

© Коллектив авторов, 2024

УДК 613.71:796.07



Стратегии самоуправления здоровым образом жизни обучающихся спортивных школ

Ю.В. Шмарион, М.В. Дегтярева

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского», ул. Ленина, д. 42, г. Липецк, 398020, Российская Федерация

Резюме

Введение. Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к здоровью человека. Формирование здорового образа жизни старшеклассников-спортсменов имеет свои особенности, связанные с их особым образом жизни и требованиями, диктуемыми соответствующим занимаемым спортом.

Цель исследования. Выявление стратегий самоуправления здоровым образом жизни обучающихся спортивных школ и разработка рекомендаций по их усовершенствованию.

Материалы и методы. Анкетирование осуществлялось традиционным способом в мае 2024 г. Выборочная совокупность составляет 202 обучающихся спортивных школ города Липецка. Выборка многоступенчатая, с квотной выборкой на последней ступени. Наряду с анкетированием использовался анализ документов, частотный анализ.

Результаты. Анализ данных показал, что адекватное понимание здорового образа жизни сформировано только у 32,7 % обучающихся спортивных школ. Установлено, что у части учащихся-спортсменов отсутствуют знания, умения и навыки анализа важных составляющих здорового образа жизни: 40,1 % обучающихся пренебрегают анализом питания, 51,5 % – анализом сна, 25,2 % – анализом физической активности. В зависимости от стратегий питания, физической активности и активного взаимодействия с тренером, родителями и друзьями выявлено три типа стратегий самоуправления: «отличная», «хорошая» и «удовлетворительная», показатели которых стали основанием для разработки рекомендаций по их усовершенствованию. Наивысшую самооценку по 12 показателям получила «отличная» управленческая стратегия, которая строится в первую очередь на высокой поддержке со стороны тренера, семьи и друзей.

Заключение. В ходе исследования были выявлены основные структурные элементы стратегии самоуправления здорового образа жизни старшеклассников-спортсменов. Для каждой составляющей управленческой стратегии идентифицированы ключевые параметры, характеризующие сложившуюся «позитивную» и «негативную» стратегии, на базе которых разработаны рекомендации когнитивного, организационно-управленческого и информационного характера по усовершенствованию этих стратегий самоуправления.

Ключевые слова: стратегии самоуправления здорового образа жизни учащихся-спортсменов, стратегии питания, сна, физической активности.

Для цитирования: Шмарион Ю.В., Дегтярева М.В. Стратегии самоуправления здоровым образом жизни обучающихся спортивных школ // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 12. С. 22–31. doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-12-22-31

Healthy Lifestyle Self-Management Strategies of Sports School Students

Yuri V. Shmarion, Maria V. Degtyareva

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, 42 Lenin Street, Lipetsk, 398020, Russian Federation

Summary

Introduction: The current state of society and the pace of its development make high demands on human health. Formation of a healthy lifestyle of high school student athletes has its own peculiarities associated with their specific way of life and sport-related requirements.

Objectives: To identify strategies of healthy lifestyle self-management of sports school students and to develop recommendations for their improvement.

Materials and methods: The questionnaire-based survey was conducted in May 2024. The sample consisted of 202 students of sports schools of the city of Lipetsk. The sample was multistage, with quota sampling at the final stage. Along with the questionnaire-based survey, document analysis and frequency analysis were used.

Results: The data analysis showed that adequate understanding of a healthy lifestyle was formed only in 32.7 % of the sports school students. We found that some student athletes lacked knowledge, skills, and abilities to analyze important components of a healthy lifestyle: 40.1 %, 51.5 %, and 25.2 % of the students neglected the analysis of nutrition, sleep, and physical activity, respectively. Depending on the strategies of nutrition, physical activity, and active interaction with the coach, parents and friends, three types of self-management strategies rated as “excellent”, “good”, and “satisfactory” were identified, the indicators of which became the basis for the development of recommendations for their improvement. The highest self-assessment based on 12 indicators was given to the “excellent” management strategy, which was based primarily on a high level of support from the coach, family, and friends.

Conclusion: The study revealed the main structural elements of the healthy lifestyle self-management strategy of high school student athletes. For each component of the management strategy, the key parameters describing the existing “positive” and “negative” strategies were identified, on the basis of which recommendations of cognitive, organizational, managerial, and informational nature were developed to improve these self-management strategies.

Keywords: healthy lifestyle self-management strategies, student athletes, strategies of nutrition, sleep, physical activity.

Cite as: Shmarion YuV, Degtyareva MV. Healthy lifestyle self-management strategies of sports school students. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2024;32(12):22–31. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-12-22-31

Введение. Здоровье населения является одной из ключевых проблем современного общества. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) среди учащейся молодежи является одним из актуальных направлений работы образовательных учреждений, так как подрастающее поколение находится в процессе формирования своих жизненных ценностей и установок, включая отношение к своему здоровью. Исследованию актуальных проблем ЗОЖ посвящено огромное количество работ отечественных и зарубежных специалистов в области здравоохранения, социологии и физической культуры. Исследованию проблем формирования ЗОЖ учащихся общеобразовательных и спортивных школ посвящены работы отечественных ученых, таких как Пузикив В.В. [1], Малах О.Н., Глинка Д.Д., Дударев А.Н. [2], педагоги МБУДО «ДЮСШ по плаванию» г. Гагарина Смоленской области, Пронюшкина Т.Г., Уколова О.Н. [3] и другие. Активно ведутся подобные исследования зарубежными специалистами: учеными немецкого Института Роберта Коха [4], Hörker T, Lampert T, Spallek J. [5], учеными Великобритании Brooke HL, Corder K, Griffin SJ, van Sluijs EM. [6], учеными Чешской республики Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. [7], китайскими учеными Тяньцзиньского медицинского университета (Китай) совместно с учеными Университета Гронингена (Нидерланды) [8] и другими. Результаты данных исследований ЗОЖ молодежи и особенно учащейся молодежи, свидетельствуют о том, что проблема формирования ЗОЖ в образовательных учреждениях пока не находит своего разрешения. Учебные программы формирования ЗОЖ учащейся молодежи, ориентированные на объект-субъектное взаимодействие, не обладают высокой эффективностью в условиях современной жизни. Недостаточно внимания уделяется вопросам социального управления и самоуправления процесса формирования ЗОЖ учащейся молодежи.

Актуальность исследования стратегий самоуправления здоровым образом жизни обучающихся спортивных школ определяется тем, что перед данной социальной группой стоит сложная задача не только овладения технологиями здорового образа жизни, но и достижения определенных спортивных результатов при условии сохранения здоровья, с одной стороны, а также недостаточной изученностью вопросов управленческих стратегий и стратегий самоуправления ЗОЖ учащихся спортивных школ, позволяющих использовать имеющиеся ресурсы самоуправления конкретной личности и овладения технологиями ЗОЖ – с другой стороны.

Целью исследования является оценка уровня развития стратегий самоуправления здоровым образом жизни обучающихся спортивных школ г. Липецка.

Материалы и методы. Эмпирические данные были получены авторами методом анкетирования в течении мая 2024 г. Анкеты на бумажном носителе заполняли добровольно согласившиеся учащиеся спортивных школ г. Липецка по месту их обучения в свободное от занятий время. Критериями включения в исследование стали: возраст от 14 до 17

лет, добровольное информированное согласие на участие в исследовании и корректно заполненные пункты анкеты. Анкета включала закрытые вопросы о соблюдении основных принципов питания, сна, физической активности; затратах времени в течение суток на сон, учебу, тренировки, отдых, использование гаджетов; частоте прохождения медосмотров; мотивах занятий спортом; участии в спортивных соревнованиях; о роли родителей, друзей и тренера в ЗОЖ и в спорте, об интересе к литературе о ЗОЖ и о спорте; затратах времени на дорогу в спортивную школу, об общей оценке учащегося спортивной школы к его здоровому образу жизни, необходимые для самооценки ЗОЖ учащихся спортивных школ. Основными критериями оценки стратегий самоуправления здоровым образом жизни обучающихся спортивных школ были: самооценка реализации в рамках ЗОЖ основных принципов физической активности, питания, сна; роль семьи, друзей и тренера в осуществлении ЗОЖ, способности актора самостоятельному принятию решений при реализации ЗОЖ. Респонденты проводили самооценку по 12 показателям, используя 10-балльную шкалу оценивания: своего физического и психологического состояния, поддержки со стороны семьи, друзей, тренера и ряда других показателей. Перед анкетированием было проведено пилотное исследование, которое подтвердило валидность разработанного инструментария. Генеральная совокупность составляет 1190 обучающихся спортивных школ города Липецка 2006–2010 годов рождения. Выборочная совокупность составляет 202 обучающихся. Тип выборки: многоступенчатая выборка, с квотной выборкой на последней ступени. Методом основного массива из десяти муниципальных бюджетных образовательных учреждений дополнительного образования города Липецка было выбрано восемь с подобными воспитательными и образовательными процессами. При расчете выборки учитывался процент посещаемости. Используемые методы: метод анкетирования, метод работы с документами (сайты спортивных школ). В исследовании приняли участие 47 % девочек и 53 % мальчиков. В свою очередь, большая часть опрошенных посещает спортивные школы более 5 лет (34,2 %), 1–3 года (28,2 %), 3–5 лет (27,2 %), наименьшая часть опрошенных посещает спортивные школы менее года (10,4 %). На момент анкетирования школу посещают 84,2 % опрошенных, а колледж или техникум – 15,8 %. Статистическая обработка эмпирических данных осуществлялась при помощи пакета программ SPSS. При анализе эмпирических данных использовался метод частотного анализа.

Результаты. Знание сущностных основ ЗОЖ помогает определить цель ЗОЖ и однозначно понимать, какие действия следует выполнять для достижения наилучшего результата, а какие могут привести к ухудшению состояния здоровья. Анализ эмпирических данных показал, что только 32,7 % учащихся спортивных школ понимают, что ЗОЖ – это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья, т. е. они ориентированы на самоуправление (учащийся является

и объектом управления, и субъектом) в реализации собственно сформированной цели вести ЗОЖ. Более трети (35,1 %) считают, что ЗОЖ – это перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, они выступают объектом управления и реализуют чужую цель, которую сформулировал для всего класса школьный учитель или для спортивных групп тренер, которые в данном случае выступают субъектом управления. Респонденты (26,3 %), которые воспринимают ЗОЖ однобоко, как занятия физической культурой, не воспринимают ЗОЖ как системную структуру, практически становясь объектом управления в системе образовательных учреждений. Те, кто считает, что ЗОЖ – это лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий (5,9 %), реализующих цель специалиста лечебного учреждения. Полученные данные свидетельствуют о том, что воспитанники спортивных школ недостаточно осведомлены о понятии здорового образа жизни. В ходе исследования были выявлены основные структурные элементы стратегии самоуправления ЗОЖ (стратегия, питания, стратегия сна, стратегия физической активности), они являются ключевыми и определяют уровень ЗОЖ учащихся-спортсменов.

Важность питания для молодежи общеизвестна. В результате анализа данных самооценки показателей стратегии питания определены по критерию частоты реализации важных составляющих процесса питания две стратегии питания школьников-спортсменов (см. табл. 1).

Одна из них характеризуется в большей степени регулярностью (84,2 %), сбалансированностью (86,6 %) приемов пищи и соблюдением водного баланса (81,7 %) и может быть определена как позитивная. Другая стратегия питания характеризуется наличием частых перекусов (46,5 %), фастфуда и газированных напитков (34,7 %) в рационе

опрошенных, а также недостаточным вниманием, уделяемым анализу процесса питания (40,1 %), и может определяться как негативная стратегия.

Пищевые добавки (мультивитамины, железо, йод, омега-3 и др.) позволяют восполнять дефицит питательных веществ в организме. Две трети респондентов согласны (32,7 %) или скорее согласны (34,2 %) с тем, что пищевые добавки помогают вести ЗОЖ, почти у половины (46 %) из них пищевые добавки присутствуют в рационе. Достаточно высокий процент респондентов, затрудняющихся в ответе (15,8 %), говорит о недостаточной информированности подростков о пищевых добавках, их пользе и вреде.

Сон для старшеклассников-спортсменов очень важен, так как он влияет не только на общие показатели здоровья, но и на спортивные результаты. По результатам исследования можно охарактеризовать позитивную стратегию управления режимом сна (т. е. одно и то же время засыпания и подъема) – 79,7 %, продолжительностью сна (не менее 8 часов) – 46,5 % и соблюдением условий при засыпании (темная и прохладная комната) – 76,7 % (см. табл. 2).

Негативная стратегия управления режимом сна определяется тем, что перед сном подростки пользуются гаджетами (52,0 %). Такая практика вредна, поскольку экраны гаджетов излучают синий свет, который подавляет выработку мелатонина – гормона, отвечающего за регуляцию сна и бодрствования. А также молодые спортсмены не анализируют свой сон (51,5 %). С точки зрения управления ЗОЖ анализ является важным компонентом управленческой стратегии, позволяющим выявить проблемы и решить их, понять какие факторы влияют на процесс осуществления ЗОЖ.

Рациональная физическая активность старшеклассников-спортсменов является базовой

Таблица 1. Параметры стратегий питания обучающихся спортивных школ города Липецка, %

Table 1. Parameters of nutrition strategies of the Lipetsk sports school students, %

Характеристики самооценки стратегии питания / Characteristics of self-assessment of the nutrition strategy	Параметры стратегии / Strategy parameters, %	
	«позитивная» / "positive"	«негативная» / "negative"
Разнообразие пищи (баланс БЖУ) / Varied and balanced diet	86,6	10,9
Регулярность приема пищи / Regular meals	84,2	14,9
Водный баланс / Water balance	81,7	17,8
Избегание перекусов / Avoiding snacking	51,5	46,5
Ограничение фастфуда и газированных напитков / Restriction of fast food and carbonated soft drinks	63,9	34,7
Анализ питания / Nutrition analysis	55,0	40,1

Таблица 2. Параметры стратегий сна обучающихся спортивных школ города Липецка, %

Table 2. Parameters of sleep strategies of the Lipetsk sports school students, %

Характеристики самоанализа стратегии сна / Characteristics of introspection of sleep strategy	Параметры стратегии / Strategy parameters, %	
	«позитивной» / "positive"	«негативной» / "negative"
Режим сна (одно и то же время засыпания и подъема) / Sleep scheduling	79,7	20,3
Продолжительность сна (не менее 8 часов) / Sleep duration (at least 8 hours)	76,7	22,3
Темная и прохладная комната / A dark and cool room	65,8	34,2
Отсутствие гаджетов перед сном / No electronic device use before bedtime	47,0	52,0
Анализ сна / Sleep analysis	44,6	51,5

<https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-12-22-31>
Original Research Article

компонентой управленческой стратегии их здорового образа жизни, которая не только обеспечивает укрепление здоровья, но и способствует достижению желаемых спортивных результатов, формирует позитивные личностные качества, а также создает оптимальные условия для всестороннего развития обучающихся спортивных школ. Картина позитивной стратегии физической активности как составляющей управленческой стратегии ЗОЖ выглядит следующим образом: значительно преобладают регулярные тренировки (95,5 %), анализ тренировок (70,8 %), ежедневная ходьба пешком не менее 10 000 шагов (73,8 %) и зарядка по утрам (60,9 %) занимает среднюю позицию (см. табл. 3).

Негативная стратегия физической активности в большей степени характеризуется тем, что учащиеся спорт-спортсмены предпочитают не заниматься утренней зарядкой (38,6 %), в то время как зарядка по утрам является важной составляющей ЗОЖ, она позволяет подготовить организм к предстоящим физическим нагрузкам в течение дня, повышает выносливость, улучшает концентрацию и внимание.

Фактор времени является одной из ключевых составляющих ЗОЖ. Рациональное распределение времени важно с точки зрения управления ЗОЖ. Правильное распределение времени ведет к высокой эффективности в достижении поставленных целей. Если цели связаны с освоением ЗОЖ, правильное распределение времени поможет добиться желаемых результатов без вреда для здоровья. В соответствии с полученными данными большая часть обучающихся спортивных школ распределяют свое время следующим образом: в сутки на сон отведено 6–8 часов (55,9 %), учебе уделяется 3–5 часов (50,5 %), тренируются спортсмены в среднем 1–3 часа (69,2 %), на время для отдыха тратят в большей степени 1–3 часа (39,1 %), а время, проведенное в гаджетах, чаще всего составляет также 1–3 часа (45,1 %).

Медицинские обследования необходимы для контроля состояния здоровья, играют важную роль в реализации ЗОЖ и позволяют персонализировать управленческую стратегию ЗОЖ. Спортсмены могут консультироваться у врачей по вопросам ЗОЖ, получать рекомендации по питанию, физической активности и др. Установлено, что 64,4 % респондентов проходят медосмотры регулярно, 24,3 % – иногда и лишь 11,4 % редко проходят медицинские обследования. Чаще всего инициатором прохождения медосмотра становится спортивная школа (76,2 %), реже – родители (13,9 %) и сам респондент (9,9 %).

Вредные привычки неблагоприятно влияют на состояние здоровья обучающихся спортивных

школ. Установлено, что алкоголем и курением злоупотребляют лишь 1,5 и 2,0 % обучающихся спортивных школ соответственно.

Анализ мотивов посещения спортивных школ учащимися показал, что доминирующей мотивацией для подростков становится получение удовольствия и радости от занятия спортом (62,9 %), практически в равных долях молодых спортсменов мотивируют посещать спортивные школы: выезды на соревнования и сборы (37,1 %), причастность к команде своего вида спорта (36,6 %), цель жизни – стать успешным спортсменом (34,2 %) и желание быть здоровым (33,7 %). Для четверти опрошенных (24,3 %) мотивацией является получение удовольствия от победы на соревнованиях. Причину посещения спортивной школы «спорт – это модно» считают значимой лишь 5,4 % респондентов.

Спортивные школы играют важную роль в становлении управленческих стратегий ЗОЖ обучающихся спортивных школ, поскольку именно в условиях спортивных школ вырабатываются актуальные для реализации ЗОЖ личностные качества: самоорганизация, самоуправление, дисциплинированность, целеустремленность и т. п. Отметим, что эффективность освоения ЗОЖ зависит не только от мотивов посещения спортивной школы, но и от многих других факторов, включая индивидуальные особенности обучающегося, качество программы спортивной школы, поддержку со стороны тренеров и родителей, а также личные цели и мотивацию обучающегося.

Учащиеся по собственному желанию записываются в спортивную школу и берут на себя обязательство регулярно посещать спортшколу. Однако, как утверждают 90,6 % респондентов, в большей степени посещение спортивной школы строго контролируется тренером. Кроме того, 70,6 % респондентов утверждают, что в спортшколе часто происходит информирование спортсменов о ЗОЖ, 25,3 % утверждают, что информирование происходит лишь время от времени. Больше половины опрошенных регулярно учувствуют в соревнованиях (64,4 %), что служит мощной мотивацией к формированию эффективной стратегии самоуправления ЗОЖ.

Семья является важным фактором при построении управленческой стратегии ЗОЖ. Родители (98,5 %) поддерживают детей в занятии спортом, мотивируя своим примером (60,4%), контролируя важные составляющие ЗОЖ (70,9 %). Неоднозначными оказались показатели, касающиеся присутствия родителей на соревнованиях. Реализуются два подхода, зависящих от личностных качеств ребенка.

Таблица 3. Параметры стратегий физической активности обучающихся спортивных школ города Липецка, %
Table 3. Parameters of physical activity strategies of the Lipetsk sports school students, %

Характеристики самооценки стратегии физической активности / Characteristics of self-assessment of physical activity strategy	Параметры стратегии / Strategy parameters, %	
	«позитивная» / "positive"	«негативная» / "negative"
Зарядка по утрам / Morning exercises	60,9	38,6
Ежедневная ходьба (>10 тыс. шагов) / Daily walking (>10 thousand steps)	73,8	24,7
Регулярные тренировки / Regular training	95,5	4,5
Анализ тренировок / Training analysis	70,8	25,2

Первый подход заключается в том, что родители (54,9 %) ездят на соревнования со своими детьми и это связано с потребностью детей в их поддержке. А второй подход строится на доверии со стороны родителей (21,6 %). При таком подходе ребенок, желая проявить свою самостоятельность, в меньшей мере нуждается в поддержке и родителям не обязательно ездить с ним на соревнования. Благодаря положительной динамике включенности родителей в спортивную жизнь детей можно прогнозировать высокую результативность детей в поставленных целях реализации ЗОЖ.

Тренер и близкие друзья, как и семья, воздействуют на подростка в момент принятия решений, связанных с ЗОЖ. Друзья респондентов ведут здоровый образ жизни (85,2 %) и одобряют их занятия спортом (95,3 %). Респонденты отмечают (96,6 %), что тренер мотивирует их соблюдать ЗОЖ и является для них примером в ведении ЗОЖ (93,5 %).

Выстраивая индивидуальные стратегии самоуправления ЗОЖ (79,7 %), учащиеся-спортсмены дополнительно интересуются информацией о здоровье, спорте и ЗОЖ из книг/блогов/интернета/семинаров, а 69,4 % респондентов активно используют гаджеты для контроля сна, тренировок, сердцебиения, давления и других параметров.

В практике организации спортивных школ часто используется понятие «шаговой доступности». На вопрос «Вам удобно добираться до спортивной школы?» 68,8 % ответили «Да», 25,2 % – «Скорее да» – это говорит о том, что в городе созданы условия для того, чтобы детям было удобно добираться до школы. Также это подтверждает то, что 43,6 % обучающихся спортивных школ ходят на тренировки пешком, столько же добираются на автобусе. 52,5 % утверждают, что дорога на тренировку и обратно занимает в среднем 10–30 минут.

Респонденты в процессе анкетирования выполнили самооценку их управленческой стратегии ЗОЖ. В результате анализа данных было выявлено 3 характерные управленческие стратегии ведения ЗОЖ обучающихся спортивных школ города Липецка. Оценка 9–10 баллов характеризовала управленческую

стратегию «отлично» (см. табл. 4), 7–8 – «хорошо», 5–6 – «удовлетворительно» (см. табл. 5).

Управленческая стратегия, где уровень самооценки характеризуется оценкой «отлично» (см. табл. 4), строится в первую очередь на высокой поддержке со стороны профессионально подготовленного специалиста – тренера и родителей, которые в прошлом занимались спортом и сейчас ведут здоровый образ жизни, а также на поддержке друзей, ведущих здоровый образ жизни. В эффективности стратегии самоуправления ЗОЖ важным личностным качеством является способность учащегося-спортсмена самостоятельно принимать решения, которая является ключевым навыком для достижения успеха в реализации ЗОЖ, личной жизни, профессиональной деятельности. В такой стратегии физическое самочувствие и подготовка также оценивается достаточно высоко, это напрямую зависит от высокого уровня ежедневной физической активности и от уровня потребления полезных продуктов. В этой стратегии обозначены ближайшие задачи ее дальнейшего совершенствования: повышение уровня знаний о ЗОЖ, о качестве питания в целом, о стрессоустойчивости, а также достижение высокого уровня знаний и навыков вести здоровый образ жизни.

В управленческой стратегии, где спортсмены оценивают себя на оценку «хорошо», акцент делается на обеспечение в реализации стратегии ЗОЖ высокого уровня стрессоустойчивости, формирование навыков и умений вести ЗОЖ и обеспечение приемлемого качества питания. В данной стратегии учащиеся-спортсмены пытаются, не имея достаточного опыта самостоятельного принятия решения (без поддержки тренера, семьи и друзей), формировать автономно, системно несвязанно, базовые составляющие управленческой стратегии ЗОЖ: стратегии физической активности, стратегию питания и стратегию восстановительных процедур. В данной стратегии следует обратить внимание на низкие показатели: снижается уровень поддержки со стороны тренера на самую низшую позицию, поддержка друзей и семьи также оценивается

Таблица 4. Самооценка учащегося-спортсмена «отлично» управленческой стратегии ЗОЖ, %

Table 4. The excellent healthy lifestyle self-management strategy, %

Ранг фактора / Factor rank	Фактор «отличной» управленческой стратегии ЗОЖ / The factor of an excellent healthy lifestyle management strategy	Уровень влияния фактора, % / Factor influence level, %
1	Поддержка со стороны вашего тренера в сфере освоения ЗОЖ / Coach support in mastering a healthy lifestyle	78,7
2	Поддержка вашей семьи в освоении ЗОЖ / Family support in mastering a healthy lifestyle	68,8
3	Способности самостоятельно принимать решения / Ability to make independent decisions	56,4
4	Поддержка своих друзей в освоении ЗОЖ / Friend support in mastering healthy lifestyle	53,5
5	Свое физическое самочувствие / Personal physical well-being	50,5
6	Своя физическая подготовка / Personal physical training	49,5
7	Свой уровень ежедневной физической активности / Personal level of daily physical activity	48,0
8	Уровень потребления полезных продуктов / Level of consumption of healthy foods	44,6
9	Уровень знаний о ЗОЖ / Level of knowledge about a healthy lifestyle	43,6
10	Качество вашего питания / Diet quality	42,6
11	Уровень стрессоустойчивости / Level of stress resistance	41,6
12	Уровень навыков и умений вести ЗОЖ / Level of skills and abilities to lead a healthy lifestyle	40,1

Таблица 5. Самооценка учащегося-спортсмена «удовлетворительно» управленческой стратегии ЗОЖ, %
Table 5. The satisfactory healthy lifestyle self-management strategy, %

Ранг фактора / Factor rank	Факторы «удовлетворительной» управленческой стратегии ЗОЖ / Factors of a satisfactory healthy lifestyle management strategy	Уровень влияния фактора, % / Factor influence level, %
1	Уровень потребления полезных продуктов / Level of consumption of healthy foods	13,9
2	Качество вашего питания / Diet quality	13,4
3	Уровень стрессоустойчивости / Level of stress resistance	12,9
4	Своя физическая подготовка / Personal physical training	11,9
5	Уровень знаний о ЗОЖ / Level of knowledge about a healthy lifestyle	10,9
6	Уровень навыков и умений вести ЗОЖ / Level of skills and abilities to lead a healthy lifestyle	9,9
7	Свое физическое самочувствие / Personal physical well-being	9,4
8	Свой уровень ежедневной физической активности / Personal level of daily physical activity	9,4
9	Способности самостоятельно принимать решения / Ability to make independent decisions	7,9
10	Поддержка своих друзей в освоении ЗОЖ / Friend support in mastering healthy lifestyle	5,9
11	Поддержка вашей семьи в освоении ЗОЖ / Family support in mastering a healthy lifestyle	3,5
12	Поддержка со стороны вашего тренера в сфере освоения ЗОЖ / Coach support in mastering a healthy lifestyle	0,5

довольно низко. Способность самостоятельно принимать решения находится на той же позиции, что и поддержка ближайшего окружения. Анализируя стратегию в целом и сравнивая ее с предыдущей, можно сказать, что не так сильно оказывают влияние на самооценку знания и умения вести здоровый образ жизни, как поддержка со стороны людей, которые окружают спортсмена, и умения принимать самостоятельные решения, а значит действовать решительно в момент создания и реализации управленческой стратегии.

Отметим связь между умением принимать решения и поддержкой со стороны ближайшего окружения, которая показывает: чтобы подросток мог самостоятельно принимать решения, ему необходима поддержка со стороны семьи, близких друзей и тренера. Безусловно, решительность является важным фактором для реализации управленческой стратегии, но, чтобы при реализации выбранной стратегии не было нанесено вреда здоровью молодого спортсмена, необходимо повышать уровень знаний, умений и навыков ЗОЖ.

Третья стратегия, где самооценка оценивается «удовлетворительно», также имеет связь со способностями принимать самостоятельные решения и поддержкой близких (см. табл. 3).

В такой стратегии на первую позицию выходят уровень потребления полезных продуктов и соответственно качество питания. Уровень знаний, умений и навыков вести ЗОЖ занимают среднюю позицию. В этой стратегии поддержка со стороны тренера практически отсутствует.

Общая картина данной управленческой стратегии показывает, что низкая самооценка имеет место тогда, когда даже при наличии правильного питания, но без достаточных знаний о ведении ЗОЖ, без умения принимать самостоятельные решения и без поддержки семьи, тренера, близких друзей такая стратегия не приведет к желаемому результату.

Представленные выше стратегии доказывают особое влияние внешних факторов на управлен-

ческую стратегию. Иногда кажущиеся на первый взгляд неочевидными вещи становятся решающими, и наоборот, то, что кажется понятным и логичным, иногда обладает не столь высокой ценностью, особенно это касается управленческой деятельности.

На базе полученных эмпирических данных разработаны рекомендации по усовершенствованию управленческих стратегий ЗОЖ когнитивного характера, которые ориентированы на повышение знающего уровня организации и управления ЗОЖ и аналитической деятельности учащихся спортивных школ, информирование родителей об их роли в реализации ЗОЖ на семейном уровне; организационно-управленческого характера, направленные организацию и управление процесса реализации мероприятий ЗОЖ подростка на семейном уровне, и информационного характера, связанные с разъяснением в среде учащихся школ и колледжей о целесообразности занятием спортом, пояснением возможностей спортивных школ, а также с созданием интернет-площадки для информирования и консультации подростков, желающих осваивать ЗОЖ.

Обсуждение. Современных исследователей интересуют проблемы здорового образа жизни различных социальных групп от детей до представителей серебряного возраста. Молодежь составляет значительную часть населения, и ее здоровье имеет большое значение для будущего страны. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к ЗОЖ [10–28].

В своих исследованиях Пузиков В.В. [1], отмечает актуальность проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения в системе общеобразовательных и спортивных школ, так как именно здоровье является необходимым условием для реализации биологических и социальных функций и самореализации молодежи, способной в будущем сохранить ценности нации, решать проблемы государственной защиты

Отечества и социально-экономической трансформации общества. Одной из основных целей спортивных школ является формирование ЗОЖ, укрепление здоровья и получение общего физического развития юных спортсменов. Малах О.Н., Глинка Д.Д., Дударев А.Н. рассматривают проблемы формирования культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов [2]. Их исследования свидетельствуют о недостаточном уровне знаний учащихся-спортсменов по вопросам, касающимся ЗОЖ, и обосновывается необходимость усиления внимания к образу жизни спортсменов, к соблюдению ими норм и правил культуры ЗОЖ для осуществления здоровьесберегающей деятельности посредством специально организованного процесса обучения по формированию у них культуры ЗОЖ.

Целью программы по формированию ЗОЖ обучающихся в МБУДО «ДЮСШ по плаванию» г. Гагарина Смоленской области является организация оздоровительной работы, направленной на формирование у школьников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

В исследовании Пронюшкиной Т.Г., Уколовой О.Н. [3] авторы, опираясь на теоретические разработки отечественных педагогов и психологов и вторичные данные социологов, анализируют особенности и обеспечение условий формирования установки на здоровый образ жизни школьников в условиях образовательного учреждения. Формирование у школьника установки на здоровый образ жизни реализуется через совокупности педагогических методов, приемов и средств эмоционально-ценностного, информационно-познавательного, креативно-деятельностного характера.

Систематические исследования ЗОЖ проводятся учеными немецкого Института Роберта Коха. В работе [4] рассматривается поведение подростков в отношении здоровья, которое характеризуется отдельными показателями поведения, приобретенными в процессе социализации. Для анализа распределения моделей поведения предложены сводный индекс, состоящий из 6 отдельных показателей, учитывающих социально-демографические и социально-экономические переменные. Данные для анализа представляют подвыборки немецкого медицинского опроса и обследований детей и подростков (KiGGS), проведенного Институтом Роберта Коха в период с мая 2003 по май 2006 года (возраст: 11–17 лет, $n = 6813$). Создание аддитивного индекса здорового образа жизни (HLI) основано на данных, касающихся поведения при курении, индекса массы тела, физической активности, использования электронных СМИ, употребления алкоголя, фруктов и овощей. В качестве единственного показателя ЗОЖ берется наивысший балл HLI. Все анализы проводились с учетом потенциальных возрастных и гендерных различий. Установлено, что девочки чаще придерживаются рекомендованного ЗОЖ, чем мальчики (25,4 и 18,7 соответственно). Доля подростков, придерживающихся всех 6 категорий ЗОЖ, уменьшается с каждым годом жизни. Показатель HLI относят к скрытым возможностям профилактики конкретных целевых групп для мер по укреплению здоровья.

Немецкие исследователи Höpker T, Lampert T, Spallek J. [5] выполнили двухэтапный кластерный анализ данных немецкого опроса о состоянии здоровья и обследовании детей и подростков (KiGGS). В результате анализа установлено, что подростки в возрасте 11–13 лет могут быть объединены в 5 кластеров, в то время как подростки в возрасте 14–17 лет могут быть объединены в 3 кластера. В обеих возрастных группах можно выделить кластеры, проявляющие тенденции, способствующие и не способствующие укреплению здоровья. В этих кластерах можно было обнаружить наиболее сильную связь между членством в кластере и определяющими факторами (например, курением друзей, состоянием здоровья). В первую очередь причиной формирования кластера были физическая активность, а также потребление табака и алкоголя.

Ученые Великобритании Brooke HL, Corder K, Griffin SJ, van Sluijs EM. [6] утверждают, что поощрение физической активности среди молодежи важно для здоровья, и вместе с этим отмечают, что существующие мероприятия по повышению физической активности имели ограниченный успех. Исследовались процедуры: прекращения занятий, разнообразие занятий (количество различных занятий в неделю) и частоты (количество сеансов активности в неделю), участие в мероприятиях и их связи с изменениями в объективно измеряемой физической активности от детства к подростковому возрасту. Ученые рекомендуют при разработке будущих мероприятий по активизации физической активности молодежи учитывать популярность определенных видов деятельности, а также отказ от них, продолжение и усвоение. Исследовали не нашли доказательств, подтверждающих идею о том, что разнообразие и частота могут быть ключевыми элементами для включения в будущие мероприятия по активизации физической активности молодежи.

Социологи Великобритании Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. [7] выполнили анализ школьных программ физической активности разных стран, направленных на развитие физической активности и физической подготовленности у детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет. Анализу были подвергнуты в общей сложности 89 исследований, представляющих полные данные о 66 752 участниках исследования. Установлено, что школьные мероприятия по физической активности, вероятно, приводят к незначительному увеличению времени, затрачиваемого на умеренную и интенсивную физическую активность, в среднем на 0,73 минуты в день и могут привести к незначительному сокращению времени сидячего образа жизни в среднем на 3,78 минуты в сутки. Учитывая вариабельность результатов и в целом незначительный эффект школьных программ физической активности, они рекомендуют школьному персоналу и специалистам общественного здравоохранения серьезно подумать, прежде чем внедрять школьные мероприятия по физической активности.

Ученые Чешкой Республики Janeckova K, Hamrik Z, Matusova M, Badura P. [8] исследовали физическую активность (например, паркур или скейтбординг)

подростков, которые не чувствуют себя комфортно в организованной или соревновательной атмосфере занятия спортом. Целью исследования было оценить, связано ли участие в активном образе жизни с физической активностью от умеренной до интенсивной (MVPA), активной физической активностью вне школы (VPA) и малоподвижным образом жизни у подростков в возрасте 10–15 лет с учетом основных демографических переменных. Для оценки различий в вовлеченности в образ жизни в зависимости от пола, класса и социально-экономического статуса использовались тесты хи-квадрат. Модели порядковой и линейной регрессии использовались для анализа ассоциаций участия в образе жизни и отдельных формах поведения, связанных с энергетическим балансом. Подростки, занимающиеся спортом в стиле жизни, сообщают, что они более физически активны и в случае одновременного занятия несколькими такими видами деятельности также проводят меньше времени сидя, чем их сверстники, не занимающиеся спортом в стиле жизни.

Китайские ученые Тяньцзиньского медицинского университета (Китай совместно с учеными Университета Гронингена (Нидерланды) [9] исследовали факторы физической активности среди китайских детей и подростков. Из анализа следовало, что мальчики более активны, чем девочки, отмечается позитивное влияние семьи на физическую активность детей и подростков. Городские дети и подростки менее физически активны, чем сельские. Эта тенденция особенно проявляется среди подростков.

В представленных работах основное внимание уделяется образовательным программам ЗОЖ и физической активности учащихся обычных и спортивных школ. Отмечается в целом незначительный эффект школьных программ физической активности. Представлены различные варианты поиска совокупности факторов, определяющих эффективность физической активности. Отсутствуют попытки системного анализа управленческих аспектов организации и реализации ЗОЖ учащихся-спортсменов, в рамках которого систему индивидуальной организации и реализации ЗОЖ учащегося-спортсмена целесообразно рассматривать как оптимально взаимодействующие структуры и факторы внутрисистемного и внесистемного уровней. Внесистемный уровень определяет необходимые общедоступные условия для поддержания ЗОЖ (качественная медицинская помощь, образовательные программы по здоровью и ЗОЖ, благоприятная среда для физической активности и правильного питания и т. п.). Внутрисистемный уровень включают в себя личные решения и поведение каждого человека, которые влияют на его здоровье, ЗОЖ, и представляет собой системно интегрированную совокупность ключевых стратегий нижнего иерархического уровня: физической активности, питания, сна, активного взаимодействия с тренером, родителями и друзьями. Эти стратегии определяют сущностную основу общей стратегии самоуправления ЗОЖ, которая будет учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и помогать ему достигать поставленных

целей, формировать у спортсменов навыки самостоятельности, ответственности и самодисциплины. Системный подход [29] к организации и реализации индивидуальной стратегии самоуправления ЗОЖ предъявляет требование к личностным качествам учащегося-спортсмена.

Заключение. В результате исследования произведена оценка уровня развития стратегий самоуправления ЗОЖ обучающихся спортивных школ г. Липецка. Установлено, что в зависимости от реализации учащимися спортивных школ стратегий питания, физической активности и активного взаимодействия с тренером, родителями и друзьями выявлено три типа стратегий самоуправления ЗОЖ учащимися-спортсменами: «отличная», «хорошая» и «удовлетворительная». На базе количественных характеристик стратегий разработаны рекомендации по совершенствованию управленческих стратегий ЗОЖ учащихся спортивных школ г. Липецка в когнитивном, организационно-управленческом и информационном аспектах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пузиков В.В. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни в спортивных школах. 2021. <https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-tsen-noستي-zdorovia-i-zdorovogo-obraz.html>.
2. Малах О.Н., Глинка Д.Д., Дударев А.Н. К вопросу о формировании культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2020. № 1 (26). С. 110–113.
3. Пронюшкина Т.Г., Уколова О.Н. Формирование у школьников здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения // Russian Journal of Education and Psychology. 2018. Т. 9. № 1. С. 186–199.
4. Kuntz B, Lampert T. Wie gesund leben Jugendliche in Deutschland? *Gesundheitswesen*. 2013;75(2):67–76. (In German.) doi: 10.1055/s-0032-1311620
5. Höpker T, Lampert T, Spallek J. Identifizierung und Charakterisierung von Gesundheitsverhaltenstypen bei 11- bis 17-Jährigen Jungen und Mädchen – Eine Clusteranalyse auf Basis der Daten des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Gesundheitswesen*. 2014;76(7):453–461. (In German.) doi: 10.1055/s-0034-1372619
6. Brooke HL, Corder K, Griffin SJ, van Sluijs EM. Physical activity maintenance in the transition to adolescence: A longitudinal study of the roles of sport and lifestyle activities in British youth. *PLoS One*. 2014;9(2):e89028. doi: 10.1371/journal.pone.0089028
7. Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programmes for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;9(9):CD007651. doi: 10.1002/14651858
8. Janeckova K, Hamrik Z, Matusova M, Badura P. “I am going out!” – lifestyle sports and physical activity in adolescents. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1079. doi: 10.1186/s12889-021-11066-3
9. Lu C, Stolk RP, Sauer PJ, Sijtsma A, Wiersma R, Huang G, Corpeleijn E. Factors of physical activity among Chinese children and adolescents: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):36. doi: 10.1186/s12966-017-0486-y
10. St-Onge MP. Preventing insufficient sleep in adolescents: One step in helping them achieve a healthy lifestyle? *Sleep*. 2022;45(5):zsac011. doi: 10.1093/sleep/zsac011

11. Голубев В.С., Беркович М.И. Здоровое питание: восприятие, динамика, популяризация // Теоретическая экономика. 2020. № 3 (63). С. 98–104.
12. Риккер А.С., Андреев Т.А. Здоровый образ жизни и сон // Наука-2020. 2019. № 8(33). С. 117–121.
13. Шамхалова З.А., Головина И.Ю. Физическая активность как одна из важнейших составляющих здорового образа жизни // Наука-2020. 2022. № 5. С. 145–150.
14. Норин Н.Е. Основные факторы здорового образа жизни и их влияние на современного человека // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 51-1. С. 70–73.
15. Луцкан И.П., Саввина Н.В., Степанова Е.А. Проблемы медицинского обеспечения детей, занимающихся спортом в России // Российский педиатрический журнал. 2012. № 5. С. 39–42.
16. Ежов А.Н., Гончарова Н.А., Крестина Г.В. Здоровье человека и вредные привычки // Наука и образование. 2022. № 1. С. 207.
17. Ермакова Е.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 12-1. С. 100–102.
18. Богдан И.В., Волкова О.А., Иглицына И.С., Чистякова Д.П. Внедрение гаджетов в систему мониторинга показателей здоровья населения: социологическое исследование // Вопросы управления. 2022. № 3 (76). С. 33–35.
19. Терентьев А.Е., Филатова И.А. Значение спортивно-массовых мероприятий в формировании у студентов ценностного отношения к физической культуре // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 41–43.
20. Багнетова Е.А. Здоровый образ жизни старшеклассников // Современные проблемы науки и образования. 2006. № 1. С. 32–33.
21. Зверева Е.Л. Модель развития физической культуры старшеклассников – спортсменов как фактора формирования здорового образа жизни // Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье». Воронеж. 2012. № 3(39). С. 67–69.
22. Кондратов А.А., Жуков Р.С. Педагогические условия укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния организма старшеклассников, занимающихся в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности (на примере легкой атлетики) // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2019. № 3 (11). С. 223–230.
23. Meng Y, Manore MM, Schuna JM Jr, Patton-Lopez MM, Branscum A, Wong SS. Promoting healthy diet, physical activity, and life-skills in high school athletes: Results from the WAVE Ripples for Change childhood obesity prevention two-year intervention. *Nutrients*. 2018;10(7):947. doi: 10.3390/nu10070947
24. Craig CL, Tudor-Locke C, Cragg S, Cameron C. Process and treatment of pedometer data collection for youth: The Canadian Physical Activity Levels among Youth study. *Med Sci Sports Exerc*. 2010;42(3):430-435. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181b67544
25. Cavadini C, Decarli B, Grin J, Narring F, Michaud PA. Food habits and sport activity during adolescence: Differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *Eur J Clin Nutr*. 2000;54(Suppl 1):S16-S20. doi: 10.1038/sj.ejcn.1600979
26. Parnell JA, Wiens KP, Erdman KA. Dietary intakes and supplement use in pre-adolescent and adolescent Canadian athletes. *Nutrients*. 2016;8(9):526. doi: 10.3390/nu8090526
27. Nascimento M, Silva D, Ribeiro S, Nunes M, Almeida M, Mendes-Netto R. Effect of a nutritional intervention in athlete's body composition, eating behaviour and nutritional knowledge: A comparison between adults and adolescents. *Nutrients*. 2016;8(9):535. doi: 10.3390/nu8090535
28. Koçak Şahin E, Karayağız Muslu G. Examination of the relationship between health promotion behavior and game addiction in adolescents. *Arch Psychiatr Nurs*. 2024;53:42-50. doi: 10.1016/j.apnu.2024.09.007
29. Беликин А.А., Савкина Н.В. Системный подход к формированию здорового образа жизни и взаимосвязь основных элементов // Наука-2020. 2020. № 5(41). С. 23–29.

REFERENCES

1. Puzikov VV. [Formation of health values and healthy lifestyle in sports schools.] Published February 9, 2021. Accessed December 9, 2024. <https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-tsennostei-zdorovia-i-zdorovogo-obraz.html>
2. Malakh ON, Glinka DD, Dudarev AN. Revisiting the formation of a healthy lifestyle culture of students-athletes. *Vestnik Omskogo Gosudarstvennogo Pedagogicheskogo Universiteta. Gumanitarnye Issledovaniya*. 2020;(1(26)):110-113. (In Russ.) doi: 10.36809/2309-9380-2020-26-110-113
3. Pronyushkina TG, Ukolova ON. The formation of schoolchildren of healthy lifestyle in the conditions of educational institution. *Sovremennye Issledovaniya Sotsial'nykh Problem*. 2018;9(1):186-199. (In Russ.) doi: 10.12731/2218-7405-2018-1-186-199
4. Kuntz B, Lampert T. Wie gesund leben Jugendliche in Deutschland? *Gesundheitswesen*. 2013;75(2):67-76. (In German.) doi: 10.1055/s-0032-1311620
5. Höpker T, Lampert T, Spallek J. Identifizierung und Charakterisierung von Gesundheitsverhaltenstypen bei 11- bis 17-Jährigen Jungen und Mädchen – Eine Clusteranalyse auf Basis der Daten des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Gesundheitswesen*. 2014;76(7):453-461. (In German.) doi: 10.1055/s-0034-1372619
6. Brooke HL, Corder K, Griffin SJ, van Sluijs EM. Physical activity maintenance in the transition to adolescence: A longitudinal study of the roles of sport and lifestyle activities in British youth. *PLoS One*. 2014;9(2):e89028. doi: 10.1371/journal.pone.0089028
7. Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programmes for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;9(9):CD007651. doi: 10.1002/14651858
8. Janeckova K, Hamrik Z, Matusova M, Badura P. "I am going out!" – lifestyle sports and physical activity in adolescents. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1079. doi: 10.1186/s12889-021-11066-3
9. Lu C, Stolk RP, Sauer PJ, Sijtsma A, Wiersma R, Huang G, Corpeleijn E. Factors of physical activity among Chinese children and adolescents: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):36. doi: 10.1186/s12966-017-0486-y
10. St-Onge MP. Preventing insufficient sleep in adolescents: One step in helping them achieve a healthy lifestyle? *Sleep*. 2022;45(5):zsac011. doi: 10.1093/sleep/zsac011
11. Golubev VS, Berkovich MI. Healthy food: Perception, dynamics, popularization. *Teoreticheskaya Ekonomika*. 2020;(3(63)):98-104. (In Russ.)

<https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-12-22-31>

Original Research Article

12. Rikker AS, Andreenko TA. Healthy lifestyle and sleep. *Nauka-2020*. 2019;(8(33)):117-121. (In Russ.)
13. Shamkhalova ZAG, Golovina IYu. Physical activity as one of the most important components of a healthy lifestyle. *Nauka-2020*. 2022;(5(59)):145-150. (In Russ.)
14. Norin NE. [The main factors of a healthy lifestyle and their impact on a modern man.] *Tendentsii Razvitiya Nauki i Obrazovaniya*. 2019;(51-1):70-73. (In Russ.) doi: 10.18411/lj-06-2019-18
15. Lutskan IP, Savvina NV, Stepanova LA. Problems of medical support for children engaged in sport activity in Russia. *Rossiyskiy Peditricheskii Zhurnal*. 2012;(5):39-42. (In Russ.)
16. Ezhov AN, Goncharova NA, Kretinina GV. Human health and bad habits. *Nauka i Obrazovanie*. 2022;5(1):207. (In Russ.)
17. Ermakova EG. Formation of motivation for classes of physical culture and sports at students. *Mezhdunarodnyy Zhurnal Gumanitarnykh i Estestvennykh Nauk*. 2019;(12-1(39)):100-102. (In Russ.) doi: 10.24411/2500-1000-2019-11855
18. Bogdan IV, Volkova OA, Iglitsyna IS, Chistyakova DP. Introduction of gadgets in the monitoring system of population health indicators: Sociological research. *Voprosy Upravleniya*. 2022;(3(76)):33-45. (In Russ.) doi: 10.22394/2304-3369-2022-3-33-45
19. Terentyev AE, Filatova IA. [Significance of mass sports events in the formation of students' value attitude to physical culture.] *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kul'tury*. 2010;(3):41-43. (In Russ.)
20. Bagnetova EA. [Healthy lifestyle of high school students.] *Sovremennye Problemy Nauki i Obrazovaniya*. 2006;(1):32-33. (In Russ.)
21. Zvereva EL, Chernikh YG. The model of physical culture of seniors as a factor of the forming a healthy way of life. *Kul'tura Fizicheskaya i Zdorov'e*. 2012;(3(39)):90-93. (In Russ.)
22. Kondratov AA, Zhukov RS. Pedagogical conditions for improving the health of senior pupils doing athletics in institutions of additional sport education. *Vestnik Kemerovskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya: Gumanitarnye i Obshchestvennye Nauki*. 2019;3(3(11)):223-230. (In Russ.) doi: 10.21603/2542-1840-2019-3-3-223-230
23. Meng Y, Manore MM, Schuna JM Jr, Patton-Lopez MM, Branscum A, Wong SS. Promoting healthy diet, physical activity, and life-skills in high school athletes: Results from the WAVE Ripples for Change childhood obesity prevention two-year intervention. *Nutrients*. 2018;10(7):947. doi: 10.3390/nu10070947
24. Craig CL, Tudor-Locke C, Cragg S, Cameron C. Process and treatment of pedometer data collection for youth: The Canadian Physical Activity Levels among Youth study. *Med Sci Sports Exerc*. 2010;42(3):430-435. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181b67544
25. Cavadini C, Decarli B, Grin J, Narring F, Michaud PA. Food habits and sport activity during adolescence: Differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *Eur J Clin Nutr*. 2000;54(Suppl 1):S16-S20. doi: 10.1038/sj.ejcn.1600979
26. Parnell JA, Wiens KP, Erdman KA. Dietary intakes and supplement use in pre-adolescent and adolescent Canadian athletes. *Nutrients*. 2016;8(9):526. doi: 10.3390/nu8090526
27. Nascimento M, Silva D, Ribeiro S, Nunes M, Almeida M, Mendes-Netto R. Effect of a nutritional intervention in athlete's body composition, eating behaviour and nutritional knowledge: A comparison between adults and adolescents. *Nutrients*. 2016;8(9):535. doi: 10.3390/nu8090535
28. Koçak Şahin E, Karayağız Muslu G. Examination of the relationship between health promotion behavior and game addiction in adolescents. *Arch Psychiatr Nurs*. 2024;53:42-50. doi: 10.1016/j.apnu.2024.09.007
29. Belikin AA, Savkina NV. A systematic approach to the formation of a healthy lifestyle and the relationship of the main elements. *Nauka-2020*. 2020;(5(41)):23-29. (In Russ.)

Сведения об авторах:

✉ **Шмарион** Юрий Васильевич – доктор социол. наук, профессор, профессор кафедры социологии и управления; e-mail: jbshmarion@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0960-4770>.

Дегтярева Мария Вячеславовна – студентка 4-го курса института истории права и общественных наук, e-mail: maha200230@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2787-4740>.

Информация о вкладе авторов: концепция и дизайн исследования: *Шмарион Ю.В.*; сбор и анализ данных: *Дегтярева М.В.*; интерпретация результатов и подготовка рукописи: *Шмарион Ю.В., Дегтярева М.В.* Оба автора рассмотрели результаты и одобрили окончательный вариант рукописи.

Соблюдение этических стандартов: соблюдение этических стандартов подтверждено решением комиссии по этике ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (протокол №01/11 от 17.04.2024).

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Статья получена: 18.09.24 / Принята к публикации: 10.12.24 / Опубликовано: 26.12.24

Author information:

✉ Yuri V. **Shmarion**, Dr. Sci. (Soc.), Prof.; Professor, Department of Sociology and Management; e-mail: jbshmarion@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0960-4770>.

Maria V. **Degtyareva**, 4th year student, Institute of History of Law and Social Sciences; e-mail: maha200230@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2787-4740>.

Author contributions: study conception and design: *Shmarion Yu.V.*; data collection and analysis: *Degtyareva M.V.*; interpretation of results and draft manuscript preparation: *Shmarion Yu.V., Degtyareva M.V.* Both authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Compliance with ethical standards: Compliance with ethical standards was confirmed by the Ethics Commission of the Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky (protocol No. 01/11 of April 17, 2024).

Funding: This research received no external funding.

Conflict of interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Received: September 18, 2024 / Accepted: December 10, 2024 / Published: December 26, 2024