

**Научная статья****УДК 796.011.3****DOI: 10.25683/VOLBI.2025.70.1229****Viktor Pavlovich Lukyanenko**

Doctor of Pedagogy, Professor,  
Professor of the Department of Educational Technologies  
of Physical Culture and Sports,  
North Caucasus Federal University  
Stavropol, Russian Federation  
viktor246@mail.ru  
ORCID: 0000-0002-1817-6704

**Natalia Vladimirovna Lukyanenko**

Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department  
of Educational Technologies of Physical Culture and Sports,  
North Caucasus Federal University  
Stavropol, Russian Federation  
uspehnatalja@mail.ru  
ORCID: 0000-0001-5370-6195

**Alexey Evgenievich Ponomarev**

Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department  
of Theoretical Foundations of Physical Education,  
Academy of Physical Culture and Sports  
of the Southern Federal University  
Rostov-on-Don, Russian Federation  
ae\_ponomarev@mail.ru  
ORCID: 0000-0002-9647-9786

**Victoria Grigorievna Petryakova**

Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of General  
and Professional Pedagogy,  
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Krasnodar, Russian Federation  
vikon29@yandex.ru  
ORCID: 0000-0002-2225-7742

**Виктор Павлович Лукьяненко**

д-р пед. наук, профессор,  
профессор кафедры образовательных технологий  
физической культуры и спорта,  
Северо-Кавказский федеральный университет  
Ставрополь, Российская Федерация  
viktor246@mail.ru  
ORCID: 0000-0002-1817-6704

**Наталья Владимировна Лукьяненко**

канд. пед. наук,  
доцент кафедры образовательных технологий  
физической культуры и спорта,  
Северо-Кавказский федеральный университет  
Ставрополь, Российская Федерация  
uspehnatalja@mail.ru  
ORCID: 0000-0001-5370-6195

**Алексей Евгеньевич Пономарев**

канд. пед. наук,  
доцент кафедры теоретических основ  
физического воспитания,  
Академия физической культуры и спорта  
Южного федерального университета  
Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
ae\_ponomarev@mail.ru  
ORCID: 0000-0002-9647-9786

**Виктория Григорьевна Петрякова**

канд. пед. наук,  
доцент кафедры общей и профессиональной педагогики,  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Российская Федерация  
vikon29@yandex.ru  
ORCID: 0000-0002-2225-7742

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

### 5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура

**Аннотация.** Дано теоретико-методологическое обоснование эффективности осуществления целенаправленной здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников, основанной на соблюдении основных организационно-содержательных компонентов в процессе её реализации и повышении значения фактора «Здоровье» в системе жизненных ценностей обучающихся.

Цель исследования — проектирование и обоснование основных организационно-содержательных компонентов здоровьесберегающей деятельности в процессе физическо-го воспитания старшеклассников.

Исследование основывалось на использовании теоретических (анализ и синтез проблемной ситуации; сравнительно-сопоставительный анализ, методы аналогии, сравнения и сопоставления, концептуализации; методы анализа научно-методической литературы, документальных и

архивных материалов по теме исследования) и эмпирических (педагогические наблюдения, беседы, анкетирование, тестирование) методов.

Основным результатом исследования является разработка и экспериментальная апробация программы здоровьесберегающей деятельности, реализация которой осуществлялась на основе соблюдения следующих методологических и методических подходов: системной организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся; реализации логико-смысловой модели проектирования здоровьесберегающей деятельности; формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями; обеспечения полноценного освоения обучающимися специальных знаний и умений их применять самостоятельно в процессе повседневной жизнедеятельности; содействия повышению уровня физической подготовленности обучающихся.

Определены основные критерии оценки результатов здоровьесберегающей деятельности: повышение показателей уровня развития физических качеств; повышение интереса к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями; увеличение числа занимающихся в системе дополнительного образования. Обращено внимание на тот факт, что деятельность по проектированию реализации здоровьесберегающей деятельности становится более успешной в условиях не навязываемой извне, а сформированной в собственном сознании обучающихся искренней заинтересованности в её осуществлении. Не менее важна согласованность в действиях по достиже-

нию поставленной цели всеми участниками учебно-воспитательного процесса: администрации учреждения, обучающихся, учителей, педагогов, родителей.

Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности целенаправленного программирования деятельности, направленной на повышение эффективности здоровьесбережения в учебном процессе образовательного учреждения.

**Ключевые слова:** здоровье, ценности, образование, мотивация, проектирование, старшеклассники, здоровьесберегающая деятельность, физическое воспитание / физкультурное образование, дополнительное образование

**Для цитирования:** Лукьяненко В. П., Лукьяненко Н. В., Пономарев А. Е., Петрякова В. Г. Проектирование здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 1(70). С. 468—474. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.70.1229.

## Original article

### DESIGN OF HEALTH-PRESERVING ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

#### 5.8.6 — Improving and adaptive physical culture

**Abstract.** *The theoretical and methodological substantiation of the effectiveness of targeted health-preserving activities in the process of physical education of high school students is given, based on compliance with the main organizational and substantive components in the process of its implementation and increasing the importance of the health factor in the system of life values of students.*

*The research objective was to design and substantiate the main organizational and substantive components of health-preserving activities in the process of physical education of high school students.*

*The research methods were: theoretical — analysis and synthesis of the problem situation; comparative and contrastive analysis, methods of analogy, comparison and contrast, conceptualization; methods of analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials on the topic of the study; empirical — pedagogical observations, conversations, questionnaires, testing. The main result of the study is the development and experimental testing of the health-preserving activity program, the implementation of which was based on the following methodological and methodological approaches: systematic organization of activities to preserve and strengthen the health of students; implementation of the logical-semantic model of designing health-saving*

*activities; formation of a motivational and value attitude to physical exercise; ensuring that students fully master special knowledge and the ability to apply it independently in the process of everyday life; promoting an increase in the level of physical fitness of students. The main criteria for assessing the results of health-preserving activities are defined: increasing the indicators of the level of physical qualities development; increasing interest in educational and independent physical exercise; increasing the number of people involved in the additional education system. Attention is drawn to the fact that designing of implementation of health-preserving activities becomes more successful in conditions of sincere interest in its implementation, not imposed from outside, but formed in the students' own minds. No less important is the coordination of actions to achieve the set goal by all participants in the educational process: the administration of the institution, students, teachers, educators, parents.*

*The results of the study indicate the high efficiency of targeted programming of activities aimed at increasing the efficiency of health preservation in the educational process of an educational institution.*

**Keywords:** *health, values, education, motivation, design, high school students, health-preserving activities, physical education, additional education*

**For citation:** Lukyanenko V. P., Lukyanenko N. V., Ponomarev A. E., Petryakova V. G. Design of health-preserving activities in the process of physical education of high school students. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2025;1(70):468—474. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.70.1229.

#### Введение

**Актуальность.** В современных условиях жизнедеятельности, большой учебной нагрузки, комплексного использования современных информационных технологий обучения, а также на фоне многообразных форм пассивного досуга, современные школьники, к сожалению, ведут в основном малоподвижный образ жизни [1; 2]. Дефицит двигательной активности является реальной угрозой состоянию здоровья учащейся молодежи. В свою очередь, «физическая инертность, малоподвижный образ жизни, создают предпосылки для расстройства обмена веществ, развития тучности и атеросклероза, болезней, которые преследуют

современного человека. Тучность и атеросклероз во много раз ускоряют естественный износ организма, а первопричина их всё та же — недостаточность мышечной деятельности» [3, с. 29]. Поэтому одной из важнейших задач, направленных на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, является повышение объёма их двигательной активности, как важнейшего фактора, определяющего гармоничное всестороннее развитие личности [4; 5].

**Изученность проблемы.** Результаты многочисленных научных исследований (см.: [6—12] и др.) с большой убедительностью показывают, что увеличение времени на организованную двигательную активность не только улучшает

физическое развитие обучающихся, но и способствует их интеллектуальному развитию, повышению успеваемости по всем учебным предметам. В этих условиях осуществление здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания предполагает использование в качестве основного критерия не столько спортивные достижения школьников, сколько приобретение ими специальных знаний и умений организовывать самостоятельную двигательную активность, соответствующий образ жизни.

Особое внимание этой проблеме было уделено нами в предыдущих работах (см.: [5; 13—15] и др.).

По этому поводу В. О. Петров в своём диссертационном исследовании отмечает, что, «к сожалению, в России ещё в недостаточной степени реализуется проблема направленности образования на сохранение здоровья детей, формирование их здорового образа жизни... В стране не существует последовательной и непрерывной системы «обучения здоровью» и его сохранению» [11, с. 27].

По данным Института возрастной физиологии РАО 2023 г., в большинстве школ здоровьесберегающая деятельность реализуется фрагментарно, лишь по отдельным направлениям. Как правило, всё сводится к организации горячего питания или проведению отдельных форм физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися. Зачастую, это связано с тем, что до сих пор имеют место различия в представлениях о том, что такое здоровьесберегающая деятельность, как она должна осуществляться, и по каким критериям оцениваться [16, с. 6]. Большинство школ осуществляют эту деятельность, как правило, исходя из своих собственных представлений в понимании данной проблемы.

**Целесообразность разработки темы.** В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 201 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» проектная деятельность является основной формой совершенствования научного и учебно-методического обеспечения системы образования (п. 3 ст. 20,). Вместе с тем «исследования лаборатории методологии и прогностики развития педагогического образования РАО показывают, что педагоги в России не в полной мере готовы к этому переходу, а именно: зафиксирован низкий уровень их готовности к изменению своей педагогической деятельности, а, следовательно, реализация всех инновационных образовательных проектов становится трудно достижимым» [17, с. 10].

Как отмечает К. В. Дрозд, «педагогическая наука рассматривает проектирование как способ инновационного преобразования педагогической действительности. Уходит в прошлое основная задача школы, трактуемая как передача культурного опыта в виде логически завершённой системы знаний, формирование у учащихся научной картины мира. На смену приходит новая функция образования — быть субъектом преобразования социума и порождения новых форм общественной жизни, способствовать развитию самостоятельной и ответственной личности, воспитанию творческой индивидуальности» [17, с. 47].

В настоящее время освоение способов эффективной проектной деятельности предполагается всеми участниками образовательного процесса. Особое внимание уделено подготовке старшеклассников к взрослой, самостоятельной жизни, к осуществлению общественно полезной и социально значимой жизнедеятельности.

Одним из направлений такой деятельности является проектная деятельность в сфере физической культуры, где она отличается широкой многогранностью тематики, но серьёз-

но осложнена недостаточной разработанностью технологии её организации. Своё яркое отражение это находит в здоровьесберегающей деятельности, где, с одной стороны, имеет место безусловно высокая её значимость, т. к. речь идёт о самой главной ценности для любого человека — о его здоровье, а с другой — недостаточная осознанность ценности здоровья обучающимися юношеского возраста.

**Цель исследования** — разработка и обоснование основных организационно-содержательных компонентов программы здоровьесбережения на основе применения средств физического воспитания.

**Задачи исследования:** выявить состояние проблемы проектирования здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания школьников; определить организационно-содержательные основы здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников; разработать программу здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников и определить её эффективность.

**Научная новизна** исследования заключается в использовании системного проектирования для выявления основных организационно-содержательных компонентов программы здоровьесбережения на основе применения средств физического воспитания; в экспериментальном обосновании организационно-содержательных основ здоровьесберегающей деятельности, предполагающих обязательный учёт личностных результатов обучения, предусмотренных федеральной рабочей программой по физической культуре для 10—11 классов (федеральная рабочая программа среднего общего образования; далее — ФРП СОО) и формирование у старшеклассников «умений использовать современные системы физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями» [18, с. 4].

**Теоретическая значимость** исследования заключается в обосновании целесообразности проектирования здоровьесберегающей деятельности, основанной на соблюдении системного подхода к сохранению и укреплению здоровья старшеклассников; определении путей обеспечения согласованности в действиях (совместной деятельности) по достижению поставленной цели всеми участниками учебно-воспитательного процесса (ученики, родители, учителя, администрация школы); усовершенствовании логико-смысловой модели проектирования здоровьесберегающей деятельности.

**Практическая значимость** исследования состоит в определении организационно-содержательных аспектов программы здоровьесбережения для общеобразовательных учреждений, основанной на применении средств физического воспитания. Материалы исследования могут быть использованы в системе общего образования учителями физической культуры, администрацией школы.

### Основная часть

**Методология и методы исследований.** В качестве одного из важнейших методологических оснований в процессе организации и проведения исследования было использование таких научных методов, как: анализ и синтез проблемной ситуации; сравнительно-сопоставительный анализ, методов аналогии, сравнения и сопоставления, концептуализации. В этой связи широко использовались методы анализа научно-методической литературы, документальных и архивных материалов по теме исследования, а также педагогические наблюдения и беседы с обучающимися, педагогами, родителями.

Методы получения эмпирических данных: анкетирование; тестирование уровня развития физических качеств; графический и табличный методы; метод математической статистики (*t*-критерий Стьюдента).

В рамках исследования была разработана экспериментальная программа здоровьесберегающей деятельности (далее — Программа). Её реализация осуществлялась в процессе физического воспитания старшеклассников при проведении учебных занятий по физической культуре, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, и была основана на соблюдении следующих методологических и методических подходов:

- системной организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся обеспечивающей согласованность в действиях (совместной деятельности) по достижению поставленной цели всех участников учебно-воспитательного процесса (ученики, родители, учителя, администрация школы);
- реализации логико-смысловой модели проектирования здоровьесберегающей деятельности [12];
- формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- обеспечение полноценного освоения обучающимися специальных знаний и умений их применять самостоятельно в процессе повседневной жизнедеятельности;
- содействие повышению уровня общей физической подготовленности и функциональных возможностей систем организма обучающихся;

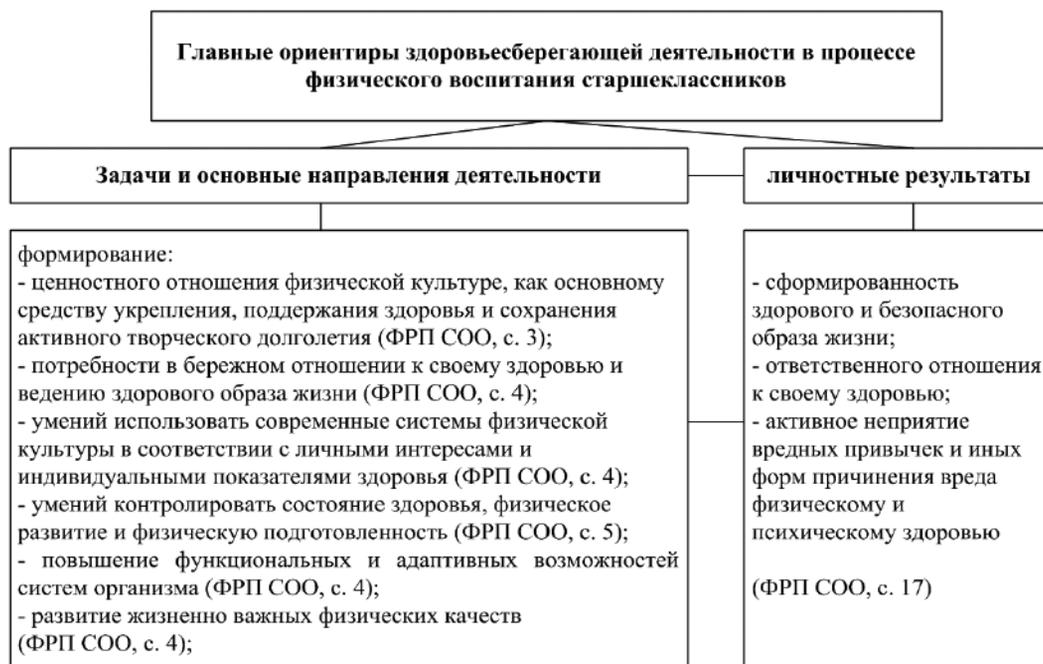
– использование широкого спектра современных форм, средств и методов физического воспитания.

С целью определения эффективности применения Программы в 2023/24 учебном году был организован педагогический эксперимент, сформированы две группы из состава девушек 10—11 классов — экспериментальная (далее — ЭГ) и контрольная (далее — КГ). Состав каждой группы — 16 чел.

С помощью администрации школы была организована совместная деятельность различных секторов воспитательной системы школы, родительских комитетов, ученического самоуправления по реализации Программы. Содержание их деятельности подробно изложено в работе Л. Ф. Тихомировой [19, с. 107—116].

В Программе подчёркнута особая важность овладения каждым человеком соответствующим уровнем физической образованности для методически грамотного использования средств физического воспитания в своей повседневной жизнедеятельности [5, с. 17, 134; 15, с. 51]. В этой связи Программа ориентирована на повышение качества общеобразовательного процесса по физической культуре и результативности физического воспитания в школе.

Наряду с этим, Программа предполагает обязательный учёт основных задач, направлений здоровьесберегающей деятельности и личностных результатов обучения, предусмотренных федеральной рабочей программой по физической культуре для 10—11 классов (ФРП СОО), представленных на рисунке.



*Рис.* Главные ориентиры здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников (сост. по: [18])

В соответствии с содержанием ФРП СОО одной из задач физического воспитания является формирование у старшеклассников «умений использовать современные системы физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями» [18, с. 4]. В этой связи в процессе учебных занятий по физической культуре девушки ЭГ и КГ 10 классов были ознакомлены с атлетической и аэробной видами гимнастики, а обучающиеся 11 классов — с шейпингом и стретчингом

как современными оздоровительными системами физической культуры (цель, задачи, формы организации; способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой) [18, с. 8].

С обучающимися 10 классов были проведены два урока физической культуры по темам «Атлетическая гимнастика», «Аэробная гимнастика», а в 11 классах — по темам «Стрейтчинг» и «Шейпинг».

Наряду с этим обучающимся ЭГ в рамках выполнения ими учебной домашней работы по предмету «Физическая культура» было предложено ознакомиться с традиционными и современными системами физического воспитания, представленными в учебнике под редакцией В. И. Ляха [20], в учебных пособиях В. П. Лукьяненко [5] и С. А. Егоровой с соавторами [21].

В представленной литературе отражены теоретико-методические особенности организации и проведения занятий на основе традиционных систем (йога, ушу, цигун) и современных (ритмическая гимнастика, изотон, классическая аэробика, фитнес, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, ритмопластика). Этот материал был включён в содержание учебных занятий по физической культуре, спортивно-массовых мероприятий, а также в содержание самостоятельных занятий обучающихся ЭГ, организуемых на основе учёта индивидуальных особенностей и личной заинтересованности старшеклассников в тех или иных видах физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, в процессе реализации экспериментальных форм физического воспитания испытуемые ЭГ были привлечены к выполнению упражнений из фрисби (летающий диск), сокса (перекидывание утяжелённого мяча друг другу ногой) и петанки (игры с тяжёлыми мячами).

**Результаты исследования и их обсуждение.** На начальном этапе исследования выявлено, что больше половины старшеклассников как в ЭГ (68 %), так и в КГ (67 %) не проявляют высокого интереса к учебным занятиям по физи-

ческой культуре. Основной причиной такого положения респонденты чаще всего отмечают невозможность реализовывать в процессе уроков свои личные интересы к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты опросов и анкетирования показали, что в свободное время систематически занимаются физическими упражнениями только 24 % старшеклассников ЭГ и 19 % КГ.

При этом следует подчеркнуть, что реализация Программы позволила в значительной мере улучшить данные показатели.

На заключительном этапе исследования 95 % старшеклассников ЭГ продемонстрировали высокий уровень интереса к урочным и внеклассным формам физического воспитания, тогда как в КГ таких обучающихся оказалось лишь 37 %.

После проведённого эксперимента в ЭГ постоянно стали заниматься физическими упражнениями в свободное время 46 % обучающихся, а в КГ — 31 %.

В процессе исследования было выявлено, что эффективность деятельности учителей физической культуры оценивается рядом факторов, среди которых наиболее распространёнными являются показатели уровня развития физических качеств у школьников. В этой связи на начальном и на заключительном этапах исследования было организовано тестирование уровня развития физических качеств у обучающихся 10—11 классов.

На заключительном этапе исследования разница в показателях тестирования в ЭГ и КГ оказалась достоверной (при  $P < 0,05$ ) по всем видам испытаний (см. табл.).

**Показатели уровня физической подготовленности старшеклассников ЭГ и КГ после эксперимента**

Тест	Группа	Март—апрель			Прирост, %
		Среднее	Значение критерия		
		$x \pm m$	T	$P_{0,05}$	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во)	КГ	5,3 ± 0,9	1,1	<	-29,3
	ЭГ	9,2 ± 1,6	-0,8		41,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	КГ	10,6 ± 1,6	0,5	<	-20,9
	ЭГ	15,3 ± 1,9	-0,9		35,4
Подъём туловища за 30 с (кол-во)	КГ	26,8 ± 1,4	-0,2	<	-2,2
	ЭГ	34,2 ± 0,7	-2,0		14,8
Приседание на двух ногах за 30 с (кол-во)	КГ	25,8 ± 1,5	0,7	<	-4,8
	ЭГ	32,8 ± 0,9	-1,2		11,6
Прыжки со скакалкой за 30 с (кол-во)	КГ	49,4 ± 3,8	-0,04	<	-14,5
	ЭГ	62,0 ± 1,5	-1,0		7,3
Бег 6 мин (м)	КГ	892,5 ± 59,0	0,3	<	-7,0
	ЭГ	1340 ± 215,7	-1,3		36,0

На заключительном этапе эксперимента наблюдалось повышение интереса обучающихся к применяемым здоровьесберегающим средствам физического воспитания: у 19 % старшеклассников ЭГ на момент окончания эксперимента повысился интерес к ведению здорового образа жизни; у 25 % — остался без изменений; на 12 % снизилось количество учащихся, которые не заинтересованы в соблюдении здорового образа жизни.

В КГ на момент окончания эксперимента лишь у 6 % старшеклассников повысился интерес к ведению здорового образа жизни; у 44 % — остался без изменений; на 7 % снизилось количество учащихся, которые не заинтересованы в соблюдении здорового образа жизни.

В ЭГ удалось повысить на 18 % число обучающихся, посещающих школьные спортивные секции, в то время как в КГ этот показатель уменьшился на 6 %.

**Выводы**

1. В результате проведения исследования обоснована целесообразность проектирования здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников, основанного на соблюдении системного подхода к сохранению и укреплению их здоровья, согласованности в действиях (совместной деятельности) по достижению поставленной цели всеми участниками учебно-воспитательного процесса (ученики, родители, учителя,

администрация школы); логико-смысловой модели проектирования здоровьесберегающей деятельности.

2. Определены организационно-содержательные аспекты программы здоровьесбережения для общеобразовательных учреждений, основанной на применении средств физического воспитания. Материалы исследования могут быть использованы в системе общего образования учителями физической культуры, администрацией школ.

3. Выявлены критерии оценки эффективности программы здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания старшеклассников, наиболее значимыми из которых являются:

– повышение значимости здоровья в системе жизненных ценностей (на начало эксперимента значительная часть респондентов (35 %) считали, что такие жизненные ценности, как карьерный рост и материальная обеспеченность являются наиболее важными факторами для достижения успехов в жизни. До эксперимента лишь 65 % респондентов рассматривали здоровье в качестве главной жизненной ценностью человека; после эксперимента этот показатель увеличился до 87 %);

– повышение интереса старшеклассников к урокам физической культуры (в ЭГ на 31 %, а в КГ на 3 %);

– увеличение количества обучающихся, занимающихся в свободное время физическими упражнениями (в ЭГ увеличение показателя на 22 %, а в КГ — на 3 %);

– снижение количества пропусков уроков по болезни (в ЭГ на 9 %, а в КГ на 7 %);

– повышение уровня мотивации на здоровый образ жизни (в ЭГ повысилось на 19 %, а в КГ только на 6 %);

– достоверное повышение уровня развития физических качеств в экспериментальной группе, в то время как в контрольной он остался прежним;

– повышение числа занимающихся в системе дополнительного образования (число школьников, посещающих школьные спортивные секции в ЭГ увеличилось на 18 %, в то время как в КГ этот показатель снизился на 6 %).

В целом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности экспериментальной Программы, направленной на повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бохан К. А., Пономарев И. Е., Самыгин С. И. Педагогические технологии в воспитании здорового образа жизни // Наука. Образование. Современность. 2023. № 4. С. 119—126. DOI: 10.23672/SEM.2023.21.30.009.
2. Херберт Я., Гарволь К., Заремба Л. Уровень физической активности и малоподвижный образ жизни детей и подростков — социальная проблема XXI века // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 51—53.
3. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учеб. пособие для сред. профес. образования / под общ. ред. А. А. Зайцева. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2024. 141 с.
4. Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Алаторцева Е. В., Барсукова Л. А. Двигательная активность как составная часть здорового образа жизни. Воронеж : Изд.-полигр. центр Воронеж. гос. ун-та, 2012. 22 с.
5. Лукьяненко В. П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2025. 566 с.
6. Бондин В. И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем : дис. ... д-ра пед. наук. Ростов н/Д., 1999. 341 с.
7. Бондин В. И., Пономарева И. А. Современные подходы и предпосылки построения содержания инновационного образования в оздоровительной физической культуре студентов // Мир университетской науки: культура, образование. 2022. № 3. С. 53—59. DOI: 10.18522/2658-6983-2022-3-53-59.
8. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. М. : Питер, 2009. 444 с.
9. Кардялис К. К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1990. 49 с.
10. Матвеев А. П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1997. 70 с.
11. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. Ростов н/Д., 2005. 220 с.
12. Речапов Д. С. Проектирование и реализация здоровьесберегающей деятельности школы в сфере физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2007. 26 с.
13. Лукьяненко В. П., Муханова Н. В. Особенности применения средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания школьников // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сб. ст. IX Регион. (с Всерос. участием) науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. Ставрополь : Тимченко О. Г., 2020. С. 377—380.
14. Лукьяненко В. П., Лукьяненко Н. В. Некоторые подходы к решению проблемы реализации учебной работы по физической культуре с оздоровительной направленностью // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сб. ст. по материалам XI Всерос. науч.-практ. конф. М. : Знание-М, 2022. С. 605—609.
15. Лукьяненко В. П., Лукьяненко Н. В., Белова Л. В. Качественное физкультурное образование школьников, как важнейшее условие сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XX Междунар. науч.-практ. конф. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2023. С. 51—53.
16. Школьная медицина и гигиена : метод. материалы : в 5 ч. М. : Изд-во ИВФ РАО, 2023. Ч. 2 : Направления здоровьесберегающей деятельности в школе. 16 с.
17. Дрозд К. В., Плаксина И. В. Проектирование образовательной среды : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2024. 421 с.
18. Физическая культура : для 10—11 кл. образоват. орг. : федер. раб. прогр. сред. общ. образования. М. : Ин-т стратегии развития образования, 2023. 145 с.

19. Тихомирова Л. Ф., Макеева Т. В. Здоровьесберегающая педагогика : учеб. для вузов. М. : Юрайт, 2024. 251 с.
20. Лях В. И. Физическая культура : 10—11 кл. : базовый уровень : учеб. 11-е изд., стер. М. : Просвещение, 2023. 271 с.
21. Егорова С. А., Петрякова В. Г., Муханова Н. В. Традиционные и современные средства оздоровительной физической культуры (Физическая культура для студентов специальной медицинской группы) : учеб. пособие. Ставрополь : АГРУС, 2021. 88 с.

## REFERENCES

1. Bokhan K. A., Ponomarev I. E., Samygin S. I. Pedagogical technologies in the education of a healthy lifestyle. *Nauka. Obrazovanie. Sovremennost` = Science. Education. The present.* 2023;4:119—126. (In Russ.) DOI: 10.23672/SEM.2023.21.30.009.
2. Herbert J., Garwol K., Zaremba L. Level of physical activity and sedentary lifestyle of children and young people aged 7-18 as a social problem of the 21st century. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture.* 2021;9:51—53. (In Russ.)
3. Physical education in educational institutions. Textbook for secondary vocational education. A. A. Zaitsev (ed.). 3rd ed. Moscow, Yurait, 2024. 141 p. (In Russ.)
4. Rubtsova I. V., Kubyshkina T. V., Alatorseva E. V., Barsukova L. A. Physical activity as an integral part of a healthy lifestyle. Voronezh, Voronezh State University publ., 2012. 22 p. (In Russ.)
5. Luk'yanenko V. P. Theory and methodology of physical culture. Textbook. Moscow, Sovetskii sport, 2025. 566 p. (In Russ.)
6. Bondin V. I. Pedagogical foundations of physical culture and health-improving systems. Diss. of the Doct. of Pedagogy. Rostov-on-Don, 1999. 341 p. (In Russ.)
7. Bondin V. I., Ponomareva I. A. Modern approaches and prerequisites for working out the innovative content for health-improving physical education of students. *Mir universitetskoi nauki: kul'tura, obrazovanie = The world of academia: culture, education.* 2022;3:53—59. (In Russ.) DOI: 10.18522/2658-6983-2022-3-53-59.
8. Il'in E. P. Psychology of creative work, creativity and giftedness. Moscow, Piter, 2009. 444 p. (In Russ.)
9. Kardyalis K. K. Pedagogical foundations of information impact on the attitude of schoolchildren to physical culture and sports activities. Abstract of the diss. of the Doct. of Pedagogy. Moscow, 1990. 49 p. (In Russ.)
10. Matveev A. P. Theoretical and methodological foundations of the development of the subject 'Physical Culture' in secondary schools. Abstract of the diss. of the Doct. of Pedagogy. Moscow, 1997. 70 p. (In Russ.)
11. Petrov V. O. Health-preserving technologies in the work of a physical education teacher. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Rostov-on-Don, 2005. 220 p. (In Russ.)
12. Rechapov D. S. Design and implementation of health-preserving school activities in the field of physical culture. Abstract of the diss. of the Cand. of Pedagogy. Tyumen, 2007. 26 p. (In Russ.)
13. Lukyanenko V. P., Mukhanova N. V. Features of the use of health-improving physical culture in the process of physical education of schoolchildren. *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki, ozdorovitel'noi i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury = Actual problems of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. Collection of articles of the IX regional (with all-Russian participation) scientific and practical conference of students and young scientists.* Stavropol, Timchenko O. G. publ., 2020:377—380. (In Russ.)
14. Lukyanenko V. P., Lukyanenko N. V. Some approaches to solving the problem of implementing educational work on physical culture with a health-improving orientation. *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki, ozdorovitel'noi i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury = Actual problems of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture. Collection of articles based on the materials of the XI all-Russian scientific and practical conference.* Moscow, Znanie-M, 2022:605—609. (In Russ.)
15. Lukyanenko V. P., Lukyanenko N. V., Belova L. V. High-quality physical education of schoolchildren as the most important condition for maintaining and strengthening the health of the younger generation. *Fizicheskaya kul'tura i sport: integratsiya nauki i praktiki = Physical culture and sport: integration of science and practice. Proceedings of the XX international scientific and practical conference.* Stavropol, North-Caucasus Federal University publ., 2023:51—53. (In Russ.)
16. School medicine and hygiene. Methodological materials. In 5 pts. Moscow, Institute of Age Physiology of the Russian Academy of Education publ., 2023. Pt. 2 : Directions of health-preserving activities at school. 16 p. (In Russ.)
17. Drozd K. V., Plaksina I. V. Designing the educational environment: textbook. Handbook for universities. 2nd ed. Moscow, Yurait, 2024. 421 p. (In Russ.)
18. Physical education. For grades 10-11 of educational organizations. Federal work program of secondary general education. Moscow, Institute of Educational Development Strategy publ., 2023. 145 p. (In Russ.)
19. Tikhomirova L. F., Makeeva T. V. Health-preserving pedagogy. Textbook for universities. Moscow, Yurait, 2024. 251 p. (In Russ.)
20. Lyakh V. I. Physical education. Grades 10-11. Basic level. Textbook. 11th ed. Moscow, Prosveshchenie, 2023. 271 p. (In Russ.)
21. Egorova S. A., Petryakova V. G., Mukhanova N. V. Traditional and modern means of health-improving physical culture (Physical education for students of a special medical group). Textbook. Stavropol, AGRUS, 2021. 88 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 23.12.2024; одобрена после рецензирования 17.01.2025; принята к публикации 20.01.2025.  
The article was submitted 23.12.2024; approved after reviewing 17.01.2025; accepted for publication 20.01.2025.