



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ PEDAGOGICS

УДК 371.134:304.3

DOI: 10.30914/2072-6783-2021-15-1-11-18

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ЗОЖ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

О. А. Деминцева

Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, Российская Федерация

Аннотация. Введение. В статье представлены результаты исследования потенциала базовых дисциплин образовательных программ УГСН «Образование и педагогические науки» для формирования готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни в процессе обучения в вузе. Проведен анализ организационно-педагогических условий, повышающих эффективность реализации дидактического потенциала базовых учебных дисциплин, одним из которых является повышение компетентности преподавателей данных дисциплин в области здоровьесбережения. **Цель:** конкретизировать потенциал базовых дисциплин в формировании готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни. **Материалы и методы.** Исследование основано на теоретическом анализе научно-педагогической литературы по проблеме исследования, опросе студентов – будущих педагогов, которые хотели бы заниматься самосовершенствованием физической формы и оздоровлением организма и результатах контрольного тестирования преподавателей вуза, прошедших обучение по дополнительной профессиональной программе «Тренерская деятельность и управление сервисов в сфере фитнеса». **Результаты исследования, обсуждения.** Результаты исследования подтвердили значение базовых дисциплин «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена», «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология» и педагогической практики в школе в формировании готовности будущего педагога к здоровому образу жизни. Как показывает наш опыт, образовательный потенциал данных дисциплин может быть существенно повышен, если преподаватели получают систематические знания в области теории здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий. Эта задача была решена в рамках нашего исследования в процессе реализации дополнительной образовательной программы повышения квалификации «Тренерская деятельность и управление сервисов в сфере фитнеса». **Заключение.** Принимая во внимание теоретические исследования в области здоровьесбережения и результаты эмпирического исследования, полученные в ходе педагогического эксперимента, можно утверждать, что одним из условий формирования готовности будущих педагогов к ЗОЖ является системное использование дидактических возможностей базовых учебных дисциплин в процессе подготовки будущего педагога к ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование готовности к здоровому образу жизни, дополнительная профессиональная программа

Для цитирования: Деминцева О.А. Формирование готовности будущих педагогов к ЗОЖ в процессе изучения базовых учебных дисциплин // Вестник Марийского государственного университета. 2021. Т. 15. № 1. С. 11–18. DOI: 10.30914/2072-6783-2021-15-1-11-18

FORMATION OF FUTURE TEACHERS' READINESS FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF STUDYING BASIC ACADEMIC DISCIPLINES

O. A. Demintseva

Mari State University, Yoshkar-Ola, Russian Federation

Abstract. Introduction. The article presents the results of a study of the potential of basic disciplines of educational programs of groups of specialties in the direction of "Education and Pedagogical Sciences" for the formation of

future teachers' readiness for a healthy lifestyle in the process of studying at a university. The analysis of the organizational and pedagogical conditions for increasing the effectiveness of the implementation of the didactic potential of basic academic disciplines, one of which is to increase the competence of teachers of these disciplines in the field of health preservation, was carried out. **Purpose:** to specify the potential of basic disciplines in the formation of future teachers' readiness for a healthy lifestyle. **Materials and methods.** The study is based on a theoretical analysis of scientific and pedagogical literature on the research problem, a survey of students-future teachers who would like to improve their physical fitness and health, and the results of control testing of university teachers who have completed the additional professional program "Coaching and service management in fitness". **Research results, discussion.** The study results confirmed the importance of the basic disciplines "Physical training and sports", "Age anatomy, physiology and school hygiene", "Life safety", "Pedagogy", "Psychology" and pedagogical practice at school in the formation of future teachers' readiness for a healthy lifestyle. As our experience shows, the educational potential of these disciplines can be significantly increased if teachers receive systematic knowledge in the field of healthy lifestyle theory and health-preserving technologies. This task was solved within the framework of our research in the process of implementing an additional educational program for advanced training "Coaching and service management in fitness". **Conclusion.** Taking into account theoretical research in the field of health preservation and the results of empirical research obtained during the pedagogical experiment, it can be argued that one of the conditions for the formation of future teachers' readiness for a healthy lifestyle is the systematic use of the didactic capabilities of basic educational disciplines in the process of preparing a future teacher for a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, formation of readiness for a healthy lifestyle, additional professional program

For citation: Demintseva O.A. Formation of future teachers' readiness for a healthy lifestyle in the process of studying basic academic disciplines. *Vestnik of the Mari State University*. 2021 vol. 15, no. 1, pp. 11–18. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.30914/2072-6783-2021-15-1-11-18>

Образовательная политика России в области здоровьесбережения находит свое отражение в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», а также в Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года. В частности, в Стратегии говорится о том, что сегодня приоритетной задачей системы образования в России является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности, формирование высокого уровня здоровья и безопасности детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом и физическом¹.

Одним из результатов данного направления воспитания является формирование у подрастающего поколения готовности к здоровому образу жизни.

¹ Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. URL: <https://garant.ru>

Понятие «готовность к здоровому образу жизни» в настоящее время широко используется в психолого-педагогической литературе. Различные трактовки данного понятия представлены в работах А.Я. Борисова, Е.В. Витун, Д.В. Дмитриев, Е.Г. Козлова, В.А. Крутецкого, А.В. Ливченко, Ю.П. Лисицина, А.Ц. Пуни, С.С. Халиковой, Г.И. Царегородцева и других [3; 4].

Теоретические основы и методологические подходы к формированию готовности студентов к здоровому образу жизни изложены в исследованиях Б.А. Ашмарина, В.К. Бальсевич, А.Я. Борисова, Г.А. Вайник, Т.И. Волкова, М.Я. Виленского, В.З. Коган, Е.Н. Кудрявцевой, А.В. Мартыненко, В.А. Панина, О.В. Рахмана, В.С. Фоминой и других [4, с. 19]. Сравнительный анализ трактовок данного понятия, представленных в работах различных авторов, позволяет определить готовность к здоровому образу жизни как мобилизацию всех психофизиологических систем человека, направленных на профилактику болезней и укрепление здоровья [4, с. 22].

Теоретический анализ научно-педагогической литературы по вопросам здоровьесбережения позволяет выделить следующие компоненты готовности к ЗОЖ: мотивационный, когнитивный

(познавательный), деятельностный и оценочно-рефлексивный.

Одним из центральных компонентов готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни является когнитивный компонент, который формируется в процессе когнитивной деятельности студентов и связан с образованием системы смыслов (концептов), относящихся к информации о здоровьесбережении. В процессе профессиональной подготовки значительную роль в формировании когнитивного компонента готовности будущего педагога к здоровому образу жизни, играют базовые учебные дисциплины. Анализ учебных планов, проведенный в рамках нашего исследования, позволяет утверждать, что, согласно требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлениям подготовки «Образование и педагогические науки»¹, значимую роль в формировании универсальных и общепрофессиональных компетенций, связанных со здоровьесбережением, играют такие учебные дисциплины, как «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена», «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология» и педагогической практики в школе, входящие в обязательную часть учебных планов по УГСН «Образование и педагогические науки». Данные дисциплины формируют у студентов – будущих педагогов компетенции в области как физического, так и психического здоровья.

В частности, образовательный потенциал дисциплины «Физическая культура и спорт» заключается в формировании универсальной компетенции УК-7 «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» и ориентирован на формирование у будущих педагогов осознания значимости занятий физической культурой и спортом с целью повышения двигательных и функциональных возможностей обучающегося при достижении им личных жизненных и профессиональных целей [2; 11].

Содержание дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена» позволяет будущему педагогу рационально находить и при-

менять информацию о строении организма и психофизиологических особенностях человека в процессе профессиональной деятельности. Данная дисциплина дает знания о внутренних и внешних показателях здоровья при соотношении требований профессии к человеку.

В процессе формирования компетенций, связанных с культурой здорового образа жизни, содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» позволяет не только сформировать у будущих педагогов способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности (УК-8), но и усвоить общие принципы обеспечения безопасности, развить умение идентифицировать опасности, окружающие и сопровождающие человека на протяжении всей жизни, освоить меры защиты от них и защитные действия, которые необходимо совершать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях для сохранения жизни и здоровья человека.

Знания об основных закономерностях развития личности учащегося и овладение диагностическими методиками в процессе изучения психологии позволяет изучить интеллектуальные и личностные особенности учащихся и, как следствие, найти оптимальный подход к воспитанию человека и формированию готовности к ЗОЖ. Кроме того, в рамках учебной дисциплины рассматривается понятие «психическое здоровье человека», которое, по определению ВОЗ, может быть охарактеризовано как состояние человека, при котором отсутствуют какие-либо отклонения в психике, а также благополучно реализуется собственный потенциал, успешно выполняется необходимая деятельность и вносится вклад в развитие социума.

Значимую роль в формировании общепрофессиональных компетенций будущих педагогов, связанных с готовностью организовывать профессиональную деятельность, ориентированную на ценности здорового образа жизни, играет дисциплина «Педагогика». В соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», сопряженного с ФГОС ВО третьего поколения, будущие педагоги должны владеть навыками реализации воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка, в том числе спортивной, а также трудовыми

¹ Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования URL: <https://www.fgosvo.ru> (дата обращения: 25.01.2021)

действиями по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни¹. Таким образом, содержание анализируемых дисциплин позволяет сформировать не только когнитивный компонент готовности к здоровому образу жизни, но и существенно повлиять на формирование мотивационного компонента готовности и развитие умений и навыков, связанных с деятельностным компонентом.

Как показывает анализ опыта в области формирования готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни, деятельностный компонент данного вида готовности наиболее эффективно формируется с использованием технологий проблемного обучения, при реализации которых решаются проблемные ситуации, связанные с профессиональными задачами педагога в области здоровьесбережения и воспитания у обучающихся культуры здорового образа жизни; личностно ориентированных технологий, которые позволяют развивать индивидуальные способности каждого студента о ЗОЖ; технологий ситуативного обучения (кейс-стади), обеспечивающих групповое осмысление конкретной профессиональной ситуации, связанной с решением задач здоровьесбережения, выявление проблемы, которую требуется решить, а также совместно выработанное ее практическое решение; технологий игровой и проектной деятельности, в основе которой лежит исследовательская и творческая работа, направленная на создание конкретного продукта (внешний результат) и приобретение опыта деятельности (внутренний результат) в области здоровьесбережения. Кроме того, в современных исследованиях И.Н. Антоновой, В.Д. Иванова, И.А. Лакейкиной, Е.Ю. Пономаревой, Г.Н. Пономарева, Е.Г. Сайкиной деятельностный компонент готовности к здоровому образу жизни связывают с понятием «фитнес», которое трактуется как многообразие видов оздоровительной физической активности, включая здоровый образ жизни [6; 8; 10]. Фитнес-технологии определяются как «совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий,

реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования» [10].

Результаты нашего исследования позволяют утверждать, что возросший запрос студентов на занятия фитнесом отражает общий процесс изменения ценностей в обществе – повышение внимания молодежи к сохранению здоровья, благополучию, самореализации и презентации своего образа в публичном пространстве. Так, в рамках опроса 2019 года более 5000 обучающихся образовательных организаций Республики Марий Эл в возрасте 16–20 лет высказали желание заниматься самосовершенствованием физической формы и оздоровлением организма, но при этом более половины респондентов отметили, что большинство спортивных секций и фитнес-клубов предоставляют возможность только платных занятий для молодых людей. В связи с необходимостью повысить уровень физической активности студентов, удовлетворить их потребность в занятиях фитнесом, в ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» был разработан проект «МарГУ СтудФитнес», поддержанный Министерством науки и высшего образования Российской Федерации. Данный проект направлен на создание типовой модели фитнес-центра, активное внедрение современных фитнес-технологий и широкое вовлечение молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, поддержания правильного питания и здорового образа жизни. В рамках проекта была разработана и реализована дополнительная профессиональная программа «Тренировочная деятельность и управление сервисом в сфере фитнеса», направленная на совершенствование преподавателями вуза своих знаний в области фитнеса и здоровьесбережения и приведение их в соответствие с современными представлениями о здоровом образе жизни и требованиями ФГОС ВО.

Содержание программы включает изучение основ анатомии и физиологии человека, принципов рационального питания, теории и методики организации фитнес-тренировок, основ кинезиологии в фитнесе, современных направ-

¹ Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).

лений развития фитнес-технологий, сервиса в фитнесе.

Разделы программы «Основы анатомии и физиологии» и «Основы рационального питания» тесно связаны с учебной дисциплиной «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена» и включают в себя темы, в рамках которых рассматриваются вопросы, касающиеся строения и функций опорно-двигательной системы человека, системы кровообращения и основных функций сердечно-сосудистой системы, а также направленные на изучение понятия «здоровое и сбалансированное питание», характеристик рационального питания, основ нутрициологии, что позволяет совершенствовать имеющиеся у слушателей курса знания о системе пищеварения, а также познакомить их с современными взглядами на вопросы рационального и здорового питания и психологическими проблемами нарушения пищевого поведения человека.

Содержание раздела «Теория и методика фитнес-тренировки» также тесно связано с базовыми курсами «Физиология», «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура». Изучение данного раздела позволяет преподавателям более полно раскрыть студентам функциональные возможности организма человека во взаимосвязи с низко- и высокоинтенсивными тренировками в фитнесе с целью безопасного для здоровья проведения тренировок. Знания, полученные слушателями при изучении раздела «Основы кинезиологии в фитнесе», могут быть интегрированы в дисциплинах «Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена» и «Физическая культура и спорт». Основные понятия кинезиологии раскрываются в теме «Компоненты единой системы сустава», в рамках которой изучаются основные соединительные элементы сустава, виды суставов, функции мышц в единой системе сустава, роль нейронов в движении сустава.

Современные направления фитнеса представлены темами «Аэробика», «Mind Body», «Силовой тренинг», которые содержательно находятся в тесной взаимосвязи с дисциплиной «Физическая культура». Методика преподавания оздоровительной аэробики раскрыта с помощью изучения базовых шагов и методов составления комбинаций. Направление Mind Body было изучено на примере стретчинга, фитнес-йоги и метода пилатес. Рассмотрены комплексы упраж-

нений по данным видам тренировки, определены основные принципы каждого направления. Преподаватели «Физической культуры и спорта», обучающиеся по данной дополнительной программе, имеют уникальную возможность ознакомиться

с современными фитнес-технологиями и успешно применять их на практических занятиях по физвоспитанию со студентами. В силовом тренинге рассмотрены комплексы упражнений на все большие мышечные группы, изучены особенности методов современных силовых тренировок – кроссфит, табата и интервальный тренинг. Упражнения на тренажерах разобраны по воздействию на мышцы, определена дозировка, интервалы работы и отдыха. Изучая новые современные методики проведения физкультурных занятий, преподаватели дисциплины «Физическая культура и спорт» также получили возможность повысить эффективность формирования деятельностного компонента и готовности к здоровому образу жизни.

Слушателями курсов стали 50 преподавателей вуза, среди которых 70 % (35 человек) являются преподавателями базовых дисциплин, в рамках которых формируется готовность студентов – будущих педагогов к здоровому образу жизни. Опрос, который был проведен среди слушателей после прохождения курса, выявил, что 72 % преподавателей высоко оценивают качество изложенной информации и ее значение для формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни. 86 % преподавателей высказалось о том, что они намерены применять полученные знания в процессе преподавания. 100 % преподавателей учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» продемонстрировали готовность пересмотреть свой взгляд на методику преподавания данной дисциплины. 42 % слушателей курса намерены продолжить совершенствовать свои компетенции в области здоровьесбережения и фитнес-технологий посредством дополнительных образовательных программ. Сильными сторонами предложенного курса были отмечены: краткость, четкость, логичность переданной информации, наличие качественного видео- и аудио-контента, что позволило наглядно понять и разобраться в большом потоке информации, как по теоретическому, так и по практическому блоку. Около 90 % респондентов го-

товы рекомендовать данный курс своим коллегам для самосовершенствования и повышения своей компетентности в вопросах здоровьесбережения.

Таким образом, одним из условий формирования готовности будущих педагогов к ЗОЖ будем считать отражение в содержании дисциплин обязательной части учебного плана вопросов, связанных со здоровьесбережением и технологиями современных фитнес-направлений.

Наш опыт позволяет утверждать, что реализация данного педагогического условия формирования готовности студентов к здоровому образу жизни возможна только при организации системной подготовки преподавателей вуза на дополнительных профессиональных курсах и приведении своих знаний в области здоровьесбережения в соответствие с современными представлениями о здоровом образе жизни и требованиями ФГОС.

Список литературы

1. Байков Н.М., Лихачев Е.В. Физическая культура и спорт в контексте национальных приоритетов государственной политики: социологические аспекты // Власть и управление на Востоке России. 2019. № 2 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-kontekste-natsionalnyh-prioritetov-gosudarstvennoy-politiki-sotsiologicheskie-aspekty> (дата обращения: 27.01.2021).
2. Борисов А.А. Приобщение студентов – будущих учителей к здоровому образу жизни в процессе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» // Известия Самарского научного центра РАН. 2015. № 1–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priobshenie-studentov-buduschih-uchiteley-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-v-protse-izucheniya-uchebnoy-distipliny-fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 25.01.2021).
3. Витун Е.В., Витун В.Г. Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2016. № 3 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-motivatsii-studentov-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> (дата обращения: 24.01.2021).
4. Деминцева О.А., Кондратенко Е.В. Категориальный анализ понятия «готовность к здоровому образу жизни» в современной психолого-педагогической литературе // Вестник Марийского государственного университета. 2018. № 2 (30). С. 17–24. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorialnyy-analiz-ponyatiya-gotovnost-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-v-sovremennoy-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (дата обращения: 20.01.2021).
5. Звездина М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. 2013. № 8 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/raznoobrazie-nauchnyh-podhodov-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-obuchayuschih> (дата обращения: 27.01.2021).
6. Иванова Л.А., Савельева О.В., Курочкина Н.Е. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений // Вестник евразийской науки. 2014. № 6 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-studentok-vuza-k-samodvizheniyu-v-zdorovom-obraze-zhizni-sredstvami-ozdorovitelnyh-fitness-napravleniy> (дата обращения: 26.01.2021).
7. Ирхин В.Н. Функции здоровьесберегающей педагогической системы университета // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2010. № 6 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsii-zdorovieorientirovannoy-pedagogicheskoy-sistemy-universiteta> (дата обращения: 24.01.2021).
8. Лакейкина И.А., Бегметова М.Х. Фитнес-технологии как средство оздоровления студенток технического вуза // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitness-tehnologii-kak-sredstvo-ozdorovleniya-studentok-tehnicheskogo-vuza> (дата обращения: 27.01.2021).
9. Окулова Л.П. Методика формирования культуры здорового образа жизни у студентов вузов посредством освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» // Преподаватель XXI век. 2018. № 1–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-kultury-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-vuzov-posredstvom-osvoeniya-distipliny-bezopasnost> (дата обращения: 25.01.2021).
10. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 6–10.
11. Фатьянова Т.Е., Сеницына Т.В., Ерохина О.А. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 9–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-ukrepleni-i-sohraneni-zdorovya-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 25.01.2021).
12. Халикова С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений // Электронное научное издание «Ученые заметки ТОГУ». 2016. Т. 7. № 2. С. 157–162 URL: https://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf (дата обращения: 25.01.2021).

Статья поступила в редакцию 29.01.2021 г.; одобрена после рецензирования 22.02.2021 г.; принята к публикации 20.03.2021 г.

Об авторе**Деминцева Ольга Александровна**

заместитель директора по воспитательной работе педагогического института, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, спорта и туризма, Марийский государственный университет, 424000, Российская Федерация, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1, operaaa@rambler.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

References

1. Baykov N.M., Likhachev E.V. Fizicheskaya kul'tura i sport v kontekste natsional'nykh prioritetrov gosudarstvennoi politiki: sotsiologicheskie aspekty [Physical culture and sport in the context of national priorities of public policy: sociological aspects]. *Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii* = The Power and Administration in the East of Russia, 2019, no. 2 (87). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-kontekste-natsionalnykh-prioritetov-gosudarstvennoy-politiki-sotsiologicheskie-aspekty> (accessed 27.01.2021). (In Russ.).
2. Borisov A.Ya. Priobshchenie studentov – budushchikh uchitelei k zdorovomu obrazu zhizni v protsesse izucheniya uchebnoi distsipliny “Fizicheskaya kul'tura” [Introducing students - future teachers to the healthy lifestyle through “Physical education”]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra RAN* = Izvestia of Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences, 2015, no. 1–2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/priobshchenie-studentov-buduschih-uchiteley-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-v-protsesse-izucheniya-uchebnoy-distsipliny-fizicheskaya-kultura> (accessed 25.01.2021). (In Russ.).
3. Vitun E.V., Vitun V.G. Opredelenie motivatsii studentov dlya zanyatii fizicheskoi kul'turoi v vuze [Determination of students' motivation to physical training at universities]. *Izvestiya VUZov. Povolzhskii region. Gumanitarnye nauki* = University proceedings. Volga region. Humanities, 2016, no. 3 (39). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-motivatsii-studentov-dlya-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> (accessed 01.24.2021). (In Russ.).
4. Demintseva O.A., Kondratenko E.V. Kategorial'nyi analiz ponyatiya «gotovnost' k zdorovomu obrazu zhizni» v sovremennoi psikhologo-pedagogicheskoi literature [Categorical analysis of the concept “readiness for adopting healthy lifestyle” in the modern psychological-pedagogical literature]. *Vestnik Mariiskogo gosudarstvennogo universiteta* = Vestnik of the Mari State University, 2018, no. 2 (30), pp. 17–24. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorialnyy-analiz-ponyatiya-gotovnost-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-v-sovremennoy-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (accessed 20.01.2021). (In Russ.).
5. Zvezdina M.L. Raznoobrazie nauchnykh podkhodov k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni obuchayushchikhsya [Variety of scientific approaches to formation of students' healthy lifestyle]. *Nauchnyi dialog* = Scientific Dialogue, 2013, no. 8 (20). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/raznoobrazie-nauchnykh-podkhodov-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-obuchayushchikhsya> (accessed 27.01.2021). (In Russ.).
6. Ivanova L.A., Savelyeva O.V., Kurochkina N.E. Formirovanie gotovnosti studentok vuza k samodvizheniyu v zdorovom obraze zhizni sredstvami ozdorovitel'nykh fitnes napravlenii [Formation of students' readiness to self-motion in a healthy lifestyle by recreational fitness trends]. *Vestnik evraziiskoi nauki* = The Eurasian Scientific Journal, 2014, no. 6 (25). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-studentok-vuza-k-samodvizheniyu-v-zdorovom-obraze-zhizni-sredstvami-ozdorovitelnykh-fitness-napravleniy> (accessed 26.01.2021). (In Russ.).
7. Irkhin V.N. Funktsii zdorovieorientirovannoi pedagogicheskoi sistemy universiteta [The functions of health-oriented educational system of the university]. *Voprosy zhurnalistiki, pedagogiki, yazykoznaneya* = Issues in Journalism, Education, Linguistics, 2010, no. 6 (77). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsii-zdorovieorientirovannoy-pedagogicheskoy-sistemy-universiteta> (accessed 01.24.2021). (In Russ.).
8. Lakeykina I.A., Begmetova M.Kh. Fitnes-tehnologii kak sredstvo ozdorovleniya studentok tekhnicheskogo vuza [Fitness technologies as a means of improvement of students of technical university]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* = Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2018, no. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-kak-sredstvo-ozdorovleniya-studentok-tehnicheskogo-vuza> (accessed 27.01.2021). (In Russ.).
9. Okulova L.P. Metodika formirovaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni u studentov vuzov posredstvom osvoeniya distsipliny “Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti” [The method of forming the culture of a healthy lifestyle of students by means of learning the discipline “Life Safety”]. *Prepodavatel' XXI vek* = Prepodavatel XXI vek, 2018, no. 1–1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-kultury-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-vuzov-posredstvom-osvoeniya-distsipliny-bezopasnost> (accessed 25.01.2021). (In Russ.).
10. Saikina E.G., Ponomarev G.N. Semanticheskie aspekty otdel'nykh ponyatii v oblasti fitnesa [Semantic aspects of certain concepts in the field of fitness]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* = Theory and Practice of Physical Culture, 2011, no. 8, pp. 6–10. (In Russ.).

11. Fatyanova T.E., Sinitsyna T.V., Erokhina O.A. Rol' fizicheskoi kul'tury v ukreplenii i sokhranении zdorov'ya studencheskoi molodezhi [The role of physical education in improving and maintaining the health of the student youth]. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* = International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2019, no. 9–1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kul'tury-v-ukreplenii-i-sohranении-zdorov'ya-studencheskoy-molodezhi> (accessed 25.01.2021). (In Russ.).

12. Khalikova S.S. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi vysshikh uchebnykh zavedenii [Formation of healthy lifestyle of student youth of higher educational institutions]. Elektronnoe nauchnoe izdanie "Uchenye zametki TOGU" = Electronic scientific journal "Scientists notes PNU", 2016, vol. 7, no. 2, pp. 157–162 Available at: https://pnu.edu.ru/media/ejournal/articles-2016/TGU_7_75.pdf (accessed 25.01.2021). (In Russ.).

Submitted 29.01.2021; approved 22.02.2021; revised 20.03.2021.

About the authors

Olga A. Demintseva

Deputy Director for Educational Work of the Pedagogical Institute, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Sports and Tourism, Mari State University, 1 Lenin Sq., Yoshkar-Ola 424000, Russian Federation, operaaa@rambler.ru

The author has read and approved the final manuscript.