



НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК 378.147

Дата поступления: 17.08.2024
рецензирования: 20.10.2024
принятия: 15.11.2024

Формирование культуры здорового образа жизни у будущих педагогов

В.Ю. Соколова

Донецкий государственный педагогический университет, г. Горловка, Российская Федерация
E-mail: vika.vika.sokolova.72.sokolova@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7991-7899>

Аннотация: В учреждениях образования большое внимание уделяют учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной работе, делая акцент на оптимизацию и сохранение здоровья учащихся. А такой аспект влияния на формирование здоровьесберегающей компетентности детей, как здоровье и психофизическое состояние самого учителя, является недооцененным. Однако недостаточное понимание будущего учителя ценности собственного здоровья, отсутствие навыков применения здоровьесберегающих технологий на собственном жизненном опыте приводят к низкому уровню культуры собственного здоровья, что будет иметь негативные последствия во время будущей профессиональной деятельности. В данной статье рассматривается вопрос о необходимости создания специальной образовательной среды для студентов педагогических вузов, которая будет способствовать как мотивации к здоровому образу жизни, так и формированию практических навыков по здоровьесбережению. Описывается опыт преподавателей кафедры физического воспитания и охраны здоровья Донецкого государственного педагогического университета имени В. Шаталова по реорганизации содержания занятий с целью понимания будущими учителями важности здорового образа жизни как неотъемлемой составной части общей и профессиональной культуры педагога.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; культура здоровья; культура профессиональной деятельности; будущий педагог; формирование здорового образа жизни; валеологическая грамотность; навыки здоровьесбережения; физическая культура.

Благодарности. Исследование проведено в Донецком государственном педагогическом университете в рамках выполнения Государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации (№1024032800184-1-5.3.1-5.3.1) по теме «Формирование культуры здорового образа жизни школьников средствами взаимодействия образовательных организаций и семьи».

Цитирование. Соколова В.Ю. Формирование культуры здорового образа жизни у будущих педагогов // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology. 2024. Т. 30, № 4. С. 124–129. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2024-30-4-124-129>.

Информация о конфликте интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

© Соколова В.Ю., 2024

Виктория Юрьевна Соколова – старший преподаватель кафедры физического воспитания и охраны здоровья, Донецкий государственный педагогический университет, 284626, Российская Федерация, ДНР, г. Горловка, ул. Рудакова, 25.

SCIENTIFIC ARTICLE

Submitted: 17.08.2024
Revised: 20.10.2024
Accepted: 15.11.2024

Formation of a healthy lifestyle culture among future teachers

V.Yu. Sokolova

Donetsk State Pedagogical University named after V. Shatalov, Gorlovka, Russian Federation
E-mail: vika.vika.sokolova.72.sokolova@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7991-7899>

Abstract: In educational institutions, much attention is paid to educational, physical education and health work, focusing on optimizing and maintaining the health of students. And such an aspect of influence on the formation of health-preserving competence of children as the health and psychophysical state of the teacher himself is underestimated. However, insufficient understanding of the future teacher of the value of their own health, the lack of skills in applying health-preserving technologies on their own life experience leads to a low level of culture of their own health, which will have negative consequences during future professional activity. This article considers the issue of the need to create a special educational environment for students of pedagogical universities, which will promote both motivation for a healthy lifestyle and the formation of practical skills in health preservation. The work describes the experience of teachers of the Department of Physical Education and Health Protection of the Donetsk State Pedagogical University named after V. Shatalov in reorganizing the content of classes in order to understand the importance of a healthy lifestyle as an integral part of the general and professional culture of a teacher by future teachers.

Key words: healthy lifestyle; health culture; culture of professional activity; future teacher; formation of a healthy lifestyle; valeological literacy; health preservation skills; physical education.

Acknowledgements. The study was conducted at Donetsk State Pedagogical University as part of the State Assignment of the Ministry of Education of the Russian Federation (No. 1024032800184-1-5.3.1-5.3.1) on the topic «Formation of a healthy lifestyle culture for schoolchildren by means of interaction between educational organizations and the family».

Citation. Sokolova V.Yu. Formation of a healthy lifestyle culture among future teachers. *Vestnik Samarskogo universiteta. Istorii, pedagogika, filologiya Vestnik of Samara University. History, pedagogics, philology*, 2024, vol. 30, no. 4, pp. 124–129. DOI: <http://doi.org/10.18287/2542-0445-2024-30-4-124-129>. (In Russ.)

Information on the conflict of interests: author declared no conflicts of interest.

© Sokolova V.Yu., 2024

Viktoriya A. Sokolova – senior lecturer of the Department of Physical Education and Health Protection, Donetsk State Pedagogical University named after V. Shatalov, 25, Rudakova Street, Gorlovka, 284626, DPR, Russian Federation.

Введение

Физическое и психическое здоровье населения представляет собой одно из ключевых направлений в области медицины, педагогики, психологии и смежных наук. Вопросами здоровья занимаются медики, физиологи, генетики, психологи, экологи, педагоги и философы. Сохранение здоровья, связанное с формированием здорового образа жизни, тесно связано с воспитанием культуры здоровья и валеологии. Пропаганда здорового образа жизни является важнейшим условием для поддержания здоровья, поскольку генетическая предрасположенность является достаточно стабильным фактором, который сложно изменить, а вмешательство в микро- и макросреду, в которой живет человек, как правило, не зависит от него. Формирование привычек здорового образа жизни у молодежи – это залог здоровья как отдельного человека, так и всей нации.

Однако в настоящее время общее ухудшение здоровья населения, омоложение ряда болезней, ранее имевших возрастную атрибуцию, угрожающая демографическая ситуация в стране побуждали научное общество к активизации поиска путей решения проблемы здоровья, прежде всего в образовательной среде. По данным современных публикаций, «школа принимает 20–25 % больных детей, а выпускает – 70 %; в высшие учебные заведения вступает 70 % больных молодых людей, а по окончании процент больных достигает 90 %» [Штумф 2014, с. 75]. Одной из главных причин подобной ситуации является недостаточная значимость культуры здоровья в обществе. Это, в свою очередь, сказывается на содержании и условиях работы педагогов, а также на недостаточном внимании к вопросу здоровья в образовательном процессе. Поэтому важно развивать культуру здоровья у самих педагогов и прививать им желание заниматься вопросами сохранения и укрепления своего здоровья.

Несмотря на многочисленные исследования в данной области за последнее десятилетие [Волжакова 2018; Гармаев, Голиков 2021; Мелешкова, Урусов 2017; Обухова 2015; Урусов, Черных 2019; Филипенко 2016; Шарафутдинов 2018], проблема формирования здорового образа жизни как составной части профессиональной культуры будущих педагогов все еще требует своего освещения.

В статье обосновывается идея, что понимание будущим педагогом важности здорового образа жизни является неотъемлемой составной частью

культуры его дальнейшей профессиональной деятельности. Формирование данного понимания возможно путем создания соответствующей образовательной среды.

Методологической основой исследования стала диссертационная работа Л.М. Киэлевяйнен (Киэлевяйнен 2012 б), одним из пунктов научной новизны которой является подтверждение того факта, что эффективное формирование у будущих учителей позитивного и сознательного отношения к здоровому образу жизни «достигается в ходе реализации организационно-педагогических условий: использование инновационных технологий активного обучения, психофизических методик, направленных на формирование ценностно-смыслового отношения к ЗОЖ и к своему здоровью; организация конструктивного взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса; проведение диагностики ценностно-смыслового отношения к ЗОЖ, своему здоровью; поэтапная коррекция процессов их жизнедеятельности средствами физкультурного образования» (Киэлевяйнен 2012 а, с. 11–12).

Основная часть

Понятие «культура», известное многим исследователям, представляет собой комплекс достижений человечества как в производственной, так и в общественной сферах, а также совокупность материальных и духовных ценностей, созданных людьми на протяжении исторического развития. Через культуру проявляется стремление людей выйти за пределы своего временного и биологического существования. Это своеобразный социальный механизм, который аккумулирует, сохраняет и передает информацию, обладающую социальной ценностью. Одним из проявлений культуры является система норм и ценностей, закодированных в коллективной памяти общества. Таким образом, культура выполняет в социуме роль аналогичную «социальной генетике».

Количество и качество этой накопленной информации, а также ее эффективная передача зависят от личностных психологических характеристик. Методы передачи информации и ее содержание обусловлены особенностями педагогической среды и зависят от активной социокультурной деятельности, направленной на самовоспитание и личностное развитие. Современная система образования демонстрирует тенденцию к интенсификации, что повышает требования к пе-

дагогу по физическим, нервно-эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. По справедливому замечанию Е.А. Багнетовой и Е.Р. Шарифуллиной, «профессия ставит педагога в сложные условия, которые образуются комплексом социальных, профессиональных и организационных факторов» [Багнетова, Шарифуллина 2013, с. 27], поэтому ведение здорового образа жизни становится важной частью культуры профессиональной деятельности учителя.

Исследования, проведенные учеными, демонстрируют, что качество профессионального здоровья учителей оказывают влияние на их физическую и умственную продуктивность, способствует раскрытию и развитию педагогических навыков, творческой активности и профессиональной долговечности. Более того, осознание здоровья как высшей ценности возможно лишь под руководством человека, в чьей системе ценностей здоровье занимает ведущее место, который сам ведет активный и здоровый образ жизни и обладает валлеологической культурой.

Тем не менее реальность отличается от этих идеалов. Исследования показывают, что среди педагогов часто наблюдается низкий уровень физического и психического здоровья. Основной проблемой остается отсутствие престижности здоровья в числе главных ценностей учителей, а также недостаточное использование средств физической культуры, что препятствует сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни в целом (Гончарова 2005).

Педагогическая практика показывает, что в текущей системе подготовки будущих учителей в педагогических вузах недостаточно внимания уделяется вопросам формирования культуры здоровья и развитию навыков здорового образа жизни. В основном применяется нормативный подход, при котором в организации учебного процесса и деятельности кафедр физического воспитания акцент ставится не на личность студента, его здоровье, ценности, интересы и мотивы, а на внешние показатели, такие как, например, результаты сдачи нормативов или активность участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

При этом известно, что физическая культура как часть общей культуры личности оказывает значительное влияние на поведение в повседневной жизни, на работе и в профессиональной деятельности, проникая во все аспекты жизни. Двигательная активность позитивно сказывается на обменных процессах, работе внутренних органов, увеличении объема легких и состоянии сердечно-сосудистой системы. Регулярная физическая активность способствует повышению функциональных резервов организма и укреплению центральной нервной системы, что поддерживает здоровье и работоспособность на высоком уровне. Физические упражнения помогают укрепить клеточную структуру тканей, повышая устойчивость к стрессу.

В структуре культуры здоровья у будущих педагогов можно выделить несколько ключевых компонентов:

- мотивационно-ценностный, который включает систему стимулов для усвоения и передачи культуры здоровья;
- содержательно-операционный, представляющий собой систему знаний, навыков и технологий, способствующих здоровьесбережению;
- рефлексивно-оценочный, который предполагает анализ и корректировку состояния личной культуры здоровья для достижения более высокого уровня;
- креативный, отражающий творческую самореализацию в области оздоровительной активности;
- эмоционально-волевой, который подразумевает способность индивида учитывать принципы культуры здоровья в своей жизни и получать удовлетворение от оздоровительной практики.

Поэтому считается, что формирование культуры здорового образа жизни у будущих учителей зависит от наличия медицинских, психологических и педагогических знаний о здоровье; навыков индивидуальной стратегии и тактики по охране и развитию здоровья с помощью физической культуры; а также от личностных установок на физическое совершенствование и активное участие в оздоровительных инициативах. Таким образом, подготовка будущих педагогов к здоровому образу жизни должна включать удовлетворение базовых потребностей в физическом воспитании, формирование ценностей здорового образа жизни и предоставление о методах самодиагностики и саморазвития.

Для успешной реализации программы по физическому воспитанию у студентов 4-го курса Донецкого государственного педагогического университета имени В. Шаталова была проведена реорганизация содержания занятий. В состав экспериментальной группы вошли 50 студентов, которым была предложена комплексная программа, направленная на индивидуальное здоровье и физическую активность.

Основные направления обновленной программы:

1. Сбалансированное питание. Студенты ознакомились с основами здорового питания, включая важность разнообразия продуктов, правильного соотношения макроэлементов и контролируемого потребления калорий.
2. Аэробная физическая активность. Реализована программа умеренной аэробной активности, включающая занятия два раза в неделю. Программа подразумевала разницу в нагрузках, чтобы каждый студент мог адаптироваться к своим физическим возможностям. Занятия варьировались в зависимости от уровня подготовленности и включали пешие прогулки по городу, бег, велоспорт.
3. Отказ от курения. Рассматривались альтернативные методы борьбы с никотиновой зависимостью и формирования личной мотивации к отказу от курения.
4. Профилактика девиантного поведения. Важно было разработать навыки критического мышления и ответственности за свои действия. Для этого использовались ролевые игры и дискуссии по ак-

туальным вопросам, в том числе затрагивающим проблемные ситуации алко- и наркозависимости.

5. Умение справляться со стрессами. В программу были включены техники управления стрессом, такие как дыхательные практики, практика осознанности (майндфулнесс / mindfulness) и медитация. Студенты учились применять эти техники в повседневной жизни.

6. Информация по формированию здоровых привычек, включая режим сна и физическую активность.

7. Профилактика заболеваний. Студенты ознакомились с основами профилактики распространенных заболеваний, важностью регулярных медицинских осмотров и вакцинации.

Ожидалось, что такая комплексная программа не только улучшит физическую подготовку студентов, но и повысит их уровень осведомленности о своем здоровье. Отметим, что акцент на индивидуальной ответственности за свое здоровье способствует формированию патриотического сознания, поскольку студенты начинают осознавать свою роль в общественной жизни и здоровье общества.

В рамках реализации данной экспериментальной программы физического воспитания был разработан комплексный подход к организации занятий, направленный на создание индивидуальных стилей двигательной активности среди студентов, что позволило значительно расширить их представления о физической культуре и здоровом образе жизни.

Студентам была предложена следующая классификация стилей двигательной активности:

спортивный стиль предполагает участие в спортивных соревнованиях и тренировки, направленные на достижение высоких результатов. Студенты, избравшие этот стиль, регулярно занимались тренировками по различным видам спорта, развивая конкурентные навыки;

кондиционный стиль предполагает поддержание физической формы и общего состояния здоровья. Занятия включают кардионагрузки, силовые упражнения и тренировки, которые помогают укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить выносливость;

рекреационный стиль ориентирован на активный отдых и позитивное влияние физических упражнений на здоровье. Студенты выбирали занятия, такие как пешие или велосипедные прогулки, что способствовало не только физическому, но и психологическому расслаблению.

реабилитационный стиль выражается восстановительным видом физической активности, которая способствует восстановлению после травм и заболеваний. Студенты изучали методы легкой гимнастики, йоги и дыхательных практик;

танцевально-ритмичный стиль включает в себя различные танцевальные направления и ритмическую гимнастику. Занятия способствовали развитию координации, гибкости и эмоционального самовыражения.

В конце учебного года была проведена оценка эффективности реализации программы через анализ изменений в уровне физической активности, общем состоянии здоровья студентов, а также обратной связи от участников программы. Отметим, что в рамках программы студенты вели дневники самоконтроля. Дневники включали как субъективные, так и объективные показатели здоровья. Субъективные показатели: самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, восприятие нагрузок. Объективные показатели: вес, пульс, дыхание, артериальное давление. Регулярное заполнение дневников помогало студентам осознанно подходить к своему состоянию здоровья и разрабатывать индивидуальные планы тренировок, основываясь на своих личных ощущениях и данных о состоянии организма.

Чтобы углубить понимание значения здорового образа жизни, студенты проводили исследования и готовили сообщения на тему: «Роль здорового образа жизни в дальнейшей профессионально-педагогической деятельности». Задания способствовали развитию навыков анализа и синтеза информации, а также умения выстраивать логическую структуру сообщения. Таким образом студенты учились формулировать цели своих исследований, подчеркивая важность здоровья не только как физического состояния, но и как важного аспекта профессиональной деятельности. Это позволило им осознать, что здоровье – это не просто результат физической активности, но и важный ресурс для достижения успеха в учебе и будущей карьере. Таким образом, программа содействовала формированию у студентов не только физической активности, но и осознанного подхода к своему здоровью как к важной составляющей их жизни и профессиональной деятельности.

Полученные в конце учебного года результаты подтверждают эффективность реализованной программы физического воспитания, направленной на формирование здорового образа жизни и увеличение физической активности студентов. По результатам исследования произошло снижение числа студентов с отсутствием оздоровительной деятельности.

– На четверть уменьшилось число студентов, которых не интересует оздоровительная деятельность, свидетельствует о повышении осознанности молодежи в вопросах физической активности и здоровья. Это также может быть результатом пропаганды здорового образа жизни, которую проводили преподаватели и активные студенты.

– Отмечается рост числа студентов, имеющих четкие планы по оздоровительной деятельности. Увеличение на 21 % студентов, которые четко обозначили свои планы по оздоровлению, говорит о большей вовлеченности молодежи в процесс планирования и реализации личных целей в области здоровья. Это требует от студентов не только физической, но и интеллектуальной активности, что способствует развитию их личности в целом.

– Снижение числа пропусков занятий по болезням отмечалось более чем на треть (37 %) из-за заболеваний; оздоровительная деятельность оказала положительное влияние на общее состояние здоровья студентов. Регулярные физические нагрузки значительно укрепляют иммунитет и повышают общую сопротивляемость организма к заболеваниям.

– Интерес к своему здоровью заметно повысился, что способствовало формированию у них ответственного отношения к своему телесному и психологическому состоянию.

– Улучшилась посещаемость занятий по физическому воспитанию.

Таким образом, программа физического воспитания оказала значительное положительное влияние на студентов университета. Результаты исследования подтверждают, что систематические занятия физической культурой способствуют не только улучшению физического состояния, но и положительно сказываются на психологическом здоровье студентов.

Заключение

Для достижения эффективных результатов в области физического воспитания и формирования здорового образа жизни у будущих педагогов необходимо создать соответствующую образовательную среду, которая включает в себя следующие задачи.

1. Интеграция валеологии в учебный процесс. Включение валеологических дисциплин

в учебный план поможет будущим педагогам осознать важность здоровья и его роли в жизни человека. Знания о здоровье и методах его сохранения должны стать неотъемлемой частью образования, чтобы студенты могли применять их на практике.

2. Разработка активных методик обучения. Переход к активным методикам, таким как проектное обучение и ролевые игры, позволит студентам не только усваивать теоретические знания, но и развивать практические навыки в области физического воспитания и организации здорового образа жизни.

3. Создание мотивационной среды, где здоровье и физическая активность будут поощряться как ценности: спортивные мероприятия, акции и инициативы, направленные на популяризацию активного образа жизни среди студентов.

4. Личный пример преподавателей. Преподаватели должны выступать в качестве ролевых моделей, демонстрируя собственный интерес к физической активности и здоровью. Их вовлеченность в занятия спортом, участие в конкурсах и праздниках здоровья помогут сформировать у студентов желание следовать их примеру.

5. Информационные кампании и тренинги. Регулярные занятия, посвященные теме здоровья, такие как лекции и семинары по правильному питанию, психическому здоровью и профилактике заболеваний, будут способствовать формированию у студентов осознания важности заботы о своем здоровье.

Материалы исследования

Гончарова 2005 – *Гончарова Н.В.* Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2005. 202 с.

Кизлевыйнин 2012 а – *Кизлевыйнин Л.М.* Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Тверь, 2012. 26 с.

Кизлевыйнин 2012 б – *Кизлевыйнин Л.М.* Формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни в физкультурно-образовательном процессе педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Тверь, 2012. 173 с.

Библиографический список

Багнетова, Шарифуллина 2013 – *Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р.* Профессиональные риски педагогической среды // *Фундаментальные исследования*. 2013. № 1–1. С. 27–31. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864&ysclid=m4cm80nptj273211667>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18811969>. EDN: <https://www.elibrary.ru/pvrfor>.

Гармаев, Голиков 2021 – *Гармаев Ц.К., Голиков А.И.* Физическая культура как средство формирования социально активной личности будущего учителя: монография. Чебоксары: ИД «Среда», 2021. 124 с. URL: <https://phsreda.com/e-publications/e-publication-10309.pdf>.

Волжакова 2018 – *Волжакова В.В.* Физкультурно-оздоровительная деятельность и физическая активность студентов аграрного университета как составляющие здорового образа жизни // *Мир науки, культуры, образования*. 2018. № 6 (73). С. 196–197. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-i-fizicheskaya-aktivnost-studentov-agrarnogo-universiteta-kak-sostavlyayushchie-zdorovogo-obraza-zhizni>?ysclid=m4cmlosp8z236810331.

Мелешкова, Урусов 2017 – *Мелешкова Н.А., Урусов Г.К.* Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза // *Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств*. 2017. № 39. С. 195–201. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vospitatelno-obrazovatelnom-protsesse-vuza>?ysclid=m4cmu9jj7g106005594.

Обухова 2015 – *Обухова К.А.* Подготовка будущих педагогов на основе здоровьесберегающего образования // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12 (ч. 2). С. 355–357. URL: <https://top-technologies.ru/en/article/view?id=35271&ysclid=m4cn1os1hz790321831>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25127605>. EDN: <https://www.elibrary.ru/vdwodl>.

Урусов, Черных 2019 – *Урусов Г.К., Черных М.И.* Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 48. С. 195–200. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni?ysclid=m4cn6rmnoy487639882>.

Филипенко 2016 – *Филипенко Е.В.* Здоровьесбережение как элемент профессиональной культуры педагога // NovaInfo. 2016. № 50. С. 304–310. URL: <https://novainfo.ru/article/7659?ysclid=m4cna7cervu100435865>.

Шарафутдинов 2018 – *Шарафутдинов А.О.* Формирование здорового образа жизни через уроки физкультуры в колледже // Педагогическая наука и практика. 2018. № 1 (19). С. 121–123. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-cherez-uroki-fizkultury-v-kolledzhe?ysclid=m4cndudgw8830889905>.

Штумф 2014 – *Штумф В.О.* Возможности формирования ортобиоза у часто болеющих старших школьников // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2014. № 4 (30). С. 144–146. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-formirovaniya-ortobioza-u-chasto-boleyuschih-starshih-doshkolnikov?ysclid=m4cnlayn6y883979389>.

References

Bagnetova, Sharifullina 2013 – *Bagnetova E.A., Sharifullina E.R.* (2013) The occupational risks of the pedagogical environment. *Fundamental research*, no. 1–1, pp. 27–31. Available at: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864&ysclid=m4cm80nptj273211667>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18811969>. EDN: <https://www.elibrary.ru/pvrfor>. (In Russ.)

Garmaev, Golikov 2021 – *Garmaev Ts.K., Golikov A.I.* (2021) Physical culture as a means of forming a socially active personality of a future teacher: monograph. Cheboksary: ID «Sreda», 124 p. Available at: <https://phsreda.com/e-publications/e-publication-10309.pdf>. (In Russ.)

Volzhakova 2018 – *Volzhakova V.V.* (2018) Physical culture and health activities and physical activity of Agrarian University students as a constituent healthy life style. *The world of science, culture and education*, no. 6 (73), pp. 196–197. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-i-fizicheskaya-aktivnost-studentov-agrarnogo-universiteta-kak-sostavlyayushchie-zdorovogo?ysclid=m4cmlosp8z236810331>. (In Russ.)

Meleshkova, Urusov 2017 – *Meleshkova N.A., Urusov G.K.* (2017) Pedagogical support of the formation of student's healthy lifestyle in the higher education. *Bulletin of the Kemerovo State University of Culture and Arts*, no. 39, pp. 195–201. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vospitatelno-obrazovatelnom-protsesse-vuza?ysclid=m4cmu9jj7g106005594>. (In Russ.)

Obukhova 2015 – *Obukhova K.A.* (2015) Preparation of the future teachers on the basis of health-saving education. *Modern high technologies*, issue 12 (part 2), pp. 355–357. Available at: <https://top-technologies.ru/en/article/view?id=35271&ysclid=m4cn1os1hz790321831>; <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25127605>. EDN: <https://www.elibrary.ru/vdwodl>. (In Russ.)

Urusov, Chernykh 2019 – *Urusov G.K., Chernykh M.I.* (2019) Physical education as a factor of personality development and healthy lifestyle formation. *Bulletin of the Kemerovo State University of Culture and Arts*, no. 48, pp. 195–200. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni?ysclid=m4cn6rmnoy487639882>. (In Russ.)

Filipenko 2016 – *Filipenko E.V.* (2016) Health care as an element of a teacher's professional culture. *NovaInfo*, no. 50, pp. 304–310. Available at: <https://novainfo.ru/article/7659?ysclid=m4cna7cervu100435865>. (In Russ.)

Sharafutdinov 2018 – *Sharafutdinov A.O.* (2018) Healthy lifestyle formation at physical education classes in a college. *Pedagogicheskaya nauka i praktika*, no. 1 (19), pp. 121–123. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-cherez-uroki-fizkultury-v-kolledzhe?ysclid=m4cndudgw8830889905>. (In Russ.)

Shtumf 2014 – *Shtumf V.O.* (2014) Possibilities of formation of orthobiosis in RRI senior preschoolers. *Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev*, no. 4 (30), pp. 144–146. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-formirovaniya-ortobioza-u-chasto-boleyuschih-starshih-doshkolnikov?ysclid=m4cnlayn6y883979389>. (In Russ.)