

© Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.39>

УДК 37.015

**ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ ГОТОВНОСТИ К ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ ВУЗЕ**

Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников

**Герчак Ярослав Михайлович,**кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры  
физической подготовки, Новосибирское высшее военное  
командное училище, Новосибирск, Россия.

SPIN-код: 9246-2647

E-mail: [nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)**Жолоб Сергей Сергеевич,**кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры  
физической подготовки, Новосибирское высшее военное  
командное училище, Новосибирск, Россия.

SPIN-код: 4460-6632

E-mail: [nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)**Колесников Владимир Юрьевич,**кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры  
спортивных дисциплин, Новосибирский государственный  
педагогический университет, Новосибирск, Россия.

SPIN-код: 7390-3038

E-mail: [nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье акцентируется внимание на важности физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья курсантов военно-учебных заведений, отмечается что здоровый образ жизни предопределен особенностью профессиональной подготовки будущих военных специалистов. Необходимо учитывать, что основной задачей выпускников военных вузов, является способность качественно выполнять свои должностные обязанности, а эта задача тесно связана с высоким уровнем психического состояния и хорошего физического развития будущих военных специалистов. Авторы считают, что сохранение и укрепление здоровья курсантов в период обучения в военном вузе возможно лишь при условии целенаправленного и системного формирования ценности здоровья в системе социальных и духовных ценностей общества, путем создания у курсантов социокультурной мотивации быть здоровым, обеспечения в военно-учебных заведениях правовых, экономических, а также организационно-педагогических условий для ведения ими здорового образа жизни. Первоочередной задачей командования военного вуза, его профессорско-преподавательского состава (ППС) и начальника медицинской службы, состоит в создании условий для формирования здоровьесформирующей среды воинского коллектива, способствующей развитию мотивации к ведению ЗОЖ. Созданию здоровьесберегающей среды военного вуза

*для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, сегодня выступает приоритетной задачей военных вузов Российской Федерации.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, здоровье, курсанты, военно-учебные заведения, физическая активность, мотивация.*

**UDC 37.015**

**FORMATION OF THE CADETS' READINESS FOR HEALTHY LIFESTYLE IN THE  
PROCESS OF LEARNING AT A MILITARY UNIVERSITY**

Y.M. Gerchak, S.S. Zholob, V.Yu. Kolesnikov

**Yaroslav M. Gerchak,**

PhD (Candidate of pedagogical sciences), lecturer of the department physical training, Novosibirsk higher military command school, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: [nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Sergey S. Zholob,**

PhD (Candidate of pedagogical sciences), Associate Professor, Head of the Department physical training, Novosibirsk higher military command school, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: [nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Vladimir Yu. Kolesnikov,**

PhD (Candidate of pedagogical sciences), Associate Professor of the Department sports disciplines, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: [nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Abstract.** *The article focuses on the importance of physical training for maintaining and strengthening the health of cadets of military educational institutions, it is noted that a healthy lifestyle is predetermined by the peculiarity of professional training of future military specialists. It should be borne in mind that the main task of graduates of military universities is the ability to perform their official duties with high quality, and this task is closely related to a high level of mental state and good physical development of future military specialists. The authors believe that the preservation and strengthening of the health of cadets during the period of study at a military university is possible only under the condition of a purposeful and systematic formation of the value of health in the system of social and spiritual values of society, by creating a socio-cultural motivation for cadets to be healthy, ensuring legal, economic, as well as organizational and pedagogical conditions for their healthy lifestyle. The primary task of the command of a military university, its teaching staff (PP) and the head of the medical service is to create conditions for the formation of a health-forming environment for the military collective, which contributes to the development of motivation to maintain a healthy lifestyle. The creation of a health-preserving*

*environment for a military university for the preservation and strengthening of the health of all participants in the educational process is today a priority task of the military universities of the Russian Federation.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, health, cadets, military educational institutions, physical activity, motivation.*

**Обоснование проблемы исследования.** Стремительный научно-технический прогресс (НТП) в мире привел к созданию уникальной современной военной техники и новейшего оружия требующих от военных специалистов обслуживающих и эксплуатирующих их огромных затрат физической, психической и умственной энергии. Поэтому особое значение при поступлении в военный вуз для выбравших профессию военного приобретает хороший уровень физической подготовленности, являющийся одним из критериев оценки их готовности к обучению. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, направленные на развитие физических и психических качеств обучающихся, являются базисом, на котором строятся все остальные стороны профессиональной подготовки будущих военных специалистов (И.А. Алехин, 2018).<sup>1</sup> По оценке исследователей, образовательный процесс в военном вузе характеризуется стремлением к усовершенствованию учебных занятий, творческому поиску и внедрению новых педагогических технологий и моделей, направленных на качественную подготовку военных специалистов.

Г.А. Макарова пишет, что учитывая то обстоятельство, что от военнослужащих требуется высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, то основой для формирования и совершенствования психофизических качеств обучающихся в военно-учебных заведениях, являются регулярные занятия физическими упражнениями и военно-прикладными видами спорта согласно «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (Г.А. Макаренко, 2003),<sup>2 3</sup> а также самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Очень важна также на теоретических занятиях по физической подготовке пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), направленная на осознанное ценностное отношение обучающихся к своему здоровью.

Как отмечают исследователи, социальная политика в области военного образования ориентирована на сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья. Это утверждается в Концепции развития физической культуры и спорта, Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП - 2013), прописано в Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации, директивах Генерального штаба и приказах Министра обороны Российской Федерации.

Впервые определение понятию «здоровье» было прописано в Уставе (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), принятом 22 июля 1946 года в Нью-Йорке. «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».<sup>4</sup>

В дальнейшем современные ученые дополняют сущность определения «здоровье», данную экспертами ВОЗ, своими более глубокими и содержательными определениями.

<sup>1</sup> Военная педагогика: учебник для вузов / И.А. Алехин [и др.]; под ред. И.А. Алехина. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 414 с.

<sup>2</sup> Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: «Советский спорт», 2003. – 480 с.

<sup>3</sup> Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. (НФП-2013). – М., 2013. – 224 с.

<sup>4</sup> Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 40-е издание. – Женева, 1995. – С. 5 (С. 5-26).

Актуальной проблема здоровьесбережения становится в контексте формирования потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) у курсантов военных вузов.

**Теоретико-методологические основы исследования.** Исследование носило аналитический характер. Оно опиралось на труды известных отечественных ученых, занимающихся вопросами здоровья человека, проблемами развития здоровьесберегающей среды (А.В. Аксенов, Ф.Г. Бурякин, И.Ш. Галеев, А.М. Егорычев, Д.Н. Курдюмов, Г.А. Новоселова, И.Н. Смирнов, Г.А. Макарова, В.В. Миронов, Н.В. Паков, З.И. Петрина, Г.В. Рязанов, В.А. Собина, Д.В. Шугалей, А.С. Яцковец, др.). Использовались теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, систематизация и обобщения научных материалов по проблеме исследования.

**Обсуждение результатов исследования.** Официальные статистические данные свидетельствуют о важности ведения здорового образа жизни в условиях непрерывного развивающегося образования «детский сад – школа – вуз». Основной задачей выпускников военных вузов является способность качественно выполнять свои должностные обязанности, а эта задача тесно связана с высоким уровнем психического состояния и хорошего физического развития будущих военных специалистов.

Подготовка военных специалистов, согласно избранной военной профессии, проходит в военном вузе основными задачами которого являются:

- подготовка и переподготовка офицеров с высшим профессиональным образованием, научно- педагогических и научных кадров высшей квалификации для федеральных органов; профессиональная переподготовка и повышение квалификации офицеров;
- военная (специальная) подготовка должностных лиц федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления, деятельность которых связана с решением мобилизационных и оборонных вопросов, а также задач по обеспечению безопасности страны;
- организация и проведение фундаментальных и (или) прикладных научных исследований, направленных на укрепление обороноспособности и безопасности страны и совершенствование профессионального образования военнослужащих;
- удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии посредством получения высшего и (или) послевузовского профессионального образования;
- организация и проведение работы по военно-профессиональной ориентации молодежи и подготовке ее к поступлению в высшие военно-учебные заведения.

Важно то, что военный вуз имеет потенциальные возможности при незначительной интенсификации учебного процесса проводить работу по воспитанию основ здорового образа жизни курсантов, не изменяя программы по профилю обучения. Поэтому обучение в военном вузе является исключительно важным периодом в жизни курсантов получающим специальное военное образование, направленное на формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для курсантов военного вуза, поскольку современный военный специалист должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим уровнем физической подготовки и нормальным здоровьем. Разумеется, наибольшими возможностями по формированию здорового образа жизни курсантов располагает кафедра физической подготовки военного вуза. «Физическая подготовка в военно-учебном заведении должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у слушателей и курсантов духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Актуальность физической подготовки обусловлена целым рядом факторов:

- возросшими требованиями современной боевой деятельности к физической готовности военных специалистов;
- важным вкладом физической подготовки в обеспечение эффективности профессиональных действий любых военных специалистов;
- усилением роли физической подготовки военнослужащих при боевых действиях в экстремальных ситуациях;
- низким уровнем физической подготовленности молодого поколения к возросшей напряженности процесса их дальнейшего обучения;
- необходимостью качественной подготовки выпускников военно-учебных заведений к проведению эффективного физического совершенствования подчиненного личного состава;
- доказанным защитным эффектом физической подготовки при внезапно возникающих напряжениях организма, его основных систем и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы;
- ведущей ролью физической подготовки в укреплении здоровья, обеспечении профессионального долголетия военных специалистов.

В целом физическая подготовка курсантов и слушателей должна обеспечить успешность их обучения, физическую готовность к последующей профессиональной (боевой) деятельности и к эффективному физическому совершенствованию подчиненного личного состава».<sup>5</sup>

Безусловно преподаватели кафедры физической подготовки способны на качественном уровне решать задачу сохранения и укрепления здоровья курсантов, воспитывать стремление к ЗОЖ. Однако решение данной задачи не может быть реализовано только преподавателями одного предмета, даже если этот предмет и физическая подготовка. Только целенаправленная работа всего коллектива военного вуза может решить проблему укрепления физического, психического и духовного здоровья курсантов. Следовательно, задача кафедры физической подготовки состоит в координации практических действий других кафедр, направленные на формирование готовности к здоровьесбережению всех участников образовательного процесса для создания здоровьесберегающего пространства военного вуза.

Как отмечают исследователи, систематические занятия физическими упражнениями и спортом связаны с преобразованием в единое целое социального с биологическим и духовным в человеке, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены. При этом оздоровительная деятельность физической культуры своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Поэтому важной задачей кафедр физической подготовки является создание здоровьесберегающего пространства военного вуза с учетом специальной и оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями и спортом. Здоровье должно стать главной ценностью физического воспитания курсантов и других участников образовательного процесса военного вуза. Проблема формирования у курсантов военных вузов готовности к здоровому образу жизни характеризуется рядом устойчивых противоречий:

- между объективными потребностями в формировании здорового образа жизни курсантов, воспитания у них осознанного, ценностного отношения к здоровью и

---

<sup>5</sup> Физическая культура. Учебник / В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец. – М.: Военное издательство, 2005. – 462 с.

недостаточным научно-методическим обоснованием социально-педагогических условий реализации этого важного процесса;

- между накопленным в военных вузах опытом использования средств и методов физической подготовки военнослужащих и недостаточностью его осмысления с точки зрения формирования здорового образа жизни;

- существованием потребности в специалистах с устойчивой мотивацией на здоровый образ жизни, способных реализовать его в профессиональной деятельности, и недостатком научно-практических рекомендаций по формированию основ здорового образа жизни у курсантов вуза.

Основой формирования готовности к здоровьесбережению у курсантов высших военных учебных заведений являются социально-педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. При этом здоровый образ жизни понимается как эталон, образец, вошедший в структуру личностной идентичности. Соответственно формирование здорового образа жизни достигается такой организацией социально-педагогического процесса, в ходе которой комплексное, системное и последовательное применение средств физической культуры и спорта способствует идентификации личности с образцом [6].

Многолетняя практическая деятельность позволяет сделать заключение, что формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта может достигнуть желаемого результата, если:

- приводится пример образца здорового образа жизни для индивидуальной ориентировки личности;

- организуется включение индивида в коллективную жизнедеятельность, включающей физическую культуру и спорт как неотъемлемый нормативно-ценностный элемент;

- наблюдается повышение уровня физических возможностей личности, являющийся преобладающим в системе межличностных отношений;

- происходит демонстрация положительных изменений, проявляемых во внешнем облике, признаков здорового образа жизни в социальном окружении;

- осуществляется коррекция (исправление) процесса идентификации личности с образцом здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного следует отметить, что физическое воспитание является важнейшим видом воспитания курсантов, проводимое на протяжении обучения в военном вузе. Оно является одним из активнейших средств подготовки будущих офицеров к военно-профессиональной деятельности и имеет важнейшее значение в их приспособлении к резко меняющимся ситуациям в условиях современного боя. Так как физическая культура является одним из важнейших факторов здорового образа жизни то одной из первостепенных задач является формирование готовности к здоровьесбережению всех участников образовательного процесса в военном вузе. Следовательно, соблюдение основ здорового образа жизни – это первоочередная обязанность каждого участника образовательного процесса военного вуза.

В процессе обучения в военном вузе наиболее значимыми причинами, которые могут вызвать ухудшение здоровья курсантов являются: значительные умственные нагрузки, частые эмоциональные напряжения и снижение двигательной активности на теоретических занятиях т.к. большую часть времени они проводят в закрытом пространстве и строгом регламентировании своих действий. Но в отличие от довольно значительного количества факторов, ухудшающих здоровье, число факторов, укрепляющих его, невелико. Одним из наиболее эффективных факторов, укрепляющих здоровье является ведение здорового образа жизни, основой которого является оптимальная двигательная активность.

Именно, поэтому физические упражнения являются важным средством укрепления здоровья курсантов т.к. по своей сути они являются ни с чем не сравнимым средством укрепления здоровья. Активная работа мышц оказывает влияние на все функции организма

человека, повышает уровень его адаптации, надежности и устойчивости к действию различных неблагоприятных факторов окружающей среды. Применяемые на практических занятиях средства и методы физической подготовки активизируют необходимые группы мышц и физиологические системы, имеющие важное значение для профессиональной деятельности военных специалистов.

На занятиях по физической подготовке совершенствуются такие важные психические качества личности, как смелость, решительность, сила воли, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям современного боя. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются такие важные качества как устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу и т.д. В процессе регулярных практических занятий физическими упражнениями и спортом у курсантов формируется потребность в активной двигательной деятельности, являющейся обязательным компонентом здорового образа жизни, способствующей процессу здоровьесформирования.

Поэтому руководителям занятий нужно выбирать средства и методы физической подготовки, направленные на формирование необходимых военным специалистам свойств организма, оценивать достигнутые результаты и определить их готовность к будущей профессиональной деятельности, учитывая, что формирование здорового образа жизни курсантов является важнейшей целью физического воспитания и профессионального обучения во всех военных вузах РФ. Следовательно, основной задачей кафедр физической подготовки военных вузов наряду с совершенствованием психофизических качеств является формирование готовности к здоровому образу жизни будущих военных специалистов. Из вышесказанного следует, что формирование готовности к здоровому образу жизни является важнейшей задачей всех участников образовательного процесса военного вуза способствующий:

- формированию у курсантов мотивации ценностного отношения к индивидуальному здоровью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом;
- повышению эффективности учебного процесса, улучшению качества учебы и сплоченности воинского подразделения, через формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- повышению интереса у курсантов к ведению здорового образа жизни и его мотивации благодаря приобретению необходимых знаний о важности ведения здорового образа жизни.

В итоге формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни, соблюдение правил личной и общественной гигиены каждым курсантом в повседневной жизнедеятельности – является залогом сохранения и укрепления здоровья всего воинского коллектива, а также фундаментом успеха выполнения поставленных учебно-боевых и специальных задач в соответствии с их предназначением. Следовательно, формирование готовности к здоровому образу жизни у курсантов военного вуза направлено на укрепление физического, психического и нравственного здоровья, дисциплины, искоренения неуставных взаимоотношений, профилактики девиантного поведения – посредством ведения здорового образа жизни, основой которого являются систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Поэтому основные положения, направленные на формирование здорового образа жизни у курсантов военного вуза, включают следующее:

- четкое соблюдение распорядка дня труда и отдыха, сна – в соответствии с суточным биоритмом;
- оптимальную двигательную активность, включающую систематические занятия военно-прикладными видами спорта и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;

- саморегуляцию и самоконтроль – направленные на формирование умения снимать нервное перенапряжение с помощью релаксации для глубокого расслабления и снятия стресса и сна, самомассажа;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- профилактику инфекционных болезней;
- профилактику вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ);
- рациональное 3-х разовое питание.

**Заключение.** Таким образом, сохранение и укрепление здоровья курсантов в период обучения в военном вузе возможно лишь при условии формирования ценности здоровья в системе социальных и духовных ценностей общества путем создания у курсантов социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечения государством правовых, экономических, а также организационно-педагогических условий для ведения здорового образа жизни.

Поэтому первоочередная задача командования, профессорско-преподавательского состава (ППС) военного вуза и начальника медицинской службы состоит в создании условий для формирования здоровьесформирующей среды воинского коллектива, способствующей мотивации к ведению ЗОЖ, созданию здоровьесберегающей среды военного вуза для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Следовательно, физическая подготовка имеет важнейшее значение для совершенствования психофизических качеств и укрепления здоровья курсантов, а ЗОЖ является интегральным путем достижения качества здоровья каждого курсанта в единстве его биологического, психического и социального развития, и оптимальным фактором для развития общества на современном этапе.

### Литература:

1. Аксёнова А.В. Научно-исследовательская деятельность в подготовке педагогов физической культуры // Вестник Томского государственного университета. - 2019. - №440. - С. 160-166. DOI: <https://doi.org/0.17223/15617793/440/22>
2. Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики). - М.: Русайнс, 2019. - 284 с. ISBN 978-5-4365-1947-0
3. Галеев И.Ш. Физическая культура студентов как здоровьесберегающая технология социокультурной деятельности в вузе / А.З. Минигалеева, Е.А. Усманова // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 59 (3). - С. «212-215. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35196882>
4. Герчак Я.М., Митьков Д.Ю. Здоровье как фактор и условие формирования у курсантов военного вуза готовности к профессиональной деятельности // ЦИТИСЭ. - 2018. - № 1(14). - С. 8. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35217401>
5. Герчак Я.М., Стешин А.В., Митьков Д.Ю. Основные принципы обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки // ЦИТИСЭ. - 2018. - № 3(16). - С. 8. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663887>
6. Егорычев А.М., Герчак Я.М. Проблемы социального управления здоровьесбережением студентов вуза // Человеческий капитал. - 2009. - № 2 (10). - С. 159-164. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24506264>
7. Егорычев А.М. Здоровье человека в его движении к совершенству: философские размышления // Вестник Челябинского государственного университета. - 2014. - № 13 (342). - С. 50-59. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=22253418>



8. Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Физическое воспитание – важнейший вид воспитательной работы с военнослужащими // ЦИТИСЭ. - 2018. - № 3(16). - С. 7. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663886>
9. Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Формирование оборонного сознания призывной молодежи средствами физической культуры // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: матер. региональной научно-практической конф. с международным участием. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2017. - С. 24-27. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28841712>
10. Колесников В.Ю. Особенности развития компетентного образования в высших учебных заведениях // ЦИТИСЭ. - 2017. - № 2 (11). - С.10. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29461685>
11. Курдюмов Д.Н. Формирование здорового образа жизни курсантов ВВУЗ // Известия саратовского военного института войск национальной гвардии. - 2020. - № 1. - С. 192-196. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44472975>
12. Новосёлова Г.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе / Е.Г. Фоменко, Е.А. Колькина // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - № 5. - С. 24. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41258122>
13. Петрина З.И. Научно-исследовательская деятельность будущих специалистов в области физической культуры и спорта в процессе вузовской подготовки // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 1 (23). - С. 356-365. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42771135>
14. Профессиональное образование в России: вызовы, состояние, направления развития: коллективная монография / А.М. Егорычев, Л.В. Мардахаев, В.В. Сизикова, А.Г. Ахтян, др.; под ред. А.М. Егорычева. - М.: Изд-во РГСУ, 2019. – 352 с. ISBN: 978-5-7139-1384-7
15. Профессиональное образование в условиях развития информационного общества: контекст профессиональной подготовки специалистов социальной сферы: коллективная монография / А.М. Егорычев, Л.В. Мардахаев, В.В. Сизикова, А.Г. Ахтян, др.; под ред. А.М. Егорычева. – М.: Издательство РГСУ, 2020. – 378 с. ISBN 978-5-7139-1404-2
16. Рязанов Г.В. Здоровьесбережение в военном институте войск национальной гвардии // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 62 (3). - С. 197-199. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37035734>
17. Социальная геронтология: Россия и США: кроскультурный анализ (российско-американский проект): коллективная монография / С.В. Казначеев, Л.В. Мардахаев, А.М. Егорычев, К. Бойлстайн, др. / под ред. Л.В. Мардахаева и В.Е. Хилза. - М.: Изд-во РГСУ, 2016. – 324 с. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31369056>
18. Социальная педагогика в сохранении и развитии социального здоровья подрастающего поколения российского общества: коллективная монография / А.М. Егорычев, Л.В. Мардахаев, Т.К. Ростовская, др.; под ред. А.М. Егорычева. — М.: РГСУ, 2017. — 232 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32162781>
19. Шугалей Д.В. Паков Н.В. Формирование культуры здоровьесбережения курсантов военных вузов, факторы влияющие на сохранение их культуры здоровьесбережения // Известия института инженерной физики. - 2016. - № 4 (42). - С. 90-94. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27697865>

## References:

1. Aksyonova A.V. Research activities in the training of teachers of physical culture. *Bulletin of the Tomsk State University*, 2019, no. 440, pp. 160-166. (In Russian) DOI: <https://doi.org/0.17223/15617793/440/22>

2. Buryakin F.G. *Physical culture of mature and elderly contingents of the population (general foundations of theory and practice)*. Moscow, Rusays Publ., 2019, 284 p. (In Russian) ISBN 978-5-4365-1947-0
3. Galeev I.Sh. Physical culture of students as a health-preserving technology of socio-cultural activity in the university. *Problems of modern pedagogical education*. 2018, no. 59 (3), pp.212-215. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35196882>
4. Gerchak Ya.M., Mitkov D.Yu. Health as a factor and condition for the formation of readiness for professional activity among cadets of a military higher educational institution. *CITISE*, 2018, no.1 (14), pp. 8. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35217401>
5. Gerchak Ya.M., Steshin A.V., Mitkov D.Yu. Basic principles of training and education of military personnel in the process of physical training. *CITISE*, 2018, no.3 (16), pp. 8. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663887>
6. Egorychev A.M., Gerchak Ya.M. Problems of social management of health preservation of university students. *Human capital*. 2009, no.2 (10), pp.159-164. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24506264>
7. Egorychev A.M. Human health in its movement to perfection: philosophical reflections. *Bulletin of the Chelyabinsk State University*, 2014, no.13 (342), pp.50-59. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22253418>
8. Zholob S.S., Kolesnikov V.Yu. Physical education is the most important type of educational work with military personnel. *CITISE*, 2018, no.3 (16), pp.7. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663886>
9. Zholob S.S., Kolesnikov V.Yu. *Formation of defense consciousness of recruiting youth by means of physical culture*. Novosibirsk, NGPU Publ., 2017, pp.24-27. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28841712>
10. Kolesnikov V.Yu. Features of the development of competent education in higher educational institutions. *CITISE*, 2017, no. 2 (11), pp. 10. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29461685>
11. Kurdyumov D.N. Formation of a healthy lifestyle for cadets of VVUZ, *Izvestia of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2020, no.1, pp.192-196. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44472975>
12. Novoselova G.A., Fomenko E.G. Health-saving educational technologies in a modern university, *Modern problems of science and education*, 2019, no.5, pp.24. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41258122>
13. Petrina Z.I. Research activities of future specialists in the field of physical culture and sports in the process of university training. *CITISE*, 2020, no.1 (23), pp.356-365. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42771135>
14. Egorychev A.M., Mardakhaev L.V. *Professional education in Russia: challenges, state, development directions*. Monograph. Moscow, Russian State Social University Publ., 2019, 352 p. (In Russian) ISBN: 978-5-7139-1384-7
15. Egorychev A.M., Mardakhaev L.V. *Professional education in the context of the development of the information society: the context of professional training of specialists in the social sphere*. Monograph. Moscow, Russian State Social University Publ., 2020, 378 p. (In Russian) ISBN 978-5-7139-1404-2
16. Ryazanov G.V. Health preservation in the military institute of the troops of the national guard. *Problems of modern pedagogical education*, 2019, no.62 (3), pp.197-199. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37035734>
17. Kaznacheev S.V., Mardakhaev L.V. *Social gerontology: Russia and the USA: cross-cultural analysis (Russian-American project)*. Monograph. Moscow, Russian State Social University Publ., 2016, 324 p. (In Russian) URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31369056>

18. Egorychev A.M., Mardakhaev L.V. *Social pedagogy in the preservation and development of social health of the younger generation of Russian society*. Monograph. RGSU, 2017. - 232 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32162781>

19. Shugaley D.V. Pakov N.V. Formation of a culture of health preservation of cadets of military universities, factors affecting the preservation of their health preservation culture. *Izvestia of the Institute of Engineering Physics*, 2016, no.4 (42), pp. 90-94. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27697865>

Submitted: 22 February 2020

Accepted: 22 March 2021

Published: 24 March 2021

