

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 4 (11). - С. 3-13

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 37.015.3

Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодёжи*

Оганесян Саак Виулович

Доцент кафедры общей психологии, кандидат педагогических наук, Ереванский государственный университет, ул. Алека Манукяна 1, г. Ереван, 0025, Армения

E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am

Григорян Армен Левонович

Заведующий кафедрой физвоспитания и ЗОЖ, доктор педагогических наук, Российско-Армянский (Славянский) университет, ул. Овсепя Эмина 123, г.

Ереван, 0051, Армения

E-mail: armen.grigoryan@rau.am

Аннотация. В дополнение к изменению характера нагрузок на организм человека и повышенному риску экологических, техногенных, геополитических, экономических, психологических и других аспектов общественной жизни,

**Исследование выполнено при финансовой поддержке Государственного комитета по науке МОН РА в рамках научного проекта № 18Т-5С279*

Следует цитировать / Citation:

Оганесян С. В., Григорян А. Л. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №4(11). – С. 3-13. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 28.05.2018

Принято к публикации / Accepted 16.10.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

которые неблагоприятно влияют на здоровье, в настоящее время проблема разработки системы здорового образа жизни (ЗОЖ) является чрезвычайно своевременной. Решение проблем здорового образа жизни в Армении идет умеренными темпами, хотя ряд государственных органов и учреждений неоднократно упоминали о необходимости быстрого внедрения ЗОЖ. Актуальность темы также подчеркивается тем фактом, что одним из приоритетов Министерства спорта и по делам молодежи является развитие массовых видов спорта в Республике Армения. Исходя из этого, мы предлагаем создать комплекс диагностического, физического, духовного и социального благосостояния активного населения, а именно студенческой молодежи, и на этой основе разработать систему мер по улучшению физических, психологических, интеллектуальных и социальных аспектов здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, молодёжь, здоровье, педагогика, психология, медицина.

SCIENTIFIC AND APPLIED ASPECTS OF THE PRESERVATION AND PROMOTION OF HEALTH THROUGH THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

(This work was supported by the RA MES State Committee of Science, in the frames of the research project № 18T-5C279)

Hovhannisyan Sahak Viul

Associate Professor, Department of General Psychology, Candidate of Pedagogic sciences, Yerevan State University, 1 Alex Manoogian Str., Yerevan, 0025, Armenia
E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am

Grigoryan Armen Levon

Head. Department of Physical Education and Healthy Lifestyle, Doctor of Pedagogic sciences, Russian - Armenian (Slavonic) University, 123 Hovsep Emin str., Yerevan, 0051, Armenia
E-mail: armen.grigoryan@rau.am

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Summary. Alongside with the change and growth in the burden on the human organism, conditioned by the increase in the risks of environmental, technological, geopolitical, economic, psychological and social opinions which cause negative changes in health, it has now become an imperative to develop a system of healthy lifestyle (HL). The solution of the problems of healthy lifestyle in Armenia is quite slow, even though a number of representatives of the authorities and state organizations have many times mentioned the need to urgently implement healthy lifestyle. The relevance of the topic is restated in that one of the dominant directions of the questions on the agenda of the Ministry of Sport and Youth is mass development of sport in Armenia. Considering all this, we suggest creating a diagnostic complex for the physical, spiritual and social wellbeing of the young, and to take this as a basis to develop a system of events aimed at the amelioration of physical, psychological, intellectual and social standpoints on health.

Key words: physical education, sport, youth, health, pedagogy, psychology, medicine.

В настоящее время проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи, несмотря на многочисленные исследования, продолжает быть чрезвычайно актуальной. Наряду с изменениями характера и роста профессиональных и учебных нагрузок, воздействующих на организм человека, повышенный риск экологических, техногенных, социально-экономических, политических, психологических и других аспектов общественной жизни, является неблагоприятным и угрожающим здоровью комплексом факторов.

На протяжении многих лет проблема здоровья населения ошибочно считалась прерогативой медицинской науки и практики. Известно, что основной целью медицины было поддержание и укрепление здоровья, а вторая часть этого учения включала в себя лечение заболеваний. Затем, со временем, как отмечает один из основателей здравоохранения (валеология) И. Брехман [6; 7], деятельность этой области стала в основном лечебной и больничной медицинской помощью. Другими словами, эта наука не занимается укреплением и поддержанием здоровья человека, а является областью профилактики и лечения заболеваний. Подобная тенденция наблюдается и в системе здравоохранения Республики Армения [16]. Подводя итоги анализа материалов по проблеме, И. Брехман (1990) отмечает, что существует

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

«промежуточный» интервал между здоровьем и болезнью, так называемое «третье состояние», когда человек еще не болен, но и не здоров [7]. Академик В. П. Петленко [13] назвал это состояние «предболезнью» или «предпатологией» - это состояние крайнего напряжения нормального функционирования организма (предел нормы). К сожалению, сегодня более половины человечества находится в этом состоянии, а к этому приводят ниже перечисленные факторы:

- условия работы и отдыха, которые вызывают психическое напряжение, стресс и другие проблемы.
- продукты с химическими и радиоактивными вредными веществами (смола и химикаты в сельхозпродукции, химикаты для пищевых продуктов, синтетические лекарства и т. д.).
- нерациональное питание, которое, в свою очередь, способствует ожирению, зубному кариесу (импланты зубов), гиповитаминозу и т.д.
- гипокинезия (малоподвижность) и гиподинамия (пониженная подвижность), то есть низкая двигательная активность и игнорирование физкультуры.
- употребление сигарет, наркотиков и алкоголя.

Очевидно, что сегодня научно-прикладные аспекты ЗОЖ имеют междисциплинарный характер и должны рассматриваться комплексно. В научных публикациях все чаще рассматривается разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни различных возрастных групп населения [9, с. 8-23]. Среди огромного потока теоретических знаний, выделяются педагогические исследования, которые способны раскрыть психолого-педагогические механизмы и разработать методические подходы совершенствования данного процесса. Отмечается, что актуальность исследования объясняется значением педагогической науки в решении социально значимой проблемы охраны здоровья детей, подростков и молодёжи через приобщение к здоровому образу жизни.

Проблему ЗОЖ необходимо также рассматривать в контексте формирования и диагностики спортивных способностей, так как эти вопросы были и остаются одними из основных для педагогики и психологии физического воспитания и спорта. Очевидно, что дальнейшее изучение этого

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

вопроса связано не только с психолого-педагогической, но и с логикой развития медико-биологических, спортивных и физиологических наук, и его успешное решение может быть методологической основой по обеспечению здорового образа жизни молодежи. Актуальность проблемы развития спортивных способностей также подчеркивает тот факт, что много лет назад, М. Сеченов и П. Ф. Лесгафт определили важность научного исследования и развития психомоторных способностей человека, как единство его физических и психических аспектов. Наконец, проблема укрепления здоровья связана с такими распространенными проблемами, как восприятие здорового образа жизни, непрерывность тренировок и развития, а также содержание педагогической психологии в учебных программах по физкультуре [12]. В то же время указывается, что человек в процессе своей жизнедеятельности, как правило, полностью не реализует резервные возможности организма. Вот здесь и скрываются источники большинства недугов и болезней. Исходя из этого, можно с уверенностью заявить, что основной целью жизненной ценности человека и общества - сохранение и укрепление здоровья, заключается в прогнозировании, распознавании, предотвращении и изоляции так называемого «третьего состояния» у человека.

В разных сферах науки, таких как медицина, педагогика, психология, социология, философия и т.д. и по мнению известных ученых (Семенов В. С., 1982; Лисицын Ю. П., 1983; Амосов Н. М., 1987; Кеннет К., 1989; Брехман И. И., 1990; Байер К., Шейнберг Л., 1997 и другие), в настоящее время данная проблема является всеобщей и рассматривается как важнейшая составляющая современного человеческого существования [4; 5; 7; 10; 11; 14]. Анализ указанных исследований подчеркивает то, что все перечисленные области направлены на решение основной проблемы - укрепление здоровья человека, которое зависит от целого комплекса факторов. Так, по оценкам экспертов, здоровье человека на 50-55 % зависит от образа жизни, 20 % от окружающей среды, 18-20 % от генетической предрасположенности и только 8-10 % от здравоохранения.¹

В разных странах здоровый образ жизни реализуется в контексте национальных особенностей, восприятий и традиций здорового образа жизни и

¹ https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

собственной жизни деятельности [15]. В связи с этим целесообразно рассмотреть их сравнительные характеристики.

Так, например, главной проблемой здорового образа жизни для американцев является борьба с лишним весом. Согласно их прогнозам, к 2030 году число людей с нормальным весом может снизиться до 14 %. С точки зрения защиты здоровья нации, для устранения различий качества жизни и социальных слоев, а также для увеличения продолжительности активной и здоровой жизни, правительство США создает материально доступные программы для широких слоев населения. Эти программы нацелены на борьбу с курением, малоподвижностью, ожирением и т.д. Ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ)² в США в 2016 году составила 79,8 года. Согласно этому показателю, США занимают 42-е место среди 224 стран мира. А правительство Германии через систему здравоохранения стремится содействовать здоровому образу жизни. Ожидаемая продолжительность жизни в Германии в 2016 году составила 80,7 года. Согласно этим данным, Германия находится на 34-ом месте среди 224 стран.

В Швейцарии здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизнедеятельности всего населения. Во всех оздоровительных мероприятиях, таких как походы и отдых на природе, велоспорт, различные соревнования и т. д., активно участвуют представители практически всех возрастных групп. Кроме того, во время зимних каникул школьники организуют спортивные соревнования в зимних видах спорта, в которых также принимают участие их родители. Ожидаемая продолжительность жизни в 2016 году в Швейцарии составила 82,1 года, то есть 16-е место среди 224 стран. Из того же источника становится очевидным, что в течение последних 20 лет в Италии особое внимание уделялось как здоровому образу жизни, так и правильному питанию. В течение этого периода, потребление табака и алкоголя значительно сократилось. С 2005 года был введен запрет на курение во всех общественных местах. Ожидаемая продолжительность жизни итальянского населения в 2016 году составила в среднем 82,2 года, 14-е место в списке из 224 стран. Система по сохранению и укреплению здоровья в Японии основана на национальных

² Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ожидаемая продолжительность жизни (с рождения) рассматривается как один из основных показателей качества жизни.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

традициях и методах, связанных со сном и едой, физическими упражнениями, формированием поведения, усердием и вредными привычками. Ожидаемая продолжительность жизни в Японии в 2016 году составила 85,0 года, 3-е место в списке из 224 стран.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние совершенного физического, духовного и социального благополучия. Это способность быстро адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности.

В Армении решение проблем здорового образа жизни протекает медленно, хотя ряд представителей государственных органов и учреждений неоднократно упоминали о необходимости ускорить реализацию ЗОЖ. Так, по словам известного кардиолога П. Зелвеян - «Здоровый образ жизни может привести к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 80 %» [18]. Между тем, представитель Министерства здравоохранения Республики Армения отмечает, что расходы на реализацию программы здорового образа жизни в Армении следует рассматривать как инвестиции в экономику страны [19]. Привлекательность этого исследования отчасти объясняется тем, что одно из основных комплексных и всесторонних исследований по проблеме проведено на примере последнего десятилетия [8]. Среди научно-прикладных исследований и методических пособий, опубликованных в Армении в последние годы, являются работы А. Чатиняна, Е. Акопяна и М. Барбаряна, в которых рассматриваются как характеристики физической культуры разных возрастных групп, так и возрастные изменения в управлении и точности малых движений различной сложности [1; 2; 3].

Актуальность темы также подчеркивается тем фактом, что одним из приоритетов Министерства спорта РА и по делам молодежи является развитие массового спорта. С этой целью осуществляются определенные работы, в частности общественные, неправительственные и другие организации разрабатывают проекты, направленные на: 1) развитие массового спорта, 2) создание студенческих ассоциаций, 3) проведение студенческих спортивных игр, 4) проведение семейных спортивных соревнований [17]. В то же время научный подход к решению этой важной проблемы - проблемы здорового образа жизни, необходимо обосновать и внедрить с учетом всех специфических

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

особенностей. И не случайно, что Армения существенно отстает от ряда европейских, американских и австралийских развитых стран на уровне ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ). В 2016 году индекс ОПЖ составлял 74,8 года, а страна занимает 120-е место в списке из 224 стран.

Недостаточный уровень работы в этом контексте частично является причиной увеличения заболеваемости, неудовлетворенности населения, недовольства, оппозиционного настроения, дорожно-транспортных происшествий и т. д.

Из краткого обзора вышеупомянутых проблем по сохранению и укреплению здоровья становится ясным многогранный аспект знаний и наук, необходимых для развития и улучшения здорового образа жизни населения Армении. Также необходимо расширить круг вопросов для научно-прикладных исследований по проблеме сохранения и укрепления здоровья молодежи, среди которых особое место занимает физическое воспитание, реализуемое в учебных заведениях всех уровней. Среди указанных мер, по совершенствованию процесса физического воспитания, следует выделить следующие: пересмотр учебных программ (по содержанию и часам), корректировку нормативных требований оценки физической подготовленности (качеств, способностей, навыков и умений), регулярное проведение диспансеризации (не только медицинской, но и психологической!) и т.п. Психолого-педагогический раздел диспансеризации должен учитывать и оценивать возрастные особенности и интересы, потребности, мотивацию, психофизиологические особенности современных детей и молодежи. Научно обоснованному решению широкого спектра практических вопросов может способствовать создание универсальных диагностических центров для оценки уровня физического, духовного и социального благосостояния молодежи (диагностика физического и психического здоровья, а не патологий), в том числе школьников и студентов, и на этой основе разработать систему мер, направленных на улучшение физических, психологических, интеллектуальных и социальных аспектов здоровья.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Библиографический список

1. Акопян Е. С. Основы теории и методов физического воспитания взрослого населения, учебное пособие, Ер., 2011, 258 с. (арм.)
2. Акопян Е. С., Барбарян М. С. Методика физического воспитания школьников. Учебно-методическое пособие, Ереван: авт. изд., 2011, 116 с. (арм.)
3. Акопян Е. С., Чатинян А. А. Инволюционные процессы и точность движений у женщин. [Электронный ресурс]. - URL: <http://sciencesport.ru/ru/node/65> (дата обращения: 11.09.2018).
4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 1987, 64 с.
5. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Перевод с англ. М. Д. Гроздовой и др. - М.: Мир, 1997, 368 с.
6. Брехман И. И. Человек и биологически активные вещества. - М.: Наука, 1980, 120 с.
7. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. - М.: ФиС, 1990, 206 с.
8. Григорян А. Л. Исторические и современные предпосылки для развития студенческого спорта и физического воспитания. Ер., Изд-во РАУ, 2015, 206 с. (арм.)
9. Звездина М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научный диалог. – 2013. – № 8 (20): Педагогика, с. 8-23.
10. Кеннет К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Книга по Требованию, 2013, 224 с.
11. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: Знание. 1983, 40 с.
12. Оганесян С. В. Психология спорта и здорового образа жизни / Учебно-методическое пособие, 2016, 52 с. (арм.)
13. Петленко В. П. Валеология человека: Здоровье – любовь – красота. - СПб, 5 томов, 1996-1998.
14. Семёнов В. С. Культура и развитие человека // Вопросы Философии. 1982. № 4, с. 15-29.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

-
15. Танько А. Разные страны - разные понятия о здоровом образе жизни. 2015. - URL: <http://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/raznye-strany-raznye-ponyatiya-o-zdorovom-obraze-zhizni-113881.html> (дата обращения: 05.07.2018).
 16. Здоровоохранение в Армении. - URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/здовоохранение_в_Армении (дата обращения: 17.08.2018).
 17. Левон Ваградян: "Хотим вовлечь все слои населения". - URL: <http://golosarmenii.am/article/50361/levon-vagradyan-hotim-vovlech-vse-sloi-naseleniya> (дата обращения: 01.09.2018).
 18. Здоровый образ жизни может снизить смертность от ССЗ на 80% - главный кардиолог Еревана. - URL: <http://newsarmenia.am/news/society/society-20120929-42726233/> (дата обращения: 16.07.2018).
 19. Армения провозгласила 2014 год годом здорового образа жизни. - URL: <https://med.news.am/rus/news/382/armeniya-provozglasila-2014-god-godom-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (дата обращения: 27.08.2018).

REFERENCES

1. Akopyan Ye. S. (2011), Fundamentals of the Theory and Methods of Physical Education of the Adult Population, textbook, Yerevan, 258 p. (Armenian)
2. Akopyan Ye. S., Barbaryan M. S. (2011), Methods of physical education of schoolchildren. Study guide, Yerevan: author. ed., 116 p. (Armenian)
3. Akopyan Ye. S., Chatinyan A. A. Involutionary processes and accuracy of movements in women. URL: <http://sciencesport.ru/ru/node/65> (access date: 11.09.2018).
4. Amosov N. M. (1987) Reflections on health. Moscow: F&S, 64 p.
5. Bayer K., Sheinberg L. (1997) Healthy Lifestyle. Translation p. English M. D. Grozdova and others. Moscow: Mir, 368 p.
6. Brehman I. I. (1980) Man and biologically active substances. Moscow: Science, 120 p.
7. Brehman I. I. (1990) Valeology - the science of health. Moscow: F&S, 206 p.
8. Grigoryan A. L. (2015) Historical and modern prerequisites for the development of student sports and physical education. Yerevan, Publishing house of RAU, 206 p. (Armenian)

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Hovhannisyan S. V., Grigoryan A. L. 2018. Scientific and applied aspects of the preservation and promotion of health through the physical education of young people. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 3-13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

9. Zvezdina M. L. (2013) The variety of scientific approaches to the formation of a healthy lifestyle of students. Scientific dialogue. № 8 (20): Pedagogy, p. 8-23.
10. Kenneth K. (2013) Aerobics for well-being. Moscow: Book on Demand, 224 p.
11. Lisitsyn Yu. P. (1983) Lifestyle and public health. Moscow: Knowledge, 40 p.
12. Hovhannisyan S. V. (2016) Psychology of sport and healthy lifestyle / Educational-methodical manual, 52 p. (Armenian)
13. Petlenko V. P. (1996-1998) Valueology of a person: Health - love - beauty. - SPb, 5 volumes.
14. Semenov V. S. (1982) Culture and human development. Questions of Philosophy, 4, p. 15-29.
15. Tanko A. (2015) Different countries - different concepts about a healthy lifestyle. URL: <http://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/raznye-strany-raznye-ponyatiya-o-zdorovom-obraze-zhizni-113881.html> (appeal date: 07/05/2018).
16. Health care in Armenia. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/health_in_Armenia (appeal date: August 17, 2018).
17. Levon Vahradian: "We want to involve all segments of the population." URL: <http://golosarmenii.am/article/50361/levon-vagradyan-xotim-vovlech-vse-sloin-seleniya> (access date: 01.09.2018).
18. A healthy lifestyle can reduce mortality from CVD by 80% - the main cardiologist of Yerevan. URL: <http://newsarmenia.am/news/society/society-20120929-42726233/> (appeal date: 07.16.2018).
19. Armenia declared 2014 as the year of a healthy lifestyle. URL: <https://med.news.am/rus/news/382/armeniya-provozglasila-2014-god-godom-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (appeal date: 08/27/2018).