

DOI: 10.15372/PNE20190212

УДК 378+61+612

ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ: УКРЕПЛЕНИЕ ОСАНКИ И ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

О. С. Белявцева*, Н. Ю. Федорова (Новосибирск, Россия)

Новосибирский государственный педагогический университет,

*olesya.belyavtseva@mail.ru

Введение. Современный студент вуза должен осознанно стремиться к здоровому образу жизни. Однако большинство студентов, помимо многочисленных хронических заболеваний, нарушений в опорно-двигательном аппарате, имеют низкий порог выносливости, что считается одной из наиболее злободневных проблем современного общества.

Методология и методика исследования. Исследование носит педагогический и психофизиологический характер, основывается на практико-деятельностном подходе. Педагогический контроль включает анализ заболеваний, медицинских заключений, успеваемости студентов специальных медицинских групп и т. п., проводится с помощью методик, разработанных педагогами Е. Л. Чесновой, Л. А. Кузьминой и Р. В. Шлегиной, которые рассматривают выносливость как «способность индивида к сознательным усилиям»¹, а также методики по укреплению осанки В. С. Анищенко².

Результаты исследования. Необходимость поиска современных форм и средств, результативных методик по исправлению нарушений осанки и воспитанию выносливости обусловила выбор темы нашего исследования. Для понимания конечного результата физкультурно-оздоровительной дея-

© Белявцева О. С., Федорова Н. Ю., 2019

Олеся Сергеевна Белявцева – старший преподаватель кафедры физвоспитания, Новосибирский государственный педагогический университет (630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, д. 28).

E-mail: olesya.belyavtseva@mail.ru

Наталья Юрьевна Федорова – старший преподаватель кафедры физвоспитания, Новосибирский государственный педагогический университет (630126, г. Новосибирск, ул. Вилюйская, д. 28).

E-mail: fnu@ngs.ru

Olesya S. Belyavtseva – Senior Lecturer of the Chair of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University (Vilyuiskaya st., 28, Novosibirsk, 630126, e-mail: olesya.belyavtseva@mail.ru).

Natalya Yu. Fedorova – Senior Lecturer at the Chair of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University (Vilyuiskaya st., 28, Novosibirsk, 630126).

E-mail: fnu@ngs.ru

¹ Чеснова Е. Л., Кузьмина Л. А., Шлегина Р. В. Мониторинг состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Педагогический профессионализм в образовании: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 120-летию со дня основания города Новосибирска (21–22 февраля 2013 г., г. Новосибирск): в 2 ч. Ч. 1. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2013. – С. 273–276. <https://elibrary.ru/item.asp?id=25903293>

² Анищенко В. С. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – С. 65–67.

тельности даны определения понятий «осанка» и «выносливость». Представлен примерный учебно-методический комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины и даны рекомендации для развития выносливых качеств.

Заключение. Практика показывает, что даже в случае наличия объективного диагноза деформации позвоночника и, как следствие, нарушения осанки, человек может заниматься физкультурой и, прилагая волевые усилия, воспитывая выносливость, добиваться высоких результатов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, осанка, выносливость, опорно-двигательная система организма.

Для цитирования: Белявцева О. С., Федорова Н. Ю. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитание выносливости // Философия образования. – 2019. – Т. 19, №1. – С. 145–155.

ISSUES OF HEALTH SAFETY IN HIGHER EDUCATION: STRENGTHENING POSTURE AND EDUCATING ENDURANCE

O. S. Belyavtseva*, N. Yu. Fedorova (Novosibirsk, Russia)

Novosibirsk State Pedagogical University, *olesya.belyavtseva@mail.ru

Introduction. The modern higher education student should consciously strive for a healthy lifestyle. However, the majority of students, in addition to numerous chronic diseases and disorders in the musculoskeletal system, have a low endurance threshold, which is considered one of the most pressing problems of modern society.

Methodology and methods of the study. The study has a pedagogical and psychophysiological character, is based on the practice-activity approach. Pedagogical control includes the analysis of diseases, medical reports, academic progress of students of special medical groups, etc., carried out using techniques developed by teachers E. L. Chesnova, L. A. Kuzmina and R. V. Shlegina, who view endurance as «the ability of the individual to conscious efforts»[1], as well as the methods to strengthen the posture by V. S. Anishchenko [2].

The results of the study. The need to search for modern forms and means, effective methods for correcting posture impairment and educating endurance led to the choice of the topic of our research. To understand the end result of physical culture and health activities, the definitions of the concepts of «posture» and «endurance» are given. A sample teaching and methodical complex of physical exercises for strengthening the back muscles is presented, and recommendations are given for the development of endurance qualities.

Conclusion. Practice shows that even in the presence of an objective diagnosis of spinal deformity and, as a result, impaired posture, the person can engage in physical exercise and, by making volitional efforts, nurturing endurance, to achieve high results.

Keywords: health saving, posture, endurance, musculoskeletal system of the organism.

For citation: E. B. Baboshina. Value and meaning as fate and participation in the formation of personality // *Philosophy of Education*, 2019, vol. 19, no. 1, pp. 145–155.

Введение. Общеизвестно, что главными и самыми серьезными причинами появления многочисленных заболеваний являются нерациональный образ жизни, неоптимальное использование современных достижений в науке о человеке, его резервах, физических и психофизиологических возможностях. Современный уровень и темп жизни требуют от молодого поколения совокупности определенных индивидуальных свойств личности, которые они с большим успехом могут применять для активного соперничества на рынке труда: высокая устойчивость к стрессам, знания, умения и навыки, приятная внешность, здоровье, выносливость, ловкость, физическую силу³. Данное целеполагание требует создания специальных условий в вузе для проведения физкультурных занятий со студентами специальных медицинских групп. Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие немаловажные задачи: исследование нозологических характеристик студентов педагогического вуза; выбор физических упражнений, положительно влияющих на формирование осанки студентов НГПУ и разработка методических рекомендаций для студентов по выполнению физических упражнений в целях укрепления мышц спины и воспитания выносливости.

Методология и методика исследования. В исследовании принимали участие студенты 1-го курса исторического факультета НГПУ в количестве 160 человек. Были проанализированы медицинские карточки студентов, нозологические характеристики заболеваний, посещаемость занятий. Аналитическое исследование показало, что 61 % из 160 студентов занимаются физической культурой в рамках основной физической подготовки, 34 % относятся по состоянию здоровья к специальному медицинской группе, 5 % выполняют реферативную работу. Из числа студентов специальной медицинской группы 20 % студентов имеют заболевания позвоночника: лордозы, кифозы, сколиозы. Кроме этого, около 16 % (от общего числа) студентов с заболеваниями позвоночника практически не имеют возможности посещать дополнительно занятия по лечебной гимнастике в свободное от учебы время.

В исследовании мы опирались на понятия «осанка» и «выносливость» как основополагающие характеристики физического и интеллектуального совершенства организма – залога успешной жизнедеятельности и долголетия. Методики В. С. Анищенко по укреплению осанки имеют медико-педагогическое значение, обусловленное распространенной

³ Физическая культура. Прикладная физическая культура: учеб. пособие / сост. И. В. Палаткин [и др.]. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. – 240 с.

среди молодежи деформацией позвоночника и стопы⁴. Развитие выносливости напрямую связано с силовыми качествами индивида, что требует от него подготовки волевых усилий, то есть сознательной саморегуляции, желания самосовершенствоваться или сознательно развивать в себе способности и умения [1–3]. Самосовершенствование начинается в юношеском возрастном периоде, когда формируется так называемое «идеальное Я» как осознанный идеал, сопоставление с которым часто вызывает стремление себя изменить или недовольство собой⁵.

Результаты исследования. Многочисленные исследования сотрудников факультета физической культуры НГПУ указывают на то, что более половины студентов педагогического вуза имеют проблемы осанки (И. В. Палаткин⁶, С. В. Шкляров⁷, И. В. Яковлева, Н. К. Федорова, В. В. Ковалёва⁸, С. Л. Маргарян, С. А. Струкова [2], Т. И. Колосова, Е. И. Кониболоцкая А. Шигаева [4] и др.). По их мнению, дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека. Для правильной осанки необходимо постоянно упражняться с раннего детства. Мы полагаем, что методически верно подобранный комплекс физических упражнений способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов, коррекции осанки и воспитание выносливости. Целью исследования является выбор физических упражнений и подбор методик для воспитания выносливости у студентов, имеющих проблемы с позвоночником.

На проблему осанки студентов вуза влияют многие факторы (врожденные и приобретенные), поэтому чтобы корректировать нарушение осанки необходимо использовать средства оздоровительной физиче-

⁴ Анищенко В. С. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – С. 65–67.

⁵ Яковлева И. В. Философская ориентация в проблеме здоровья человека // Инновационные научные исследования в гуманитарных, естественных, технических и общественных науках. Методология, теория, практика (4–5 декабря 2014 года). – СПб.: КультИнформПресс, 2014. – С. 239–241. <https://elibrary.ru/item.asp?id=2334980>

⁶ Физическая культура. Прикладная физическая культура: учеб. пособие / сост. И. В. Палаткин [и др.]. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. – 240 с.

⁷ Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: метод. рекомендации / С. В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. – 49 с.

⁸ Яковлева И. В., Федорова Н. К., Ковалева В. В. Создание здоровьесберегающей среды в НГПУ // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сб. материалов регион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2017. – С. 171–177. <https://elibrary.ru/item.asp?id=28841707>

ской культуры с учетом видов и степени деформаций позвоночника, строго регламентировав степень нагрузки. Сущность традиционных коррекционных программ не оправдывает наших надежд, поскольку они имеют обобщенный характер и не решают проблем, обусловленных искривлениями позвоночника. Перечисленные проблемы требуют поиска новых подходов, форм и средств по коррекции нарушений осанки и воспитанию выносливости.

Э. Н. Вайнер в своем учебнике по лечебной физической культуре трактует *осанку* как «привычную позу непринужденно стоящего человека»⁹. При правильной осанке голова поддерживает вертикальное положение, подбородок слегка приподнят; шейно-плечевые углы одинаковы, плечи на одном уровне, слегка опущены и разведены, грудная клетка симметрична относительно средней линии, соски находятся на одном уровне; полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги; симметричен живот, лопатки прижаты к туловищу на равном расстоянии от позвоночного столба, хорошо выражены и симметричны так называемые треугольники талии. При осмотре сбоку: несколько приподнята грудная клетка, подтянут живот, нижние конечности выпрямлены, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены»¹⁰.

Существует множество интерпретаций понятия «осанка», в частности, отмечается, что это показатель здоровья и физической подготовленности человека. Осанка, или выправка – характерная черта сильных, спортивных и уверенных в себе, статусных людей. Осанка может быть правильной и неправильной. Правильная осанка формируется с самого рождения. Однако особенно значимым периодом является возраст с 4 до 10 лет, когда особенно быстро развиваются механизмы, обеспечивающие вертикальную позу [5; 6]. Вся костная система ребенка в большей степени подвержена искривлению позвоночника, чем у сформировавшегося взрослого организма. Физиологи давно уже выяснили, что полное развитие скелета заканчивается к 23 или 25 годам. Это указывает на то, что фундаментальная физиологическая основа закладывается именно в школьно-студенческие годы и определяет всю жизнь человека.

Осанка представляется авторами [7; 8] как имеющее первостепенное значение содержательная опция организма человека, которая снабжает его координацию в трехмерном обширном пространстве. При всем этом координационная функция воплощается посредством «глобальных проблем гравитационных взаимодействий организма человека с окружаю-

⁹ Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура. – М.: Флинта: Наука, 2011. – С. 176.

¹⁰ Там же. – С. 177.

щей средой»¹¹. Иными словами, вертикальное положение субъекта можно рассмотреть как одно из монументальных проявлений его природной функции, которая взаимосвязана гравитационным сотрудничеством организма с окружающим миром. Таким образом, понимание эволюционного развития человека, его антропологических генетических условий развития, наследственных и приобретенных болезней и проблем современной жизни (например, ориентацией на электронное бытие), морфологические особенности, обусловленные космической гравитацией, – все это определяет осанку как основополагающий механизм, обеспечивающий жизнедеятельность индивида. Главное, что на этот процесс можно влиять средствами и приемами физической культуры.

Исключительной задачей физической подготовки в течение многодневных тренировок считается работоспособность обучаемого, достигаемая за счет *выносливости*, то есть возможность студента выполнить в единицу времени определенное количество работы с объемными характеристиками. Выносливость, по мнению работников факультета физической культуры НГПУ, не что иное, как «статус человеческого здоровья» и «первостепенный приоритет работоспособности»¹², одно из главных физических качеств личности. По мнению зарубежных теоретиков физического развития (С. Galvan, К. Meaney, V. Gray), в основе определения выносливости лежит экзистенциальная теория личности [9], включающая отношение человека к самому себе и своему месту в мире, способность контроля, готовность ответить на вызов, активную жизненную позицию, которая позволяет ей самоопределяться, приобретать взаимопонимание с другими людьми и находить смысложизненные ценности. Определяющее суждение о выносливости заключается в том, что индивидуальности человека присуще в большой мере три взаимосвязанных критерия: способность контроля, реакция вызова и активная жизненная позиция. Индивиды с наибольшим уровнем выносливости останутся здоровыми, если пройдут испытание болезнями, стрессами, неблагоприятной экологией, чем люди менее выносливые. Особенно в период стресса выносливый индивид способен осознанно и соразмерно реагировать на испытания, которые могут предотвратить или уменьшить интенсивность эмоционального воздействия [10–12].

Связь между выносливостью и состоянием здоровья была выведена благодаря сведениям, полученным путем тестирования по К. Куперу, который изобрел бесчисленное количество заданий для мониторинга фи-

¹¹ Кашуба В. А. Биомеханика осанки. – М.: Олимпийская литература, 2003. – С. 32.

¹² Философия. Справочник: терминологический словарь / сост. И. В. Яковлева. – Усть-Илимск, 2010. – 140 с.

зического состояния организма. Его знаменитая система упражнений обширного спектра пользования запатентована свое название и была названа в дальнейшем аэробикой. Исследуя сферу аэробики, К. Купер вывел три составляющих гармонично развитого человека: аэробная физическая нагрузка, рациональное питание, эмоциональная гармония. Исходя из этого основополагающего фактора, физические упражнения содействуют динамичному повышению качества психического состояния, гемодинамике, предохраняют организм от большого количества патологий. Для достижения отличного самочувствия необходима значимая мера двигательной активности организма человека, что необходимо в первую очередь для пропорционального функционирования и становления здорового организма. Система упражнений аэробного характера К. Купера позволяет человеку проанализировать состояние своего здоровья и способы его улучшения. Аэробики Купера направлена преимущественно на развитие сердечно-сосудистой системы, которое осуществляется с помощью различных упражнений циклического характера: бег, плавание или ходьба.

Профессор В. Б. Рубанович в исследовании самоконтроля студентов на занятиях физическими упражнениями и спортом упоминает различные пробы и тесты, в частности 12-минутный тест К. Купера, способствующий правильному ориентиру на снижение частоты пульса в покое. Физиологическое обоснование системы Купера имеет явный положительный характер, в это же время она не требует чрезмерных нагрузок¹³. В случае, если испытуемый в меньшей степени малоподготовлен или по состоянию здоровья не готов к нему, 12-минутный тест Купера проводить не рекомендуется, поскольку его основная направленность рассчитана на высокую степень работоспособности. По мнению Купера, любой представитель сильного пола, которому за 30 лет, поставив цель укрепить свое здоровье, обязан на протяжении хотя бы 6 недель заниматься ходьбой, а потом уже бегом, чтобы не допустить перегруженности и соразмерно подвести организм к данному тесту. Для того чтобы планомерно или соразмерно достичь поставленной цели (будь то укрепление здоровья или совершенствование своих спортивных навыков) каждый организм прилагает волевые усилия, обусловленные выносливостью.

Выносливость или работоспособность организма обеспечивается постоянным укреплением мышц спины, поэтому мы предлагаем комплекс упражнений, выполняемый как в статическом, так и в динамическом состоянии, способствующий не только укреплению различного рода

¹³ *Физическая культура. Прикладная физическая культура: учеб. пособие / сост. И. В. Палаткин [и др.]. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2018. – 240 с.*

мышц, но и улучшению циркуляции кровообращения, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Например, из исходного положения лежа на животе вытянуть руки вдоль тела ладонями вниз и отвести их чуть подальше от туловища. Ноги лежат в расслабленном состоянии. При выполнении упражнения необходимо не опираться на руки и не отрывать ладони от пола, медленно прогнуть корпус вверх. Развернуть плечи назад и постараться свести лопатки (выполняя упражнение, важно не запрокидывать назад голову, держать ее параллельно полу). Далее нужно сконцентрироваться в этом положении и удерживать максимально достигнутую позу туловища с помощью сокращенных мышц спины на протяжении 20–30 секунд. Во время выполнения упражнения необходимо дышать глубоко и ровно, затем медленно опустить в исходное положение и расслабиться. Это упражнение можно выполнять и в динамике 8–10 раз. Из данного исходного положения рекомендуем выполнение тех же движений, но только с поднятием ног.

Следующее физическое упражнение следует выполнять на твердой ровной поверхности, в горизонтальном положении, на спине. Согнув ноги в коленях и раздвинув их на ширину плеч, вытянуть руки вдоль туловища. При выполнении упражнения следует, опираясь на плечи и стопы ног, медленно поднять тазобедренный сустав предельно высоко, напрягая ягодичные мышцы. Подняв тазобедренный сустав как можно выше, напрячься и прогнуть его максимально вверх. Задержаться в этом положении на 20–30 секунд. Упражнение можно повторить и в динамике.

Другое исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленном суставе, ступни стоят на полу. Выполняя упражнение, медленно подтянуть колени к животу, не помогая руками, крепко прижать их к себе, при этом тазобедренный сустав от пола не отрывать, зафиксировать данное положение на 3–4 секунды. Далее мягко опустить ноги в исходное положение и повторить упражнение в замедленном действии 8–10 раз. И последнее упражнение: стоя спиной к стене, необходимо опереться на нее. Ноги выставить вперед и раздвинуть их на ширину плеч. Стопы ног должны находиться параллельно друг другу. Медленно приседать, сгибая ноги в коленном суставе под углом 90°, при этом спину от стены не отрывать (визуализируем стул и как будто садимся на него). Удерживать данное положение с 40 секунд, а далее увеличивать продолжительность до 1–3 минут. По окончании медленно вернуться в вертикальное положение и расслабиться. Выполнение этого упражнения в динамическом положении осуществляется без упора о стену пружинящими покачиваниями.

Помимо этого, для укрепления мышц спины можно выполнять наклоны, повороты туловища, растяжение мышц шеи, спины, упражнения на

развитие гибкости позвоночника, расслабление мышц спины. По нашим данным, у многих студентов, выполнявших вышеперечисленные упражнения, увеличилась амплитуда движений, они стали лучше делать наклоны, упражнения на гибкость. При опросе студентов было выявлено, что благодаря регулярному выполнению упражнений они без труда и болезненных ощущений могут заниматься статической сидячей работой. Проблемы с позвоночником их стали волновать в меньшей степени.

Занятия по укреплению мышц спины и поддержанию осанки необходимо проводить регулярно, желательно 3 раза в неделю, что способствует развитию выносливости. Найти один общий метод для разработки «правильной» осанки для каждого студента невозможно. Однако несмотря на это, имеется много общих методов, зависящих от здоровья студента, которые дают шанс на развитие опорно-двигательного аппарата. Не следует забывать, что многое зависит и от самого студента. Основа хорошей осанки – это систематические упражнения, постоянные усилия над собой и самое главное – доведение до автоматизма навыка держать спину всегда прямо.

Заключение. Ряд нерешенных проблем по формированию осанки и развитию выносливости студентов нашего вуза заставляют преподавателей вузов [13–15] искать новые методы совершенствования преподавания физической культуры, разрабатывать новые комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию осанки, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. Работники факультета физической культуры НГПУ регулярно обсуждают проблемы оптимизации умственной и физической нагрузки обучающихся студентов, что представляет ценность для здоровьесбережения, профилактики нервно-психических перенапряжений, повышения эффективности учебного процесса и успешного освоения будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Яковлева И. В.** Парадигма «нелинейной динамики» в совершенствовании волевой саморегуляции студентов (философский анализ) // *Философия образования*. – 2016. – № 2 (65). – С. 99–108. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26137051> DOI: 10.15372/PNE20160210
2. **Яковлева И. В., Федорова Н. К., Маргарян С. Л., Струкова С. А.** О проблемах волевой саморегуляции студентов на занятиях физкультурой в вузе (ценностно-образовательный аспект) // *Философия образования*. – 2015. – № 2(59). – С. 201–210. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23307940>
3. **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>.

4. **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>
5. **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>
6. **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> URL: <http://sciforedu.ru/article/2695>. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1705.11>
7. **Яковлева И. В.** Социально-психологическое исследование содержания учебно-физкультурной деятельности студентов // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 3. – С. 168–174. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21708024>.
8. **Пятунина О. И.** Особенности физической подготовленности студенческой молодежи, обучающейся в АГПУ им. В. М. Шукшина // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2018. – № 1 (8). – С. 16–26. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32555443>
9. **Galvan C., Meaney K., Gray V.** Examining the reciprocal nature of service-learning for underserved students and preservice teachers // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 2018. – Vol. 37, Issue 4. – 1 October. – P. 363–372. URL: <https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jtpe.2018-0051>
10. **Романова Е. В., Готовчикова Л. В.** Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов алтайского края) // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2017. – № 1(4). – С. 49–59. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28090527>
11. **Пушкарёв Ю. В., Пушкарёва Е. А.** Образовательные ценности здоровьесбережения для обеспечения социальной и экологической устойчивости (обзор) // *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета*. – 2017. – № 5. – С. 159–176. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30476231> DOI: 10.15293/2226-3365.1705.11
12. **Колыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В.** Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // *Философия образования*. – 2016. – № 6 (69). – С. 162–169. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28130803> DOI: 10.15372/PHE20160617
13. **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. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29059635> DOI: 10.15293/2226-3365.1702.04
14. **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>
15. **Покровская Т. Ю., Ларионов И. С.** Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2018. – № 2(9). – С. 75–83. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35225109>

REFERENCES

1. Yakovleva I. V. The paradigm of «nonlinear dynamics» in improving the volitional self-regulation of students (philosophical analysis). *Philosophy of Education*, 2016, no. 2(65), pp. 99–109. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26137051> DOI: 10.15372/PHE20160210

2. Yakovleva I. V., Fedorova N. K., Kovaleva V. V. Creating a health-saving environment in the NSPU. *Motor activity in shaping the lifestyle and professional development of a specialist in the field of physical culture and sports: a collection of materials of the regional scientific-practical conference with international participation*. Novosibirsk: NGPU Publ., 2017, pp. 171–177. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23307940> (In Russian)
3. Oganessian S. V., Grigoryan A. L. Scientific and applied aspects of preservation and improvement of health through physical education of youth. *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, 2018, no. 4(11), pp. 3–13. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36528964>.
4. Yakovleva I. V., Kanibolotskaya E. I., Kolosova, T. I. Shigaeva, E. A. Self-organization of healthy lifestyle students during fitness workouts. *Siberian Pedagogical Journal*, 2015, no. 3, pp. 165–170. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23703295> (In Russian)
5. Vainer E. N. The content of the teacher's work on the formation and health of students. *Lipetsk Institute of Education*, 2010, no. 2(11), pp. 118–123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26099380> (In Russian)
6. 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> URL: <http://sciforedu.ru/article/2695>. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1705.11>
7. Yakovleva I. V. Socio-psychological study of the content of educational and physical activity of students. *Siberian Pedagogical Journal*, 2014, no. 3, pp. 168–174. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21708024> (In Russian)
8. Petunina O. I. Features of physical preparedness of student young people studying in IGPU them. V. M. Shukshina. *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, 2018, no. 1(8), pp. 16–26. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32555443>
9. Galvan C., Meaney K., Gray V. Examining the reciprocal nature of service-learning for under-served students and preservice teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2018, vol. 37, Issue 4, 1 October, pp. 363–372. URL: <https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jtpe.2018-0051>
10. Romanova E. V., Gotovchikova L. V. Motivation of youth to engage in physical culture (on the example of students of the Altai Territory). *Human Health, Theory and Methods of Physical Culture and Sports*, 2017, no. 1(4), pp. 49–59. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28090527> (In Russian)
11. Pushkarev Yu. V., Pushkareva E. A. Educational values of health saving to ensure social and environmental sustainability (review). *Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University*, 2017, no. 5, pp. 159–176. <https://elibrary.ru/item.asp?id=30476231> DOI: 10.15293 / 2226-3365.1705.11
12. Kolygina E. V., Vorontsov P. G., Ushakova E. V. Public health and culture of healthy lifestyle in higher education in modern Russia. *Philosophy of Education*, 2016, no. 6 (69), pp. 162–169. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28130803> DOI: 10.15372/PHE20160617 (In Russian)
13. Panov A. S., Subotyalov M. A. the physiological Development of scientific schools of the Novosibirsk state pedagogical University. *Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University*, 2017, no. 2, pp. 50–69. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29059635> DOI: 10.15293/2226-3365.1702.04
14. Yakovleva I. V. *Axiology of education and problems of studying modern man*: monograph. Novosibirsk: publishing house of NSPU, 2018, 183 p. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35391907>
15. Pokrovskaya T. Yu., Larionov I. S. the Influence of motor activity and independent studies on the health of students. *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, 2018, no. 2(9), pp. 75–83. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35225109>

Received November 20, 2018

Поступила: 20.11.2018

Accepted by the editors February 13, 2019

Принята редакцией: 13.02.2019