

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2022.12.66.054

## Особенности физического состояния детей 6-10 лет г. Хабаровска и Хабаровского района

**Шнейдер Ольга Сергеевна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
680028, Российская Федерация, Хабаровск, Амурский б., 1;  
e-mail: schneyder.o@yandex.ru

**Алавердова Ольга Николаевна**

Доцент,  
Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
680028, Российская Федерация, Хабаровск, Амурский б., 1;  
e-mail: olenka\_makarova\_60@mail.ru

**Сотникова Марина Александровна**

Старший преподаватель,  
Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
680028, Российская Федерация, Хабаровск, Амурский б., 1;  
e-mail: marinasotnicova@mail.ru

### Аннотация

Целью исследования было определение показателей физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек 6-10 лет, посещающих общеобразовательные организации г. Хабаровска и Хабаровского района. Авторы решали задачи проведения комплексного обследования физического состояния детей 6-10 лет и определения основных статистических параметров для каждой возрастной группы мальчиков и девочек. Всего были обработаны показатели физического развития и физической подготовленности 400 детей. По ним выявлено, что показатели физического развития мальчиков имеют более значительные отличия между возрастными группами 6 и 7 лет, наибольшую достоверную разницу дал показатель массы тела (29,9%) и ЖЕЛ (16%), остальные различия и сами показатели оказались в пределах возрастных норм, с умеренной возрастной динамикой; наибольшие различия по морфологическим признакам обнаружены между девочками 6-ти и 7-ми лет а затем в период 8-9 лет, таким образом отличия между детьми 7-ми и 8-ми лет, 9-ти и 10-лет имеют менее выраженную разницу. Также в работе приведены отставания в показателях физической подготовленности современных детей 6-10 лет г. Хабаровска и Хабаровского района, с данными их сверстников 2013 года.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Шнейдер О.С., Алавердова О.Н., Сотникова М.А. Особенности физического состояния детей 6-10 лет г. Хабаровска и Хабаровского района // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 397-405. DOI: 10.34670/AR.2022.12.66.054

**Ключевые слова**

Физическое развитие, физическая подготовленность, возрастные группы мальчиков и девочек, мониторинг, физическое воспитание.

**Введение**

Научный интерес к проблеме повышения уровня физического здоровья детей подтверждается большим количеством исследований [Бальсевич, 2000; Левушкин, 2012 и др.]. Современные статистические данные о здоровье детей (от 0 до 14 лет) показывают тенденции к снижению его показателей. Так, анализ документальных источников статистической отчетности, представленный отделами здравоохранения и образования города Хабаровска, показал, что в 2017 году к первой медицинской группе здоровья относилось всего 15% детей. Свыше, чем у 40% детей выявлены отклонения в состоянии здоровья, а остальные дети имеют хронические заболевания.

Решение проблемы здорового детства, по мнению специалистов, связано с разработкой новых профилактических, коррекционных и оздоровительных технологий, обеспечивающих гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей [Петухов, 2001; Семенов, 2013; Могилев, 2014]. Важным фактором при разработке новых технологий являются результаты анализа состояния здоровья детей России и тенденции его изменения. На необходимость регулярного проведения мониторинга состояния здоровья детей, как основы для создания региональных программ и физкультурно-оздоровительных технологий указывают многие специалисты [Левушкин, 2012; Нестеров, 2001; Могилев, 2014 и др.].

Научными исследованиями определено, что специфика условий места проживания ребенка является мощным фактором, влияющим на его здоровье. По своим экологическим параметрам Дальневосточный регион создает экстремальную среду для роста и развития ребенка, усугубляя неблагоприятные воздействия социально-экономических факторов [Нестеров, 2001]. Поэтому задачами настоящего исследования явилось проведение комплексного обследования физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек 6-10 лет г. Хабаровска и Хабаровского края.

Также стоит заметить, что старший дошкольный и младший школьный возраст считаются очень важными и чувствительными в развитии многих психических и физических способностей [Левушкин, 2012; Петухов, 2001; Семенов, 2013].

Поэтому данное исследование направлено на повышение уровня физического состояния детей, и проводилось в период с апреля по июнь 2022г согласно техническому заданию ВНИИФК по теме «Исследование уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек 6-10 лет с различной двигательной активностью» (8-2022-69).

## Результаты исследования и их обсуждение

Для решения задач исследования проводилось обследование детей в котором приняли участие (с согласия родителей или их законных представителей) 400 детей (200 мальчиков и 200 девочек). В основном это были дети русской национальности. Доля детей других национальностей не превышала 5%. Все дети были здоровы на момент снятия показателей и отнесены к основной физкультурной группе. По данным медицинских карт в обследовании были задействованы дети первой и второй медицинских групп здоровья. К одной возрастной группе X лет относятся дети с возрастом в интервале: от (X-1) лет, 6 мес. до X лет, 5 мес., 29 дней.

Набор показателей физического развития и физической подготовленности определялся техническим заданием ВНИИФК по теме исследования.

В результате анализа различий показателей физического развития между возрастными группами мальчиков, определена наибольшая разница между данными детей 6-ти и 7-ми лет. Так, достоверные различия показателя массы тела оказались на уровне 29,9%, средний показатель у шестилетних мальчиков – 19,6 кг, а у семилетних – 25,5 кг. Далее возрастные различия этого показателя менее значительные и составили между данными мальчиков 7-ми и 8-ми лет 9,4%, 8-ми и 9-ти лет 15,9%, и показатели детей 9-ти и 10 лет – 11,3%.

Длина тела обследованных мальчиков показала более ровные возрастные отличия. Так, средний показатель длины тела между мальчиками 6-ти и 7-ми лет отличался на 5,7%, между мальчиками 7-ми и 8-ми лет отличается на 3,3%, между мальчиками 8-ми и 9-ти лет – на 4,9%. И между детьми 9-ти и 10-ти лет показатель длины тела имеет наименьшую разницу в 3,1%, но эта разница тоже является достоверной.

Возрастные показатели обхвата грудной клетки мальчиков и ее экскурсии наиболее выражено отличаются между детьми 6-ти и 7-ми лет и составили в среднем 8%. Между этими же показателями 7-ми и 8-ми летних детей разница уменьшилась до 3% и оказалась не достоверной. А вот между более взрослыми младшими школьниками мальчиками опять появилась существенная разница в показателях обхватов грудной клетки, в среднем она оказалась в пределах 4,5%.

Данные сердечно-сосудистой системы в виде показателей артериального давления имеют существенные отличия только между мальчиками 6-ти и 7-ми лет. А вот показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое имеют не существенную разницу, хотя показатели между мальчиками 7-ми лет и 10-ти лет уже отличаются существенно (в 7 лет – ЧСС составило 90 уд. в мин, а в 10 лет – 81,4 уд. в мин). Таким образом, данный показатель тоже изменяется с возрастом, но не так динамично, как другие.

Показатель функции дыхательной системы – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), также дал достоверную, и наибольшую разницу между мальчиками 6-ти лет и 7-ми лет (16%), далее разница снизилась в среднем до 11%, а между данными детей 9-ти и 10-ти лет она оказалась уже не достоверной.

Можно предположить, что в начале периода обучения в школе организм мальчиков наиболее интенсивно увеличивает анатомо-морфологические показатели тела, дыхательной системы, но показатели сердечно-сосудистой системы изменяются менее интенсивно. Учитывая данную тенденцию, специалистам по физическому воспитанию необходимо осуществлять тщательный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на нагрузку, чтобы избежать негативных явлений в ее функционировании.

Анализ возрастных различий показателей физического развития между группами девочек, выявил такую же тенденцию, как и у мальчиков, но менее ярко выраженную. Также определена наибольшая разница между данными всех признаков девочек 6-ти и 7-ми лет. Достоверные различия показателя массы тела оказались на уровне 22,9%, средний показатель у шестилетних девочек – 20 кг, а у семилетних – 24,6 кг. Далее возрастные различия этого показателя менее значительные и составили между данными девочек 7-ми и 8-ми лет – 8,3%, 8-ми и 9-ти лет, опять разница становится более значительной – 20,3%, а показатели девочек 9-ти и 10 лет отличаются на 13,8%.

Таким образом, разница между возрастными показателями девочек оказалась менее значительной, но также, как и у мальчиков минимальной между 7-ми и 8-ми летними девочками. Средний показатель длины тела между девочками 6-ти и 7-ми лет достоверно отличался на 8,5%, между девочками 7-ми и 8-ми лет – на 2,2%, между девочками 8-ми и 9-ти лет – на 4,5%. И между девочками 9-ти и 10-ти лет на 6,6%.

Возрастные показатели обхвата грудной клетки девочек и ее экскурсии наиболее выражено отличаются между детьми 6-ти и 7-ми лет и составили в среднем 8,7%. Между этими же показателями 7-ми и 8-ми летних девочек разница оказалась не достоверной. А вот далее, между 8-ю и 9-ю годами обнаружено увеличение разницы опять до 8%, но потом между девочками 9-ти и 10-ти лет отличия опять исчезают.

Показатели сердечно-сосудистой системы девочек в виде артериального давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое имеют возрастную тенденцию к увеличению, но не дают достоверной разницы со сверстниками старшими всего лишь на один год. Если сравнивать показатели артериального давления между девочками 6-ти лет и 10-ти лет (95/62 и 104/69), то отличия являются уже существенными. Также, между возрастными показателями ЧСС (в покое) обнаружена несущественная разница по годам, а вот через несколько лет эта разница становится существенной, так как показатель 91 уд. в мин в 6 лет уменьшается до 85 уд. в мин к 10 годам. Таким образом, данный показатель, также, как и у мальчиков тоже изменяется существенно за более продолжительных период, чем показатели других представленных признаков.

Разница показателей жизненной емкости легких остается существенной между данными по всем возрастам, и колеблется от 3% до 5%. У мальчиков различия этого показателя менее значительные.

Таким образом, анализ показателей разницы между возрастными данными физического развития девочек дает основание предполагать, что как морфологические, так и функциональные изменения организма девочек происходят более ровно и выражено, чем у мальчиков. Та же тенденция обнаружена и в показателях экскурсии грудной клетки. У мальчиков она менее выражена (около 5%), а у девочек более (около 8%) в период 6-7 лет.

Таким образом, можно констатировать что во всех половозрастных группах детей 6-10 лет наблюдаются достаточно гармоничные процессы динамики развития морфофункциональных показателей. По данным весоростовых индексов вес в норме оказался у 34,5% мальчиков и 40% девочек, у 33,5% девочек и 23,5% мальчиков выявлен серьезный недобор веса. Лишний вес отмечен у 13,5% мальчиков и 10% девочек, с ожирением оказалось 6,5% мальчиков и 5,5% девочек. Такое же распределение детей выявлено при подсчете процентов жировой массы тела.

Анализ показателей физической подготовленности детей 6-10 лет показал, что все исследуемые показатели имеют тенденцию к увеличению, но большинство данных не дают существенные различия между результатами мальчиков погодок. Очевидно, это связано с большой вариацией показателей в группе. А вот разница в возрасте детей в два и три года

позволяет увидеть достоверные различия между их показателями.

Среди различий данных силовых способностей обнаружены существенные отличия между показателями динамометрии мальчиков 7-ми и 8-ми лет. Разница составила по правой кисти 14,4%, а по левой кисти 17,6%. Между этими показателями мальчиков 8-ми и 9-ти лет различия оказались еще более выраженными. Так, данные правой кисти отличались уже на 24,5%, а левой кисти на 28,8%. А вот с 10-ти летними мальчиками у 9-ти летних разница уже оказалась недостоверной. Стоит отметить, что показатель кистевой динамометрии тесно связан с развитием нервной ткани и психических функций ребенка, поэтому полученные результаты динамометрии характеризуют активизацию развития нервной системы мальчиков именно в возрасте 7-9 лет.

Также высокий уровень достоверности ( $p < 0,01$ ) различий оказался в показателях теста «подъем туловища в сед из положения лежа за 1 минуту» между данными мальчиков 6-ти и 7-ми лет. Различия составили 92%. У детей 6 лет, которые на момент тестирования в большинстве своем еще посещали детский сад, средний показатель составил 16 раз за 1 минуту, а у первоклассников к концу учебного года этот тест показал средний результат 36 раз в минуту. Мы предполагаем, что это обусловлено эффектом физического воспитания в школе, началом занятий детей в спортивных секциях и возможно, что в данный период еще активно развиваются скоростные способности детей. А данный тест показывает уровень развития скоростно-силовых способностей. Со следующей возрастной группой мальчиков 8-ми лет отличия оказались тоже достоверными, но разница снизилась и уже составила 16,4%. Средний результат по этому показателю у мальчиков 8 лет составил 36 раз за 1 минуту.

У девочек по различиям показателей силовых способностей обнаружена такая же тенденция, как и у мальчиков, но более ярко выраженная. Стабильно достоверные различия в показателях кистевой динамометрии обнаружены между девочками 6-ти и 7-лет (обе кисти в среднем на 38%), между девочками 7-ми и 8-ми лет (обе кисти в среднем на 20%), 8-ми и 9-ти лет (правая кисть на 13,7%) и между показателями девочек 9-ти лет и 10-лет (обе кисти в среднем на 20%). Это тоже является свидетельством того, что нервная система девочек развивается весьма динамично в данный возрастной период.

Показатели скоростно-силовых способностей девочек по тесту «подъем туловища в сед из положения лежа за 1 минуту» тоже дал значительные достоверные различия между возрастными группами 6-ти и 7-ми летних девочек (114%). С его результатами между 7-ми и 8-ми летними девочками различия оказались на уровне 29,3%, а с последующими возрастными группами различия оказались не достоверными, хотя в показателях видна положительная динамика.

У девочек показатель силовой выносливости по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» достоверно отличается между данными 7-ми и 8-ми лет. Но, к сожалению, данный показатель достоверно меньше у девочек 8-ми лет. Очевидно, что в процессе физического воспитания обследуемых девочек не уделяется должного внимания развитию силовой выносливости.

Анализ различий показателей беговых тестов у мальчиков позволил выявить стабильные достоверные различия между всеми возрастными группам. Наиболее выраженные достоверные различия обнаружены между показателями мальчиков 7-ми и 8-ми лет в беге на 30 м (на 11,3%) и в челночном беге 3x10м (на 5,7%). А вот результаты теста «бег на 6 мин» не показали различий по годам, очевидно, что для развития общей выносливости нужен более значительный период времени. Но, известно, что данное качество при целенаправленном развитии дает более

значительные приросты показателей, поэтому можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания младших школьников данную физическую способность развивают недостаточно эффективно.

При анализе результатов беговых тестов девочек тоже достоверными между возрастными оказались тесты на быстроту (бег 30м) и ловкость (челночный бег 3х10м). Наибольшие различия показателей быстроты обнаружены между девочками 7-ми и 8-ми лет и составили 12,9%. А наиболее выраженные различия в показателях ловкости (на 4%) оказались между девочками 9-ти и 10-ти лет.

У девочек обнаружены достоверные отличия в показателях общей выносливости по результатам теста «бег на 6 мин». Средний результат 6-ти летних девочек составил 785м, 7-ми летних – 823м, а 8-ти летних – 885м. Разница составила 4,8% и 7,6%. Далее достоверных различий не выявлено, но средний показатель вырос до 923м к 10-ти годам.

Обеспокоенность вызывают показатели гибкости детей 6-10 лет во всех половозрастных группах (рисунок 7). Так, достоверные отличия обнаружены только между группами девочек, но, к сожалению, средний показатель 10-ти летних девочек (0,4см) оказался хуже показателя 9-ти летних девочек (3,3см). Разница составила 89,3%. Остальные различия оказались недостоверными из-за слишком большой вариации данных. Например, между мальчиками 7-ми лет и 8-ми лет разница составила 141,7%, но оказалась недостоверной. Показатели гибкости детей младшего школьного возраста, необходимо развивать именно в этот период, так как в дальнейшем процесс их развития будет более сложным и трудоемким.

Далее, полученные показатели физической подготовленности детей 6-10 лет сопоставили с данными предыдущего мониторинга детей школьного возраста, проведенного в городе Хабаровске в 2013 году [Могилев, 2014].

Оказалось, что у мальчиков, начиная с 8-ми лет средний показатель теста «прыжок в длину с места» начинает отставать, а в 10 лет составляет 137,8 см, а по данным 2013 года он должен быть в пределах 153,6 см. Также у мальчиков обнаружено значительное отставание в показателях гибкости. У 10-ти летних мальчиков показатель составил 1,9 см, а в 2013 году был 3,5 см.

Остальные данные физической подготовленности мальчиков практически совпадают или превышают показатели младших школьников 2013 года.

У девочек обнаружены аналогичные отставания от предыдущих показателей гибкости, скоростно-силовых способностей (по данным прыжка в длину с места). И еще выявлены пониженные показатели силовой выносливости по данным теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Средний показатель 10-ти летних девочек составил 4 раза, а в 2013 году этот показатель был 7,3 раза.

## Заключение

Таким образом, на основе анализа показателей физического состояния детей 6-10 лет было определено, что показатели физического развития мальчиков имеют более значительные отличия между возрастными 6 и 7 лет, остальные различия оказались в пределах возрастных норм, с умеренной возрастной динамикой; показатели физического развития девочек имеют периодичность в различиях, так наибольшие различия по морфологическим признакам обнаружены между девочками 6-ти и 7-ми лет, а затем в период 8-9 лет; данные физической подготовленности увеличиваются на протяжении всего периода от 6-ти до 10-ти лет, но достоверные отличия по годам обнаружены только между показателями силовых способностей

мальчиков и девочек. Показатели гибкости не дали достоверных отличий из-за слишком большой вариации данных. В результате оценки уровня средних данных физической подготовленности детей можно констатировать, что они по ряду показателей отстают от данных физической подготовленности детей г. Хабаровска в 2013 году.

### Библиография

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 274 с.
2. Левушкин С.П. и др. Мониторинг физического состояния школьников. М.: Советский спорт, 2012. 168 с.
3. Могилев В.Е. (ред.) Физическое развитие, физическая подготовленность и психофизическое состояние некоторых групп населения Дальнего Востока России. Хабаровск, 2014. 232 с.
4. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск, 2001. 81 с.
5. Петухов С.И. Педагогические основы формирования здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Кемерово, 2001. 48 с.
6. Семенов Л.А. Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга. М.: Советский спорт, 2013. 100 с.
7. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
8. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Исследование отношения школьников к соблюдению режима дня как важнейшему фактору, определяющему здоровый образ жизни // Санитарный врач. 2019. № 9. С. 62-72.
9. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
10. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.

### Features of the physical condition of children aged 6-10 years of Khabarovsk and Khabarovsk district

**Ol'ga S. Shneider**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Far Eastern State Academy of Physical Culture,  
680028, 1, Amurskii b., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: schneyder.o@yandex.ru

**Ol'ga N. Alaverdova**

Associate Professor,  
Far Eastern State Academy of Physical Culture,  
680028, 1, Amurskii b., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: olenka\_makarova\_60@mail.ru

**Marina A. Sotnikova**

Senior Lecturer,  
Far Eastern State Academy of Physical Culture,  
680028, 1, Amurskii b., Khabarovsk, Russian Federation;  
e-mail: marinasotnicova@mail.ru

## Abstract

The purpose of the study was to determine the indicators of physical development and physical fitness of boys and girls aged 6-10 years attending educational institutions in Khabarovsk and Khabarovsk district. The authors solved the tasks of conducting a comprehensive examination of the physical condition of children aged 6-10 years and determining the main statistical parameters for each age group of boys and girls. In total, indicators of physical development and physical fitness of 400 children were processed. According to them, it was revealed that the indicators of physical development of boys have more significant differences between the ages of 6 and 7 years, the most significant difference was given by the body mass index (29.9%) and the body mass index (16%), the remaining differences and the indicators themselves were within the age norms, with moderate age dynamics; the greatest differences in morphological characteristics were found between girls of 6 and 7 years and then in the period of 8-9 years, so the differences between children of 7 and 8 years, 9 and 10 years have a less pronounced difference. The paper also shows the lag in the indicators of physical fitness of modern children aged 6-10 years of Khabarovsk and Khabarovsk district, with the data of their peers in 2013.

## For citation

Shneider O.S., Alaverdova O.N., Sotnikova M.A. (2022) Osobennosti fizicheskogo sostoyaniya detei 6-10 let g. Khabarovska i Khabarovskogo raiona [Features of the physical condition of children aged 6-10 years of Khabarovsk and Khabarovsk district]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (5A), pp. 397-405. DOI: 10.34670/AR.2022.12.66.054

## Keywords

Physical development, physical fitness, age groups of boys and girls, monitoring, physical education

## References

1. Bal'sevich V.K. (2000) *Ontokineziologiya cheloveka* [Human ontokinesiology]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury Publ.
2. Levushkin S.P. et al. (2012) *Monitoring fizicheskogo sostoyaniya shkol'nikov* [Monitoring of the physical condition of schoolchildren]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
3. Mogilev V.E. (ed.) (2014) *Fizicheskoe razvitiye, fizicheskaya podgotovlennost' i psikhofizicheskoe sostoyaniye nekotorykh grupp naseleniya Dal'nego Vostoka Rossii* [Physical development, physical fitness and psychophysical state of some groups of the population of the Russian Far East]. Khabarovsk.
4. Nesterov V.A. (2001) *Dvigatel'naya deyatel'nost' i fizicheskoe sostoyaniye detei i podrostkov* [Motor activity and physical condition of children and adolescents]. Khabarovsk.
5. Petukhov S.I. (2001) *Pedagogicheskie osnovy formirovaniya zdorov'ya i razvitiya mladshikh shkol'nikov v sisteme fizicheskogo vospitaniya. Doct. Dis.* [Pedagogical foundations for the formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education. Doct. Dis.]. Kemerovo.
6. Semenov L.A. (2013) *Korreksiya otklonenii v konditsionnoi fizicheskoi podgotovlennosti shkol'nikov na osnove monitoringa* [Correction of deviations in the conditional physical fitness of schoolchildren based on monitoring]. Moscow: Sovetskii sport Publ.
7. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) *Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy* [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
8. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) *Issledovanie otnosheniya shkol'nikov k soblyudeniyu rezhima dnya kak vazhneishemu faktoru, opredelyayushchemu zdorovyi obraz zhizni* [Study of the attitude of schoolchildren to observing the daily routine as the most important factor determining a healthy lifestyle]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 9, pp. 62-72.



- 
9. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
  10. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.