

ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

А. Ю. Приходько (Новосибирск, Россия)

Введение. В статье рассмотрены способ формирования модели здорового образа жизни, ее апробирование на уроках физической культуры у старшеклассников, для которых важно иметь представление не только о рациональном образе жизни, но и деятельностном преодолении психофизиологических проблем собственной инертности.

Методология и методика исследования. В ходе анализа научной литературы и обсуждения опыта сотрудников кафедры физвоспитания Новосибирского государственного педагогического университета были сформулированы наиболее точные определения следующих понятий: «здоровье» как процесса поддержания своего гомеостаза в условиях адаптации к различным факторам внешней среды, физическим, психическим и интеллектуальным нагрузкам; «здоровый образ жизни» как рациональный способ жизнедеятельности, нацеленный на сохранение и укрепление здоровья. Дана интерпретация результатов исследования и эксперимента. Исследование было основано на методологии диалектического материализма и прагматизма в образовании, также применялись общенаучные методы сравнения (анализа и синтеза); в рамках теоретического курса был проведен педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Осуществлен анализ отечественной литературы по вопросам укрепления здоровья и разработаны в соответствии с целеполаганием определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Исходя из понимания, что здоровье современных старшеклассников становится хуже (этот факт подтверждается данными Минздрава РФ), автор критически оценивает существующие образовательные программы по физической культуре и считает необходимым формировать знания школьника о модели рациональной жизнедеятельности, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья. В ходе исследования площадкой для формирования знаний о модели здорового образа жизни стал каждый третий урок физической культуры, который был адаптирован в форме теоретико-образовательного блока.

Заключение. На основании разработанных теоретико-методологических блоков работы со старшеклассниками и результатов деятельности экспериментальной площадки по формированию основ здорового образа жизни,

© Приходько А. Ю., 2019

Приходько Антон Юрьевич – аспирант кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, ассистент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

ORCID 0000-0002-8301-4533

E-mail: toni.prikhodko.10@mail.ru

Anton Yu. Prikhodko – Postgraduate Student of the Chair of Anatomy, Physiology and Life Safety, Assistant of the Chair of Physical Education of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

автор пришел к выводу, что результативность организации и проведения различных форм физической культуры во многом зависит от качественного состояния учебно-физкультурной базы, высокого профессионализма педагогов и степени готовности учащихся вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: модель здорового образа жизни, здоровье, модель рациональной жизнедеятельности, мотивация на здоровье.

Для цитирования: Приходько А. Ю. Формирование модели здорового образа жизни у старшеклассников // Философия образования. – 2019. – Т. 19, № 2. – С. 149–160.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE MODEL FOR SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

A. Yu. Prikhodko (Novosibirsk, Russia)

Introduction. The paper discusses the way of forming a model of a «healthy lifestyle», its testing in physical education classes for senior high school students, for whom it is important to have an idea not only about a rational lifestyle, but also an activity-based overcoming the psychophysiological problems of one's own inertia.

Methodology and methods of the research. During the analysis of scientific literature and discussion of the experience of teachers of the Chair of Physical Education of the Novosibirsk State Pedagogical University, there were formulated the most accurate definitions of the following concepts: «health» as a process of maintaining one's homeostasis in terms of adaptation to various environmental factors, physical, mental and intellectual loads; «healthy lifestyle» as a rational way of life, aimed at maintaining and strengthening health. Interpretation of research and experiment results is given. The study was based on the methodology of dialectic materialism and pragmatism in education, general scientific methods of comparison (analysis and synthesis) were also used; as a part of the theoretical course, a pedagogical experiment was conducted.

The results of the research. Analysis of domestic literature on health promotion issues has been carried out and the definitions of the concepts «health» and «healthy lifestyle» have been developed in accordance with the goal setting. Based on the understanding that the health of modern senior high school students is getting worse (this fact is confirmed by the data of the Ministry of Health of the Russian Federation), the author critically assesses the existing educational programs in physical culture and considers it necessary to build a student's knowledge about the model of rational life activity aimed at preserving and promoting health. During the study, every third physical education lesson, which was adapted in the form of a theoretical educational unit, became a platform for the formation of knowledge about a healthy lifestyle model.

Conclusion. Based on the developed theoretical and methodological blocks of work with senior high school students and the results of the experimental platform to form the basis of a healthy lifestyle, the author came to the conclusion that the effectiveness of organizing and conducting various forms of physical culture depends largely on the quality of the educational and physical base, the high professionalism of teachers and the degree of readiness of students to lead a healthy lifestyle.

Keywords: model of a healthy lifestyle, health, model of rational life activity, motivation for health.

For citation: Prikhodko A. Yu. Formation of a healthy lifestyle model for senior high school students. *Philosophy of Education*, 2019, vol. 19, no. 2, pp. 149–160.

Введение. В качестве основных сфер влияния на здоровье современного человека экспертами Всемирной организации здравоохранения были выделены следующие факторы: генетические (20 %), состояние окружающей среды (20 %), медицинское обеспечение (7 %), условия и образ жизни людей (52–53 %)¹. Проанализировав данные положения, мы определили, что эксперты выделяют в качестве главного фактора здоровья – образ жизни [1–4]. Из этого следует, что на практике действенным способом сохранения и укрепления здоровья может стать обучение модели рациональной жизнедеятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Настоящая статья посвящена формированию модели «здорового образа жизни» и результатам апробирования ее на уроках физической культуры у старшекласников.

Цели исследования – разработать и экспериментально опробовать способ формирования модели «здорового образа жизни» у старшекласников. Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи: сформулировать дефиниции понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и выделить составляющие здорового образа жизни; разработать серию теоретических занятий в классе на каждом третьем уроке физической культуры для экспериментальной группы; выявить среднюю посещаемость уроков физической культуры обеих групп за период проведения эксперимента; оценить степень сформированности знаний о модели здорового образа жизни у старшекласников до и после эксперимента.

Методология и методика исследования. Исследование проходило на базе гимназии № 4 г. Новосибирска, в период с 1 марта по 20 июня 2017 г. В нем приняли участие 40 учащихся старших классов, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 20 человек в каждой. В указанный период проведено 14 теоретических занятий каждым третьим уроком физической культуры для экспериментальной группы. Комплекс исследований был основан на методологии диалектического материализма и прагматизма в образовании, также применялись общенаучные методы сравнения (индукции и дедукции, анализа и синтеза); в рамках теоретического курса проведен педагогический эксперимент.

На первом этапе исследования мы разработали наиболее фундаментальные подходы для возможности объяснить старшекласникам понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», что потребовало нашей ин-

¹ Рубанович В. Б, Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.

терпретации этих понятий. Также создана специальная анкета для оценки знаний о модели здорового образа жизни и составлены лекции для 14 теоретических уроков. Теоретические занятия проходили на каждом третьем уроке физической культуры в конце недели. На втором этапе исследования были выбраны группы для эксперимента и проведено анкетирование. Третьим этапом исследования стало проведение контрольного анкетирования и выявление средней посещаемости обеих групп в период исследования.

Результаты исследования. В ходе анализа научной литературы по вопросам здоровьесбережения были получены определенные результаты: дано определение понятия «здоровье» как процесса поддержания своего гомеостаза в условиях адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды, физическим, психическим, интеллектуальным нагрузкам, а также сформулировано определение понятия «здоровый образ жизни» как рационального способа жизнедеятельности, нацеленного на сохранение и укрепление здоровья. Заметим, что сформулированные нами определения следует рассматривать как незначительную корректировку уже существовавших.

Вместе с тем мы выделили ряд составляющих здорового образа жизни: физическая культура как основа здорового образа жизни [5]; рациональное питание [6]; личная гигиена; закаливание организма; отказ от вредных привычек [7]; психоэмоциональная регуляция [8]; высокая мотивация на здоровье [9] Это стало основой для теоретико-методологических блоков, которые необходимы нам для формирования модели здорового образа жизни. Кроме того, было учтено, что информация должна быть интересна школьникам, поэтому мы делали акцент на простоту и краткость. Первый блок был посвящен оздоровительной двигательной активности. В содержании материала отражена польза и вред от физических нагрузок, а также механизм действия нагрузок на организм². Во втором блоке мы разработали организацию правильного питания. Третий блок посвящался правилам личной гигиены³. В четвертом блоке рассматривалась тема закаливания организма. В пятом – обсуждалось влияние на организм табака, алкоголя, психотропных и наркотических веществ на организм человека⁴. В шестом блоке были даны рекомендации о методах релаксации и психоэмоциональной регуляции⁵. Для фор-

² Айзман Р. И., Герасёв А. Д., Дюкарев И. А. Молекулярные основы физиологии человека: учеб. пособие. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2009. – 302 с.

³ Айзман Р. И., Шуленина Н. С., Ширинова В. М. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / науч. ред. А. Я. Тернер. – Новосибирск: Сиб. университетское изд-во, 2010. – 247 с.

⁴ Зайко Н. Н. Патологическая физиология: учеб. – М.: Медпресс-информ, 2006. – 635 с.

⁵ Рубанович В. Б., Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.

мулирования модели здорового образа жизни была создана специальная анкета, содержащая 10 вопросов, из которых предлагалось выбрать пять вариантов ответа.

По нашему мнению, к способам передачи знаний о модели можно отнести образовательную деятельность, а именно: теоретико-методологические занятия [10–12]. Цель занятий – сформировать знания, состоящие из семи теоретико-методологических блоков, и навыки здорового образа жизни у старшекласников. Для более глубокого осмысления необходимости применения этого способа нами был проведен педагогический эксперимент. Цель эксперимента – оценить эффективность теоретических занятий.

Проблемная ситуация состоит в том, что на сегодняшний день в школе физическая культура как предмет не формирует у старшекласников четких знаний о здоровом образе жизни и о собственном здоровье [13]. Вместе с тем старшекласники активно пользуются Интернетом, откуда черпают различную информацию, в том числе по вопросам здорового образа жизни. Как известно, в Интернете не всегда встречается качественная информация и чаще всего идею здорового образа жизни используют в коммерческих целях. В результате мы наблюдаем отсутствие системного и структурного знания о здоровом образе жизни у старшекласников и, возможно, как следствие, отрицательную динамику состояния здоровья школьников старшего звена. Например, по данным В. Б. Рубановича, в России более половины школьников имеют отклонения в состоянии здоровья, и в динамике с каждым годом ситуация становится хуже⁶. Нами был осуществлен анализ актуальной отечественной литературы по вопросам укрепления здоровья и разработаны соответствующие определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Следует вспомнить, каким было представление о здоровье в древности. Известные философы, такие как Платон и Аристотель, понимали под здоровьем отсутствие болезней⁷. Эта формулировка, по нашему мнению, недостаточно информативна и является статичной. Карл Маркс считал, что здоровье – это совокупность физических и духовных способностей, которыми обладает организм, живая личность человека [14]. К недостаткам этого определения можно отнести размытость и расплывчатость описания. Однако это определение, в отличие от древних представлений, рассматривает здоровье как динамический процесс, что можно отнести к его достоинствам.

⁶ Рубанович В. Б., Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011. – С. 12–18.

⁷ *Философия*. Справочник: терминологический словарь / сост. И. В. Яковлева. – Усть-Илимск: РИО Усть-Илимского филиала СФУ, 2010. – 140 с.

Советский патофизиолог и член-корреспондент АМН СССР Н. Н. Зайко понимал под здоровьем состояние организма, в котором «отмечается соответствие структуры и функций, а также способность регуляторных систем поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз)»⁸. В этой интерпретации можно подчеркнуть индивидуальные характеристики нормы здоровья или способности поддерживать свой гомеостаз. Недостатком определения является отсутствие экзогенного фактора (внешней среды), без которого организм не может существовать. Другой советский ученый, академик В. П. Казначеев определяет здоровье как процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [15, с. 248]. К достоинствам этого определения следует отнести то, что академик, наряду с биологическими компонентами структуры здоровья, включает компонент социальной активности. Из недостатков следует выделить его сложность и чрезмерную смысловую наполненность.

В современной научной литературе наиболее рациональным определением понятия «здоровье» можно считать дефиницию Р. И. Айзмана: «Здоровье – это способность организма сохранять свой гомеостаз в условиях адаптации к различным факторам внешней среды»⁹. В этой интерпретации понятие «здоровье» рассматривается как динамический процесс, на который воздействуют как экзогенные, так и эндогенные факторы. К. Г. Томилин и Е. В. Романова включают в понятие «здоровья» ценностно-семантические и аддитивные характеристики («целое равно сумме частей») [1; 3].

Рассмотрев вышеизложенные определения, мы сформулировали собственную дефиницию понятия здоровья: здоровье – процесс поддержания своего гомеостаза в условиях адаптации к различным факторам внешней среды и необходимым нагрузкам.

Понятие «здоровый образ жизни» состоит из двух составляющих: здоровье и образ жизни. Можно согласиться с формулировкой этого понятия В. Б. Рубановича: «Образ жизни – это привычная, устоявшаяся форма жизни и деятельности людей»¹⁰. Понятие «здоровый образ жизни» в научной литературе встречается в разных интерпретациях: это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная

⁸ Зайко Н. Н. Патологическая физиология: учеб. – М.: Медпресс-информ, 2006. – С. 29.

⁹ Айзман Р. И. Лысова. Н. Ф. Возрастная физиология: учеб. пособие. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – С. 18.

¹⁰ Рубанович В. Б., Айзман Р. И. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. – Новосибирск: АРТА, 2011. – С. 8.

деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья¹¹; это «активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья»¹²; это «готовность к самоорганизации оздоровительной деятельности»¹³; это «волевой опыт, который способен стимулировать самосознание, направленное на самостоятельное включение в систему оздоровительных практик, обусловленный не только физическим, но и смыслообразующим мотивационным содержанием» [5]. Проанализировав вышеизложенные определения здорового образа жизни, мы склонны считать, что это рациональный способ жизнедеятельности, нацеленный на сохранение и укрепление здоровья [16].

Таким образом, нами были получены определения понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», что позволило перейти к созданию теоретико-методологических блоков по формированию модели здорового образа жизни у старшеклассников. Ядром для модели стали теоретико-методологические блоки, основанием которых выступили следующие компоненты: физическая культура – основа здорового образа жизни; рациональное питание; личная гигиена; закаливание организма; отказ от вредных привычек; психоэмоциональная регуляция; высокая мотивация на здоровье и др. Перечисленные блоки включены в предлагаемую анкету для старшеклассников.

В аспекте теоретического обсуждения проблем и представлений о здоровом образе жизни у старшеклассников представляем анкету-опросник.

1. Сколько времени в сутки вы проводите за компьютером? (пять часов и более – 1 балл, четыре часа – 2 балла, три часа – 3 балла, два часа – 2 балла, менее одного часа – 5 баллов).

2. Сколько времени вы ходите на свежем воздухе в течении дня? (менее одного часа – 1 балл, не более двух часов – 2 балла, не более трех часов – 3 балла, не более четырех часов – 4 балла, более четырех часов – 5 баллов).

3. Выполняете ли вы утреннюю зарядку? (никогда – 1 балл, не более двух раз в неделю – 2 балла, три, четыре раза в неделю – 3 балла, не менее пяти раз в неделю – 4 балла, каждое утро – 5 баллов).

¹¹ Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: <http://med-lib.ru/bme/zab/index.php> (дата обращения 20.01.2019).

¹² Айзман Р. И., Шуленина Н. С., Ширинова В. М. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / науч. ред. А. Я. Тернер. – Новосибирск: Сиб. университетское изд-во, 2010. – 247 с.

¹³ Физическая культура. Прикладная физическая культура: учеб. пособие / сост. И. В. Палаткин и др.; М-во образования и науки РФ. Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. – С. 172.

4. Сколько раз в неделю вы питаетесь фастфудом, в KFC, NewYork Pizza? (каждый день – 1 балл, не менее пяти раз в неделю – 2 балла, около трех раз в неделю – 3 балла, менее одного раза в неделю – 4 балла, фастфудом не питаюсь – 5 баллов).

5. Как часто вы употребляете алкоголь, насвай и курите сигареты? (каждый день – 1 балл, не менее пяти раз в неделю – 2 балла, не менее трех раз в неделю – 3 балла, не более одного раза в неделю – 4 балла, не употребляю – 5 баллов).

6. Занимаетесь ли вы тренировкой иммунитета и закаливанием? (нет – 1 балл, раз в месяц – 2 балла, не более одного раза в неделю – 3 балла, не менее трех раз в неделю – 4 балла, пять и более раз в неделю – 5 баллов).

7. Насколько вы считаете свое питание сбалансированным, учитывая потребности организма? (скудное, однообразное питание – 1 балл, однообразное питание с малой долей овощей, фруктов, животных жиров и белков – 2 балла; обычный рацион с небольшим разнообразием необходимых продуктов – 3 балла; рацион в целом сбалансирован – 4 балла; сбалансированное питание с большим разнообразием необходимых продуктов – 5 баллов).

8. Какое количество времени вы уделяете занятиям оздоровительной физической культурой? (не уделяю – 1 балл; около одного часа в неделю – 2 балла; около трех часов в неделю – 3 балла; около четырех часов в неделю – 4 балла; пять – семь часов в неделю – 5 баллов).

9. Сколько часов в сутки вы спите? (менее пяти часов – 1 балл; шесть часов – 2 балла; семи часов – 3 балла; восемь часов – 4 балла; девять часов – 5 баллов).

10. Используете ли вы в повседневной жизни методы релаксации и психоэмоциональной регуляции? (не использую – 1 балл; использую не более одного раза в неделю – 2 балла; использую не менее трех раз в неделю – 3 балла; использую не менее пяти раз в неделю – 4 балла; использую каждый день – 5 баллов).

На основании проведенного эксперимента и полученных данных мы полагаем, что результативность организации и проведения различных форм физической культуры во многом зависит от качественного состояния учебно-физкультурной базы, высокого профессионализма педагогов, перед которыми стоят следующие задачи физического развития старшеклассников [17–20]:

- использование упражнений, гигиенических факторов и условий внешней среды в укреплении здоровья, противостояние стрессам;
- воспитание общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня разносторонней физической подготовленности;

- развитие силовых и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости, быстроты перестроения двигательных действий, способностей к расслаблению мышц и вестибулярной устойчивости;
- закрепление потребности к регулярным занятиям упражнениями или в избранном виде спорта;
- формирование мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания.

Заключение. Анкетирование после эксперимента позволило получить положительный результат в экспериментальной группе около 15 %, в то время как в контрольной группе значительных изменений не произошло. Разница результатов анкетирования между группами может говорить о действенности нашего метода формирования модели здорового образа жизни. Однако следует понимать, что этот метод лишь формирует знания о модели и не оказывает прямого влияния на состояние здоровья. Средняя посещаемость занятий физической культуры в ходе эксперимента в контрольной группе составила 61 %, а в экспериментальной – 79 % соответственно, что косвенно говорит о повышении интереса старшеклассников к необычному формату физической культуры.

На основе проведенного исследования сделан вывод: во-первых, внедрение теоретико-методологического блока по основам здорового образа жизни на каждом третьем уроке физкультуры в школе будет способствовать повышению здоровьесберегающих ценностных установок сознания; во-вторых, знания о модели здорового образа жизни не оказывают прямого влияния на состояние здоровья; в-третьих, проблема слабеющего здоровья старшеклассников не может решиться в рамках только школьных занятий и требует дальнейших исследований с привлечением разнообразных средств, форм и технологий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Романова Е. В.** Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 2 (5). – С. 3–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29357236>
2. **Ушакова Е. В., Наливайко Н. В., Воронцов П. Г.** О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 18–29. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28090523>
3. **Томилини К. Г.** Философия здоровья: современные понятия о здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 2 (5). – С. 87–98. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29357238>
4. **Яковлева И. В.** Аксиология образования и проблемы изучения современного человека: монография. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. – 183 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35391907>
5. **Яковлева И. В., Кониболоцкая Е. И., Колосова Т. И., Шигаева Е. А.** Исследование самоорганизации здорового образа жизни студентов вуза в ходе фитнес-тренировок //

- Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 3. – С. 165–170. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23703295>
6. **Ульянова Н. А., Мильхин В. А., Головин С. М., Труевцева Е. А.** Правила приема пищи в системе правильного питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 83–93. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32555447>
 7. **Оганесян С. В., Григорян А. Л.** Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4 (11). – С. 3–13. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36528964>
 8. **Арпентьева М. Р.** Психология здоровья: базовые установки обучения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2 (9). – С. 84–101. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35225110>
 9. **Janas Harrington.** Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland // European Journal of Public Health. – 2010. – Vol. 20, Issue 1. – P. 91–95. URL: <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckp102>
 10. **Girenko L. A., Rubanovich V. B., Aizman R. I.** Morphofunctional characteristics of 12- to 14-year-old boys as dependent on their physiological and chronological ages // Human Physiology. – 2005. – Vol. 31, № 3. – P. 346–351. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10747-005-0055-7>
 11. **Вайнер Э. Н.** Содержание работы педагога по формированию и обеспечению здоровья учащихся // Липецкий институт развития образования. 2010. – № 2 (11). – С. 118–123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26099380>
 12. **Панова А. С., Суботялов М. А.** Развитие научной физиологической школы в Новосибирском государственном педагогическом университете // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 50–69. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1702.04>
 13. **Васильева О. С., Журавлева Е. В.** Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. – 1999. – № 2. – С. 23–32.
 14. **Яковлева И. В.** Философская ориентация в проблеме здоровья человека // Инновационные научные исследования в гуманитарных, естественных, технических и общественных науках. Методология, теория, практика: сб. науч. статей. 4–5 декабря 2014 года. – СПб.: КультИнформПресс, 2014. – С. 239–241. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23349969>
 15. **Казначеев В. П.** Учение В. И. Вернадского о биосфере и ноосфере. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-е, 1989. – 248 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21382737>
 16. **Дугнист П. Я., Мильхин В. А., Головин С. М., Романова Е. В.** Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 4 (7). – С. 3–25. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32556108>
 17. **Чечельницкая С. М., Калинин Е. М., Колокатова Л. Ф.** Новая практика оценки уровня физического здоровья // Школа здоровья. – 2004. – № 4. – С. 38–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26544812>
 18. **Шебалина Л. Г., Шульц К. В.** Изменение иммунной системы человека при регулярных физических упражнениях // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2 (3). – С. 95–97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27407069>
 19. **Белоуско Д. В.** Гуманизация образовательного процесса как одно из основных направлений развития физкультурного воспитания молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2 (3). – С. 25–37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27407058>

20. Молдованова И. В., Журова И. А., Егоров А. В. Психологическая совместимость как фактор, влияющий на сплоченность волейбольной команды // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2017. – Т. 6, № 2. – С. 141–147. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29436758>

REFERENCES

1. Romanova Ye. V. Modern interpretations of the health phenomenon: an analytical review. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2017, no. 2 (5), pp. 3–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29357236> (In Russian)
2. Ushakova E. V., Nalivayko N. V., Vorontsov P. G. On the understanding of health in the medical, pedagogical, social and physical culture aspects. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2017, no. 1 (4), pp. 18–29. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28090523> (In Russian)
3. Tomilin K. G. Philosophy of health: modern concepts of human health. *Human health, theory and methods of physical culture and sport*, 2017, no. 2 (5), pp. 87–98. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29357238> (In Russian)
4. Yakovleva I. V. *Axiology of education and problems of studying modern man*: monograph. Novosibirsk: Publishing house of the NGPU, 2018, 183 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35391907> (In Russian)
5. Yakovleva I. V., Konibolotskaya E. I., Kolosova T. I., Shigaeva E. A. Investigation of the self-organization of a healthy lifestyle of university students during fitness training. *Siberian Pedagogical Journal*, 2015, no. 3, pp. 165–170. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23703295> (In Russian)
6. Ulyanova N. A., Milkhin V. A., Golovin S. M., Truevtseva E. A. Rules for eating meals in the system of proper nutrition of students. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2018, no. 1 (8), pp. 83–93. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32555447> (In Russian)
7. Oganesyanyan S. V., Grigoryan A. L. Scientific and applied aspects of preserving and strengthening health through physical education of young people. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2018, no. 4 (11), pp. 3–13. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36528964> (In Russian)
8. Arpentieva M. R. Psychology of health: basic attitudes of learning. *Human health, theory and methods of physical culture and sport*, 2018, no. 2 (9), pp. 84–101. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35225110> (In Russian)
9. Janas Harrington. Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, in Ireland. *European Journal of Public Health*, 2010, vol. 20, issue 1, pp. 91–95. URL: <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckp102>; <https://academic.oup.com/eurpub/article-lookup/doi/10.1093/e>
10. Girenko L. A., Rubanovich V. B., Aizman R. I. Morphofunctional characteristics of 12- to 14-year-old boys as dependent on their physiological and chronological ages. *Human Physiology*, 2005, vol. 31, no. 3, pp. 346–351. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10747-005-0055-7> (In Russian)
11. Vainer E. N. The content of the work of a teacher in shaping and ensuring the health of students. *Lipetsk Institute for the Development of Education*, 2010, no. 2 (11), pp. 118–123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26099380> (In Russian)
12. Panova A. S., Subotyalov M. A. Development of a scientific physiological school in the Novosibirsk State Pedagogical University. *Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University*, 2017, no. 2, pp. 50–69. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1702.04> (In Russian)
13. Vasilyeva O. S., Zhuravleva E. V. Healthy Lifestyle – Stereotypical Representations and the Real Situation. *School of Health*, 1999, no. 2, pp. 23–32. (In Russian)
14. Yakovleva I. V. Philosophical orientation in the problem of human health. Innovative research in the humanities, natural, technical and social sciences. *Methodology, theory, practice*: coll.

- of scientific papers (4–5 December 2014, St. Petersburg). Saint-Petersburg: KultInformPress Publ., 2014, pp. 239–241. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23349969> (In Russian)
15. Kaznacheev V. P. *The teaching of V. I. Vernadsky on the biosphere and the noosphere*. Novosibirsk: Nauka. Sib. Sep-e Publ., 1989, 248 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21382737> (In Russian)
16. Dugnist P. Ya., Milkhin V. A., Golovin S. M., Romanova E. V. Healthy lifestyle in the system of value orientations of young people. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2017, no. 4 (7), pp. 3–25. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32556108> (In Russian)
17. Chechel'nitskaya S. M., Kalinin E. M., Kolokatova L. F. New practice of assessing the level of physical health. *School of Health*, 2004, no. 4, pp. 38–48. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34258023> (In Russian)
18. Shebalina L. G., Schulz K. V. Changing the human immune system during regular exercise. *Human health, theory and methods of physical culture and sport*, 2016, no. 2 (3), pp. 95–97. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27407069> (In Russian)
19. Belousko D. V. The humanization of the educational process as one of the main directions of development of physical education of young people. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2016, no. 2 (3), pp. 25–37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27407058> (In Russian)
20. Moldovanova I. V., Zhurova I. A., Egorov A. V. Psychological compatibility as a factor influencing the cohesion of the volleyball team. *Interexpo Geo-Siberia*, 2017, vol. 6, no. 2, pp. 141–147. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29436758> (In Russian)

Received February 18, 2019

Поступила: 18.02.2019

Принята редакцией: 13.05.2019

Accepted by editors May 13, 2019