

© Э.Р. Кочиева, А.Х. Чибирова

Научная статья
УДК 371**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Э.Р. Кочиева, А.Х. Чибирова

Кочиева Элина Романовна,

кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин, факультет, физической культуры и спорта, Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.
georgodjiev@bk.ru

Чибирова Альда Хасбулатовна,

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры естественных наук и психологии, Юго-Осетинский государственный университет имени А.А. Тибилова, Цхинвал, Республика Южная Осетия.
alsigur@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена современной актуальной проблеме, а именно, выявлению психолого-педагогических особенностей отношения подростков к здоровому образу жизни. На основе теоретического анализа существующих научных, методологических и методических материалов, отражающих определенные методы и средства разрешения исследуемой проблемы, в статье представлены основные идеи формирования ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни, укрепления защитных сил организма, воспитания физически здорового и счастливого человека, ориентированного на приобретение ценностей безопасного и высоконравственного поведения. Авторами в статье доказывается тезис о том, что ведущая роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит, в первую очередь, самому человеку, его установкам на здоровый образ жизни, ценностям и нравственным ориентирам. Одна из важнейших проблем, связанных со здоровьем – это определение факторов его сохранения и укрепления. Поиск данных факторов имеет большую практическую значимость, поскольку позволяет целенаправленно управлять здоровьем как на уровне разных социальных групп, так и отдельных людей. Решение данной проблемы на сегодняшний день далеко от завершения, что обусловлено влиянием на человека множества разных аспектов. На основе анализа научных исследований, а также собственных наблюдений в статье представлена следующая классификация методов формирования ценностного отношения к здоровому образу, которая состоит из двух трех групп: методы формирования сознания, ориентированные на воспитание у подрастающего поколения глубокого понимания необходимости воспитания и формирования здорового образа жизни; методы организации деятельности и формирования опыта поведения, ориентированные на воспитание убеждений, чувства потребности в воспитании здорового*

образа жизни; методы, связанные с практической деятельностью по реализации воспитания здорового образа жизни.

Ключевые слова: *старшеклассники, психолого-педагогические особенности, подростковый возраст, здоровый образ жизни.*

Библиографическая ссылка: *Кочиева Э.Р., Чибирова А.Х. Психолого-педагогические особенности отношения подростков к здоровому образу жизни // ЦИТИСЭ. 2024. № 4. С. 53-62.*

Research Full Article

UDC 371

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF ADOLESCENTS' ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

E.R. Kochieva, A.Kh. Chibirova

Elina R. Kochieva,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Games and Medical and Biological Disciplines, Faculty of Physical Education and Sports, North Ossetian State University named after K. L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation.
georgodjiev@bk.ru

Alda Kh. Chibirova,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor of the Department of Natural Sciences and Psychology, South Ossetian State University named after A. A. Tibilov, Tskhinvali, Republic of South Ossetia.
alsigur@mail.ru

Abstract. *The article is devoted to a modern urgent problem, namely, the identification of psychological and pedagogical features of the attitude of adolescents to a healthy lifestyle. Based on the theoretical analysis of existing scientific, methodological and methodological materials reflecting certain methods and means of solving the problem under study, the article presents the main ideas for the formation of adolescents' value attitude to a healthy lifestyle, strengthening the body's defenses, raising a physically healthy and happy person focused on acquiring the values of safe and highly moral behavior. The authors of the article prove the thesis that the leading role in maintaining and strengthening health belongs, first of all, to the person himself, his attitudes to a healthy lifestyle, values and moral guidelines. One of the most important problems associated with health is the definition of the factors of its preservation and strengthening. The search for these factors is of great practical importance, since it allows you to purposefully manage health both at the level of different social groups and individuals. The solution to this problem today is far from*

complete, which is due to the influence of many different aspects on a person. Based on the analysis of scientific research, as well as our own observations, the article presents the following classification of methods for forming a value attitude towards a healthy lifestyle, which consists of two or three groups: methods for forming consciousness, aimed at educating the younger generation in a deep understanding of the need for education and formation of a healthy lifestyle; methods for organizing activities and forming behavioral experience, aimed at educating beliefs, a sense of need for education of a healthy lifestyle; methods related to practical activities for the implementation of education of a healthy lifestyle.

Keywords: *high school students, psychological and pedagogical characteristics, adolescence, healthy lifestyle.*

For citation: *Kochieva E.R., Chibirova A.Kh. Psychological and pedagogical features of adolescents' attitude towards a healthy lifestyle. CITISE, 2024, no. 4, pp. 53-62.*

Формирование у старшеклассников ценностного отношения к здоровому образу жизни – это продолжительный процесс, который требует постоянного внимания и участия со стороны родителей, учителей, тренеров и других взрослых, работающих с подростками. В современной педагогической теории сформировался ряд следующих подходов к формированию ценности здорового образа жизни: деятельностный, нацеленный на гармоничное и разностороннее развитие человека, формирование у него стремления к самореализации, самосовершенствованию; системно-целостный, в рамках которого личность рассматривается как единство, в котором сочетаются социальное и природное начала, утверждающий необходимость взаимосвязанного, гармоничного и целостного физического и духовно-нравственного развития; социокультурный, в соответствии с которым здоровье представляет собой социально-культурный феномен, поскольку оно теснейшим образом взаимосвязано с различными трансформациями, происходящими в культурном и общественном пространстве каждого конкретного социума.

Период обучения в школе является самым подходящим временем для того, чтобы воспитать у старшеклассников позитивное отношение к процессу формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни. «Школа, являясь общественным институтом, которым охвачены все категории лиц на протяжении долгого времени, как пишет в своем исследовании К.А. Цагараев, располагает значительными возможностями для того, чтобы найти наиболее успешные способы сохранения и укрепления здоровья учащихся» [14, с. 21-29]. Это значит, что каждый школьник должен знать, какая роль отводится в жизни человека занятиям спортом; полноценному отдыху; полезной пище; укреплению иммунитета; соблюдению режима дня; физической активности; хорошему эмоциональному и психическому состоянию.

Данный процесс представляет собой не просто свод выученных знаний, а выступает в качестве стиля жизни, способности к адекватному и рациональному поведению в разных жизненных ситуациях. При этом основная педагогическая задача заключается не в том, чтобы подросток выучил и запомнил огромный массив сложной информации, которая пока для него непонятна и недоступна для того, чтобы он смог разобраться в ней самостоятельно, а в том, чтобы способствовать осмыслению и пониманию школьником всех основных составляющих здорового образа жизни.

Подростковый возраст в психологии и педагогике рассматривается как один из наиболее сложных и значимых в развитии всей жизнедеятельности человека (Е.А. Борисова, В.К. Макаров, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), формировании его индивидуальных и профессиональных качеств [6; 13]. Данный возраст является переходным между детством и взрослостью. Старшеклассники относятся именно к данной группе возраста, то есть от

пятнадцати до семнадцати лет. На сегодняшний день старшеклассники характеризуются высокой степенью самостоятельности, что также связано с их психолого-педагогическими особенностями развития.

Особое внимание следует уделять тому, что старшеклассники могут развиваться по-разному, а именно: владеет кризисным и бурным поведением, то есть имеются большие трудности со стороны эмоций и поведения, а также конфликты; владеет скачкообразными и быстрыми поведенческими реакциями, которые не вызывают быстрых взрывов эмоций; владеет бесконфликтными и спокойными поведенческими реакциями и т.д. У таких старшеклассников могут быть наблюдаться проблемы формирования самостоятельности, что связано с пассивностью. При изучении психолого-педагогических особенностей старшеклассников, по мнению некоторых ученых (Н.В. Дроздова, Л.С. Самсоненко, Л.Ю. Шавшаева), необходимо обращать внимание не только на возрастные, но и на половозрастные различия и особенности. Такие различия проявляют в себя в общении, эмоциях, реакциях, развитии и т.д. [11].

Для старшеклассников необходимо изменение самостоятельной регуляции образов «Я», а также сам процесс развития самосознания. Начальный этап развития в юношеском возрасте связан с наличием расплывчатого и достаточно диффузного «Я». После этого старшеклассники переходят к стадии «ролевого моратория». При этом такая стадия может отличаться (В.П. Гумирова, А.Р. Сибирева), то есть у каждого старшеклассника проходить по-своему. В период между восемнадцатью и двадцатью одним годом происходит почти полное формирование самоопределения личности и социально-психологического самоопределения [12].

Во время развития различных уровней «Я» у старшеклассников также формируются их личностные качества. Именно в юношеском возрасте начинают формироваться собственные убеждения и взгляды, мировоззрение, появляются эмоционально-личностные и когнитивные предпосылки. Кругозор старшеклассников постепенно начинает увеличиваться и пополняться. Появляется некое юношеское философствование, что связано с различием уровня теоретических знаний и способностей между старшеклассниками. Многие старшеклассники в этом возрасте начинают задумываться о смысле жизни, о том, как можно принести пользу миру и сделать свой вклад в развитие всего человечества.

Психолого-педагогические особенности старшеклассников во многом связаны также с тем, что у них формируется самосознание. В юношеском возрасте имеется высокая степень потребности в достижениях, в связи с чем для многих старшеклассников важно самоопределение и самоутверждение. Рассматриваемая потребность подавляющим большинством ученых рассматривается в качестве стремления людей к успешной деятельности, то есть желание достигнуть наивысшего качества.

У старшеклассников повышенная потребность к достижениям может быть выражена и реализовываться по-разному. Так, у одних старшеклассников такая потребность выражается в разных хобби, у других в спорте, у третьих в творческой деятельности, у четвертых в учебе. Следует отметить, что старшеклассники с сильно развитой потребностью в достижении довольно часто характеризуются также более низкой потребностью в общении. Высокая потребность в достижении в юношеском возрасте также позволяет старшеклассникам добиваться успеха и идти к своей запланированной цели.

Следующее, на что необходимо обратить внимание в психолого-педагогических особенностях старшеклассников, это их потребность в общении на раннем этапе юношества. В период раннего юношества старшеклассники нуждаются в постоянно умственном и физическом развитии, в обсуждении и глубоком изучении собственных интересов, а также учебных достижений. Особое внимание старшеклассники также уделяют различной деятельности, что также связано с постоянным общением.

В рассматриваемом возрасте старшеклассники также нуждаются в сопереживании,

признании, новом опыте. Именно поэтому старшеклассникам требуется постоянное общение. При этом такая потребность у девушек, как правило, намного сильнее проявляется, чем у мальчиков.

Исследователи при изучении психолого-педагогических особенностей старшеклассников (Б.В. Кайгородов, О.В. Козачек, О.П. Меркулова) отдельно рассматривают особенности их общения, так как оно обладает различными важными для развития старшеклассников функциями, а именно: с помощью общения старшеклассники могут обмениваться и получать новую информацию, то есть это один из способов получения информации; общение выступает неким эмоциональным контактом, что помогает развивать эмоции, формировать самоуважение; общение оказывает особое влияние на общее развитие личности старшеклассника [4].

Старшеклассники в юношеском возрасте характеризуются большой открытостью, доверчивостью, искренностью. Такие психологические особенности чаще всего проявляются в общении старшеклассников между собой, их дружбе. Из-за таких качеств общение сильно связывает старшеклассников между собой эмоционально. Необходимо отметить, что старшеклассники нуждаются в общении не только со своими сверстниками, но и со взрослыми людьми. Такая необходимость проявляется, в первую очередь, в сложных для старшеклассников ситуациях. Например, в ситуациях выбора. При таком общении отсутствует такая же интимность, доверчивость и открытость, как при общении со сверстниками. Однако передаваемая информация в общении с взрослыми имеет особое значение для выпускников.

Еще одним из видов потребностей, свойственных старшеклассникам, выступает потребность в уединении. Такую потребность с точки зрения развития психолого-педагогических особенностей старшеклассников можно рассматривать по-разному. Например, как условие развития либо конкретной стадии развития. Так как старшеклассники в этом возрасте задумываются о смысле жизни, познают новое, им необходимо такое обособление от других людей.

У старшеклассников по-прежнему, как и в детстве, сохраняется повышенная ранимость, эмоциональность, чувствительность. Они очень требовательны к своему внешнему виду, своим достижениям. Однако в рассматриваемом возрасте уже легче контролировать свои эмоции. В юношеском возрасте появляются такие новые качества, как самоконтроль, невозмутимость, коммуникабельность, уравновешенность и т.д.

Фундаментом благополучия человека в физическом, психическом и социальном плане современные исследователи (О.А. Болучевская, К.А. Китаева, В.Н. Филипова, О.И. Щепкина) считают культуру здорового образа жизни, как основы для полноценного развития личности обучающихся [15]. Одним из показателей здоровьесберегающей технологии является индивидуальный подход, создание условий, обеспечивающих психологическое благополучие и успешность каждого ребенка. При проверке образовательного учреждения особое внимание необходимо уделять росту изменений, происходящих в здоровье детей, проверке наличия условий, позволяющих создавать в школе благополучную образовательную среду. «Формирование у школьников установки на здоровый образ жизни в научной деятельности, как отмечает И.В. Гуацаева, становится одной из самых актуальных задач в настоящее время. Выбор технологий, методов и приемов работы с учащимися по формированию у школьников установки на здоровый образ жизни в научной деятельности, является приоритетной задачей в настоящее время» [2, с. 76-79].

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни старшеклассников – это целостная система, которая, как и любая другая, включает в себя следующие элементы: цели; задачи; структуру; форму и методы; ресурсы (условия); принципы; результат. Рассмотрим каждый из элементов этой системы:

Цель формирования ценностного отношения к здоровому образу, как и любая цель: «в

глобальном выражении – идеал совершенного, с точки зрения данного общества (Е.Е. Елаева, Д.Ю. Крючков, А.М. Маратова), человека, на реализацию которого направлено воспитание; в локальном плане – предвосхищаемый результат деятельности» [3; 7]. В связи с этим предвосхищаемым результатом является воспитание физически здорового и счастливого человека, ориентированного на приобретение ценностей безопасного и высоконравственного поведения.

Для реализации этой воспитательной цели педагогам необходимо решить ряд задач, которые можно разделить на 2 группы: организационно-педагогические и собственно воспитательные.

1. Организационно-педагогические задачи включают в себя:

- изучение уровня сформированности ЗОЖ у старшеклассников в соответствии с установленными критериями;
- ознакомление учащихся с понятием ЗОЖ и его критериями;
- вовлечение родителей, руководителей кружков, других педагогов в процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу;
- организация помощи обучающимся в выполнении ими требований к формированию ценностного отношения к здоровому образу с учётом индивидуальных особенностей (О.И. Боева, А.И. Величко, К.Д. Питель, М.Ю. Романкина) [8; 10].

2. Собственно-воспитательные задачи:

- формирование умения организовать режим дня, труда и отдыха;
- формирование умения правильно питаться;
- формирование эмоционально-положительного отношения к занятиям спортом, физической культуре;
- понимание вреда, наносимого курением, употреблением алкоголя, наркотиков;
- формирование умения безопасного поведения;
- формирование умения соблюдать личную и общественную гигиену;
- воспитание экологически грамотного поведения.

Основным субъектом формирования здорового образа жизни в образовательном учреждении является педагог (А.А. Прищепа, А.Б. Хабибуллин): его роль в формировании ценностного отношения к здоровому образу является первостепенной [9]. Педагог является для учеников наставником, покровителем, другом, единомышленником, соучастником, организатором и координатором. Педагог – носитель культурных ценностей, открывающий ученику окружающий мир, нередко выступающий в роли помощника, защитника интересов и прав, доверенного лица, носителя педагогической поддержки. Таким образом, личный пример учителя играет для детей важную роль.

Но учитель не единственный в этом процессе. У него есть помощники в лице родителей, педагогов дополнительного образования, органов школьного самоуправления, руководителей кружков и клубов и, наконец, самих школьников. Отношения педагога со всеми субъектами должны быть грамотными, построенными на принципе сотрудничества. По мнению некоторых исследователей (Н.Г. Баженова, Р.И. Баженов, И.М. Воротилкина, Ц.К. Гармаев, Н.Д. Кронников) формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни представляет собой основу всех совместных мероприятий школы, семьи, различных общественных и государственных организаций по профилактике заболеваний, вредных привычек и др., разнообразных программ и проектов, целью которых является укрепление здоровья населения [1; 5].

Особое значение в формировании ценностного отношения к здоровому образу придается работе самих обучающихся по саморазвитию, самоорганизации и самообразованию. Работа педагога заключается в поддержке каждого ученика индивидуально, поскольку благодаря этому подходу достигается взаимодействие с каждым учеником в классе. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у

учащихся имеет разнообразные формы и методы, под которыми следует понимать варианты организации педагогического процесса, композиционное построение воспитательного мероприятия.

На основе анализа достаточно большого объема научных исследований, а также собственных наблюдений нами выявлена следующая классификация методов формирования ценностного отношения к здоровому образу, которая состоит из двух трех групп:

1. Методы формирования сознания, ориентированные на воспитание у подрастающего поколения глубокого понимания необходимости воспитания и формирования здорового образа жизни:

- беседы (например, беседы на тему: «Чистота – залог здоровья», «Правильно питайся», «Движение – это жизнь»);
- рассказы (например, темами рассказов могут быть: «Полезные привычки», «Питание и здоровье», «последствия вредных привычек»);
- классные часы (например, темами классных часов могут быть: «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровые дети – здоровая нация»);
- чтение литературы (например, Юлия Соколова «Правила безопасности», Элиза Прати «Тело человека»);
- этическая беседа (например, этическая беседа на тему: «Вредным привычкам скажем нет», «Здоровье каждому необходимо»);
- увещевание, внушение, дискуссия (например, «Мы – против наркотиков», «Защити себя сам»);
- сообщение (например, сообщение на тему: «Курение и здоровье», «Здоровый образ жизни»).

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения, ориентированные на воспитание убеждений, чувства потребности в воспитании ЗОЖ:

- встреча с родителями и их публичные выступления (например, «Хочешь быть здоровым – будь им», «Если хочешь быть здоров»);
- встреча с интересными людьми (например, «Спорт против вредных привычек»);
- открытые дискуссии (например, «Что такое здоровый образ жизни», «Не отнимай у себя завтра»);
- воспитывающие ситуации.

3. Методы, связанные с практической деятельностью по реализации воспитания ЗОЖ:

- соревнование (например, «Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Вместе к здоровью»);
- стимулирование, поощрение, - наказание.

Следует отметить и условия работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу. Понятно, что работа педагога по формированию ценностного отношения к здоровому образу будет более эффективной, если он сумеет обеспечить в своем классе целый ряд необходимых условий:

- будет проводить работу по формированию здорового образа жизни системно;
- создаст команду единомышленников, сформирует сообщество подростков;
- сплотит коллектив родителей, наладит работу родительского комитета;
- создаст необходимую материально-техническую базу для творческой коллективной и индивидуальной деятельности учащихся;
- осуществит хорошее информативное и научно-методическое обеспечение всех привлеченных к процессу людей, разъяснив им все функции и полномочия.

Успешность решения проблемы формирования здорового образа жизни зависит также и от того, как в деятельности педагогов реализуется ряд принципов: принцип субъектности; принцип рефлексивной позиции; принцип адекватности; принцип индивидуализации; принцип создания воспитывающей среды.

Таким образом, реализация всей этой сложной системы в единстве целей, задач и способов деятельности позволит добиться желаемых результатов, а именно – повышения уровня сформированности здорового образа жизни у старшеклассников. Содержание работы педагогов по формированию установки на здоровый образ жизни должно быть нацелено на то, чтобы обучающиеся усвоили многоаспектность и широту понятия «здоровье»; воспринимали его в качестве личной, социальной и общечеловеческой ценности; бережно относились не только к своему здоровью, но и к здоровью других; чтобы они приобщались к занятиям по физической культуре и спорту; на формирование у них режима дня, труда и отдыха, культуры питания; на профилактику вредных привычек.

Формирование отношения старшеклассников к своему здоровью как к явлению, имеющему большую жизненную ценность на уровне, доступном для данного возраста, выступает в качестве фундамента для формирования у них ценностного отношения к здоровому образу жизни. В то же время сформированная потребность в здоровом образе жизни позволяет решить такую важную психолого-педагогическую задачу, как выработка у обучающихся созидательного убеждения по отношению к здоровью как к своему, так и других людей.

Список источников:

1. Воротилкина И.М., Баженова Н.Г., Баженов Р.И. Мотивация молодёжи к здоровому образу жизни // ЦИТИСЭ. 2023. № 1 (35). С. 231-249. DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.19](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19)
2. Гуцаева И.В. Формирование здорового образа жизни школьников // Мир современной науки. 2018. № 6 (52). С. 76-79. URL: <https://www.elibrary.ru/vswhns>
3. Елаева Е.Е., Крючков Д.Ю. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ // Science Time. 2015. № 12 (24). С. 217-221. URL: <https://www.elibrary.ru/vimlrf>
4. Кайгородов Б.В., Козачек О.В., Меркулова О.П. Особенности манипулятивной установки, самоотношения и взаимоотношений 14-15-летних подростков // Психология обучения. 2007. № 11. С. 51-63. URL: <https://www.elibrary.ru/ilggdz>
5. Кронников Н.Д., Гармаев Ц.К. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни молодежи // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. 2016. № 10-1. С. 11-14. URL: <https://www.elibrary.ru/wnemnz>
6. Макаров В.К., Борисова Е.А. Особенности самосознания подростков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 2. С. 71-79. URL: <https://www.elibrary.ru/okkfgt>
7. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20. URL: <https://www.elibrary.ru/roqthl>
8. Питель К.Д., Величко А.И. Значение здоровьесберегающих компетенций и их формирование средствами воспитания здорового образа жизни // Вопросы педагогики. 2022. № 4-1. С. 230-233. URL: <https://www.elibrary.ru/yoddoz>
9. Прищепа А.А., Хабибуллин А.Б. Здоровый образ жизни и его составляющие: ключ к качественной жизни // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-12. С. 92-94. DOI: [10.18411/trnio-12-2023-678](https://doi.org/10.18411/trnio-12-2023-678)
10. Романкина М.Ю., Боева О.И. Формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательных организациях // Наука и Образование. 2018. Т. 1, № 3-4. С. 13. URL: <https://www.elibrary.ru/fmbeat>
11. Самсоненко Л.С., Шавшаева Л.Ю., Дроздова Н.В. Психолого-педагогические технологии работы с подростками: учебное пособие. - Оренбург: ОГПУ, 2021. - 96 с. URL: <https://www.elibrary.ru/snlgxp>
12. Сибирева А.Р., Гумирова В.П. Диагностика и прогноз самоуправления

подростка // Поволжский педагогический поиск. 2018. № 3 (25). С. 88-95. URL: <https://www.elibrary.ru/ynjmjn>

13. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практики для академического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2019. - 406 с. URL: <https://www.elibrary.ru/swsatd>

14. Цагараев К.А. Формирование положительной мотивации у школьников к здоровому образу жизни как педагогическая проблема // ЦИТИСЭ. 2022. № 4 (34). С. 21-29. DOI: [10.15350/2409-7616.2022.4.02](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.02)

15. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А. [и др.] Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. 2011. № 17-2. С. 196-197. URL: <https://www.elibrary.ru/rukkql>

References:

1. Vorotylkina I.M., Bazhenova N.G., Bazhenov R.I. Motivating young people to a healthy lifestyle. *CITISE*. 2023, no. 1 (35), pp. 231-249. (In Russian). DOI: [10.15350/2409-7616.2023.1.19](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2023.1.19)

2. Guatsaeva I.V. Formation of a healthy lifestyle of schoolchildren. *The World of Modern Science*, 2018, no. 6 (52), pp. 76-79. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/vswhns>

3. Elaeva E.E., Kryuchkov D.Yu. Formation of the basics of a healthy lifestyle among students of comprehensive schools. *Science Time*. 2015, no. 12 (24), pp. 217-221. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/vimlrf>

4. Kaigorodov B.V., Kozachek O.V., Merkulova O.P. Features of the manipulative attitude, self-attitude and relationships of 14-15-year-old adolescents. *Psychology of Education*. 2007, no. 11, pp. 51-63. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/ilggdz>

5. Kronnikov N.D., Garmaev Ts.K. Factors influencing the formation of a healthy lifestyle of young people. *New Science: Theoretical and Practical View*, 2016, no. 10-1, pp. 11-14. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/wnemnz>

6. Makarov V.K., Borisova E.A. Features of self-awareness of adolescents. *Bulletin of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2008, no. 2, pp. 71-79. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/okkfgt>

7. Maratova A.M. Healthy lifestyle - harmony of life and human health. *Science and Modernity*, 2013, no. 22, pp. 16-20. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/roqthl>

8. Pitel K.D., Velichko A.I. The Importance of Health-Saving Competencies and Their Formation by Means of Healthy Lifestyle Education. *Issues of Pedagogy*, 2022, no. 4-1, pp. 230-233. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/yoddoz>

9. Prishchepa A.A., Khabibullin A.B. Healthy Lifestyle and Its Components: the Key to a Quality Life. *Trends in the Development of Science and Education*, 2023, no. 104-12, pp. 92-94. (In Russian). DOI: [10.18411/trnio-12-2023-678](https://doi.org/10.18411/trnio-12-2023-678)

10. Romankina M.Yu., Boeva O.I. Formation of a Healthy Lifestyle among Students in Educational Organizations. *Science and Education*, 2018, vol. 1, no. 3-4, pp. 13. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/fmbeat>

11. Samsonenko L.S., Shavshaeva L.Yu., Drozdova N.V. *Psychological and pedagogical technologies for working with adolescents: a tutorial*. Orenburg, OGPU Publ., 2021. 96 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/snlgxp>

12. Sibireva A.R., Gumirova V.P. Diagnostics and forecast of adolescent self-government. *Volga Region Pedagogical Search*, 2018, no. 3 (25), pp. 88-95. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/ynjmjn>

13. Tolstykh, N.N., Prikhozhan A.M. *Psychology of adolescence: textbook and practices for the academic bachelor's degree*. Moscow, Yurait Publ., 2019. 406 p. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/swsatd>

14. Tsagaraev K.A. Formation of positive motivation in schoolchildren for a healthy lifestyle as a pedagogical problem. *CITISE*, 2022, no. 4 (34), pp. 21-29. (In Russian). DOI: [10.15350/2409-7616.2022.4.02](https://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.02)

15. Shchepkina O.I., Filipova V.N., Kitaeva K.A. et al. Healthy lifestyle as an opportunity for a full human life. *The System of Values of Modern Society*, 2011, no. 17-2, pp. 196-197. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/rukkql>

Submitted: 11 September 2024

Accepted: 11 October 2024

Published: 12 October 2024

