike K.K.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia. NV\_Popova@mail.ru

<sup>2</sup> Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia. kura\_96\_41@mail.ru

The article contains the results of an analysis of the implementation of health-saving technologies in working with students of the Al-Farabi Kazakh National University.

**The relevance** of the study is that students have a desire for self-improvement, but studying at a university does not always help to improve the level of a health culture.

**The goals and objectives** of the study are the rationale for the development of a model of health-saving technology; drawing up a portrait of a university; analysis of the relationship of subjects of the educational process to health-saving technologies and the possibilities for their implementation.

**Research methods** are the analysis of theoretical sources and documents; study of experience; observation, questionnaire; formal expert interview.

**The results** of the study showed that in the process of practical implementation of health-saving technologies, students develop their own way of life. The proposed model of health-saving technology will positively and effectively affect the educational environment and life of not only students, but also university employees.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, health-saving technologies, students.

## References

1. Andryukhina L.M., Kislov A.G., Osipchukova E.V., Popov A.L., Popova E.V., Popova N.V., Sysoeva Yu.A. *Sotsiokulturnyye aspekty molodezhnoy politiki v sfere truda i obrazovaniya* [Sociocultural aspects of youth policy in the field of labor and education]. Part 1. Yekaterinburg, 2019, 221 p. (In Russ.).

2. Bugazov A.K. *Obrazovatelnyy protsess i нравstvennoye vospitaniye uchashchikhsya* [The educational process and moral education of students]. *Vestnik Kyrgyzsko-Rossiyskogo slavyanskogo universiteta* [Bulletin of the Kyrgyz-Russian Slavic University], 2017, vol. 17, no. 9, pp. 182—186. (In Russ.).

3. Vikulov A.D., Kvasovets Ye.N., Turchaninov S. YU. *Uroven gotovnosti studentov-pervokursnikov vesti zdorovyy obraz zhizni* [The level of readiness of first-year students to lead a healthy lifestyle]. *Fi-*

*zicheskoye vospitaniye i detsko-yunosheskiy sport* [Physical Education and Children and Youth Sports], 2016, vol. 3, pp. 68—76. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Kokoreva E.G. *Psihofiziologicheskie svoystva lichnosti i dvigatel'naya aktivnost studentov pervogo kursa* [Psychophysiological properties of personality and motor activity of first-year students]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 13 (342), pp. 60—67. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Vahitov M.G. *Faktoryi, vozdeystvuyushchie na zdorove uchashchikhsya v sovremennyih usloviyah* [Factors affecting the health of students in modern conditions]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 1, pp. 70—73. (In Russ.).

6. Ivanov V.D., Salkova N.A. *Fitness-programmyi v sisteme zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuze*

[Fitness programs in the system of physical culture classes at the university]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no. 2, pp. 49—59. (In Russ.).

7. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovanie zdorovesberegayushey kompetentnosti studentov vysshih uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy [Formation of health-saving competence of students of higher educational institutions]. *Aktualnyie problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31—34. (In Russ.).

8. Ivanova S.S., Stafeyeva A.V. Coderzhatelnyye aspekty fizicheskogo, psikhicheskogo i sotsial'nogo zdorov'ya i vozmozhnosti formirovaniya ikh garmonichnogo sootnosheniya [Substantial aspects of physical, mental and social health and the possibility of forming their harmonious relationship]. *Fundamentalnyye issledovaniya* [Fundamental Research], 2014, vol. 11 (part 12), pp. 2729—2733. (In Russ.).

9. Lopatin L.A., Vasenkov N.V., Minnibayev E. SH., Nabiullin R.R. Sostoyaniye fizicheskogo zdorov'ya sovremennykh studentov [The state of physical health of modern students]. *Vestnik Nauchnogo tsentra bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti* [Bulletin of the Scientific Center for Life Safety], 2019, no. 2 (40), pp. 93—98. (In Russ.).

10. Narkhov D.Yu., Vishnevskiy Yu.R., Dobrynin I.M., Narkhova Ye.N. Zdorovyy obraz zhizni v predstavleniyakh gorodskoy molodezhi Srednego Urala skvoz' prizmu sotsial'noy bezopasnosti [A healthy lifestyle in the ideas of urban youth of the Middle Urals through the prism of social security]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 1, pp. 9—12. (In Russ.).

11. Politsinskaya Ye.V., Kurovskiy V.N. Sovremennyye obrazovatel'nyye tekhnologii formirovaniya konkurentosposobnogo vypusknika vuza [Modern educational technologies for the formation of a competitive university graduate]. *Vestnik pedagogicheskikh innovatsiy* [Bulletin of pedagogical innovations.], 2018, no. 3 (51), pp. 21—28. (In Russ.).

12. Popova N.V., Dolgov A.YA. Covremennyye podkhody k organizatsii fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti studencheskoy molodezhi [Modern approaches to the organization of physical education and sports activities of students]. *Vestnik Saratovskogo oblastnogo instituta razvitiya obrazovaniya* [Bulletin of the Saratov Regional Institute for the Development of Education], 2019, no. 2 (18), pp. 69—76. (In Russ.).

13. Popova N.V., Bayankin O.V. Ispol'zovaniye innovatsionno-tekhnicheskikh sredstv obucheniya studentov instituta fizicheskoy kultury i sporta [The use of innovative technical training tools for students of the Institute of Physical Culture and Sports]. *Vestnik Saratovskogo oblastnogo instituta razvitiya obrazovaniya* [Bulletin of the Saratov Regional Institute of Educational Development], 2019, no. 2 (18), pp. 81—86. (In Russ.).

14. Spirin V.K., Smirnova L.V., Chupekhina O.A. Realizatsiya zdorov'yeformiruyushchey funktsii shkoly na osnove aktualizatsii pedagogicheskogo potentsiala obrazovatel'noy sredy [The implementation of the health-forming function of the school on the basis of updating the pedagogical potential of the educational environment]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2017, no. 5, pp. 19—20. (In Russ.).

15. Tretyakova N.V. *Osnovy zdorov'yesberezheniya: Praktikum* [Health Saving Basics: Workshop.], Yekaterinburg, 2011, 138 p. (In Russ.).