

Министерство образования Московской области

Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области

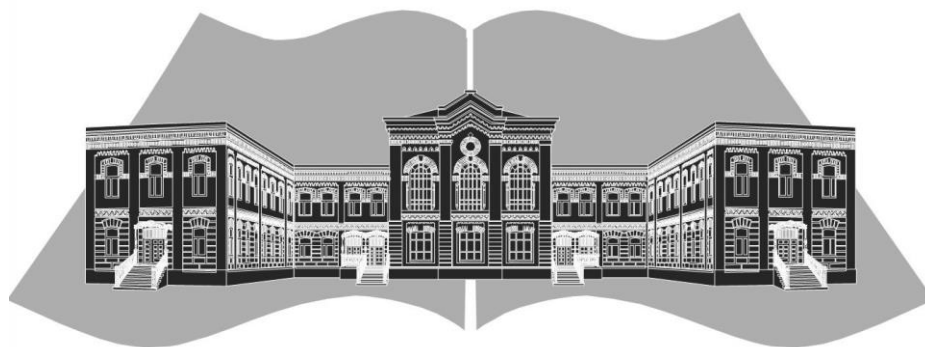
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 3, 2023

Журнал основан

в ноябре 2015

szt@ggtu.ru



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 3 (2023)

Орехово-Зуево

2023

ISSN 2414-4460

Современные здоровьесберегающие технологии. – №3. – 2023. – 92 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции, несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

Максименко Игорь Георгиевич – доктор педагогических наук, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (г. Орехово-Зуево, Россия)

Заместитель главного редактора:

Левушкин Сергей Петрович – доктор биологических наук, профессор (г. Москва, Россия)

Ответственный секретарь:

Бекшаев Илья Алексеевич (г. Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

Тимохина Татьяна Васильевна – доктор педагогических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Никулин Игорь Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент (г. Белгород, Россия)

Макарова Элина Владимировна – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

Ахминеева Азиза Халиловна – доктор медицинских наук, доцент (г. Санкт-Петербург, Россия)

Лепешев Дмитрий Владимирович – кандидат педагогических наук, профессор (г. Кокшетау, Казахстан)

Пац Наталия Викторовна – кандидат медицинских наук, доцент (г. Гродно, Беларусь)

Черкашин Илья Афанасьевич – доктор педагогических наук, профессор (г. Якутск, Россия)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013). Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО
«Государственный
гуманитарно-технологический
университет», 2023
© Оформление.
ГОУ ВО МО
«Государственный
гуманитарно-технологический
университет», 2023

Государственный гуманитарно-технологический университет.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

www.ggtu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<p>Емельянова А.В. ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 15–16 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	5
<p>Коптурова М.Е. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</p>	15
<p>Пац Н.В., Авхименя Н.В. ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В БЕЛАРУСИ, О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПРОФИЛАКТИКУ ДЕПРЕССИИ</p>	25
<p>Пац Н.В., Маликова А.С. СКЛОННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К РАССТРОЙСТВАМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ</p>	33
<p>Хугаева Э.В., Сухой С.С. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ОБУЧАЮЩЕЙСЯ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</p>	44
<p>Berseneva I.A., Diachkova T.V. HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES: FOREIGN EXPERIENCE OF PRESCHOOL EDUCATION</p>	55
<p>Berseneva I.A., Diachkova T.V. FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN</p>	66
<p>Maksimenko I.G., Bekshaev I.A., Nikulov S.V. ADVANCED FOREIGN EXPERIENCE IN DRAWING UP PROGRAMS FOR PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN</p>	74
<p>Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E. THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS</p>	83

CONTENTS

<p>Emelyanova A.V. APPLICATION OF HEALTH SWIMMING FOR SCHOOLCHILDREN AGED 15–16 IN EXTRA-COURSE ACTIVITIES</p>	5
<p>Kopturova M.E. EDUCATION OF STRENGTH ABILITIES IN HIGH SCHOOL CHILDREN</p>	15
<p>Pats N.V., Aukhiminia M.V. AWARENESS OF ELDERLY PEOPLE LIVING IN BELARUS ABOUT THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PREVENTION OF DEPRESSION</p>	25
<p>Pats N.V., Malikova A.S. PROPENSITY OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS TO EATING DISORDERS</p>	33
<p>Khugaeva E.V., Sukhoi S.S. ANALYSIS OF THE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS STUDYING UNDER SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION PROGRAMS</p>	44
<p>Berseneva I.A., Diachkova T.V. HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES: FOREIGN EXPERIENCE OF PRESCHOOL EDUCATION</p>	55
<p>Berseneva I.A., Diachkova T.V. FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN</p>	66
<p>Maksimenko I.G., Bekshaev I.A., Nikulov S.V. ADVANCED FOREIGN EXPERIENCE IN DRAWING UP PROGRAMS FOR PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN</p>	74
<p>Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E. THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS</p>	83

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 15–16 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Емельянова А.В.

Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево, Россия

Аннотация. Данная исследовательская работа рассматривает влияние оздоровительного плавания на здоровье и физическую форму школьников в возрасте 15–16 лет во внеклассной деятельности. Плавание известно своим положительным влиянием на организм, включая укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие мышц, улучшение дыхательной функции и координации движений.

Целью исследования является определение эффективности оздоровительного плавания как способа физической активности для подростков и его вклада в формирование здорового образа жизни среди школьников.

Результаты исследования оказывают важное практическое значение для школ и образовательных учреждений, а также для родителей, обеспечивая дополнительные доказательства в пользу внедрения оздоровительного плавания во внеурочную деятельность школьников. Это может стать основой для разработки и реализации специальных программ, направленных на повышение физической активности подростков и укрепление их здоровья.

Оздоровительное плавание представляет собой перспективный и эффективный способ улучшения физической формы, укрепления здоровья и развития самодисциплины у подростков в возрасте 15–16 лет. При правильной организации процесса, это может стать замечательным дополнением к образовательной программе, способствуя всестороннему развитию школьников и формированию привычек здорового образа жизни на долгие годы.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, плавание, физическая культура, спорт.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в настоящее время чрезвычайно актуальна по ряду объективных причин, которые приводят к тому, что общие показатели здоровья детей во всех странах неуклонно снижаются. Это и ухудшение экологической ситуации; и малоподвижный образ жизни старших школьников, связанный

с большими учебными нагрузками, огромными объемами информации и распространением гаджетов; а также нарастание стрессовых факторов в условиях глобального быстро меняющегося мира. Кроме того, молодое поколение в силу возрастных особенностей зачастую просто не в состоянии выработать у себя ценностные установки по отношению к здоровому образу жизни.

Между тем, как показывают данные статистического анализа, проведенного НИИ гигиены и охраны здоровья подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава РФ, среди обучающихся общеобразовательных школ России в 2017 году почти не было абсолютно здоровых детей и у половины старшеклассников зафиксированы те или иные хронические заболевания. И если раньше, еще десять лет назад, на первое место ставили подготовку юных спортсменов, способных удовлетворить потребности спорта высших достижений, то теперь акцент смещается с олимпизма как главного приоритета на развитие физкультурно-кондиционных видов спорта и утверждение принципа «спорт для всех». Все это делает актуальной популяризацию оздоровительно-рекреационных функций оздоровительного плавания, развитие массового спортивного движения, а также внедрение новых форм организации спортивно-оздоровительной деятельности в системе основного и дополнительного образования, в том числе на основе изучения зарубежного педагогического опыта. Не менее важно разработать стратегии и формы спортивно-оздоровительной деятельности в кризисных ситуациях, в том числе в условиях глобальных экологических и антропогенных катастроф, таких как, например, Чернобыльская катастрофа, последствия которой ощущаются до сих пор в ситуациях угрозы для мира и безопасности; в случаях распространения пандемий и связанных с ними повсеместных ограничений.

Ведущую роль в процессе развития спортивно-оздоровительной деятельности в новых условиях играют ученые, педагоги-исследователи, администрация школ, учителя, тренеры, родительское сообщество. Между тем, методики и способы организации спортивно-оздоровительной деятельности в области плавания для различных типов учреждений дополнительного образования детей и подростков до сих пор недостаточно разработаны. Фактически нет сравнительно-педагогических исследований, описывающих инновационные формы организации занятий плаванием в системе оздоровительной и рекреационной направленности в нашей стране и за рубежом.

Вопросы теории и методологии спортивно-оздоровительного плавания отражены в трудах С. В. Алексеева, В. К. Бальсевича, Л. А. Боярской, Т. В. Волосниковой, С. А. Егоровой, М. Г. Ишмухаметова, Л. И. Лубушевой, В. И. Столярова и др. Адаптивные и кондиционные технологии оздоровительного плавания в старшем школьном возрасте

описаны в исследованиях А. А. Артемьева, Н. М. Ахтемзяновой, В. В. Вдовиной, С. И. Веневцева и А. А. Дмитриева, Т. А. Валовой, Н. Н. Грудницкой, О. Э. Евсеевой, О. В. Евстегнеевой и др. Рекреационно-оздоровительные возможности плавания в системе общего и дополнительного образования раскрываются в публикациях А. М. Абаева, С. В. Бакулина, Р. В. Бойко, А. Д. Викулова и Д. В. Фролова, Д. С. Евсеева, С. С. Енокаевой, С. К. Зарецкой, А. М. Кабаевой и др.

Причин, по которым школьник должен заниматься оздоровительным плаванием, много и они разнообразны. Оздоровительное плавание доставляет массу пользы людям всех возрастов, а детям особенно нравится купаться в воде и получать от этого удовольствие. Но это не просто развлечение, оздоровительное плавание также приносит массу преимуществ для здоровья, что помогает школьнику оставаться здоровым физически и психологически одновременно.

Таким образом, плавание поддерживает здоровье сердца и легких ребенка, увеличивает силу и гибкость, повышает выносливость и даже улучшает вестибулярный и осанку.

Еще одна замечательная особенность плавания заключается в том, что в оздоровительном плавании могут участвовать дети любого возраста и физических способностей, и оно более доступно для детей с дополнительными потребностями, чем почти любой другой вид спорта.

Плавание формирует цели и придает стойкости, что помогает детям младшего школьного возраста обрести уверенность в себе и поверить в свои силы.

Методологически выверенные, регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Аквафитнес — это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде под музыку. Тренировка происходит в аэробном и анаэробном режимах, которые эффективно способствуют жиросжиганию, а также приведению мышц в тонус. В зависимости от поставленных целей занятия тренировка может быть разнообразной: от активных развлечений в воде до энергичного урока, имеющего спортивную направленность.

Свойства воды. Необходимо учитывать, что знание различных упражнений, выполняемых в воде это только структура проведения тренировки. Важно знать, понимать и применять законы физики, которые воздействуют на человека, находящегося в воде.

На тело занимающегося в воде действуют закон Архимеда (выталкивающая сила

воды).

Согласно закону Архимеда на тело, погруженное в воду, действует выталкивающая сила, направленная вверх и равная весу вытесненной телом жидкости. Равнодействующая этих выталкивающих сил проходит через центр тяжести вытесненного объема и направлена вертикально вверх. Согласно этому закону, человек ощущает себя в воде совершенно иначе, чем на суше:

- уменьшается сила отталкивания от опоры, тем самым уменьшается нагрузка на суставы
- вес тела в воде меньше
- облегчаются движения в направлении к поверхности воды и усложняются движения в направлении ко дну
- смещает центр тяжести
- Закон Паскаля (давление в жидкости).
- Давление, производимое на жидкость или газ, передается в любую точку без изменений во всех направлениях.
- Данный закон свидетельствует о том, что:
- нахождение человека в воде положительно влияет на кровообращение, а также укрепляет сердечно — сосудистую систему
- происходит непрерывный гидромассаж

Закон Ньютона (закон инерции)

Инерция — это явление сохранения телом скорости движения, когда на тело не действуют никакие силы. Чтобы изменить скорость движения тела, на него необходимо подействовать с некоторой силой

Преимущества закона инерции в аквааэробике:

- сила инерции создает сопротивление при смене направления и скорости движения
- если приложенная к объекту сила выше его силы сопротивления, то объект будет двигаться в направлении приложенной силы

Закон Ньютона (закон ускорения)

а) В инерциальной системе отчета ускорение, которое получает материальная точка, прямо пропорционально равнодействующей всех приложенных к ней сил и обратно пропорционально ее массе

В занятиях данный закон:

- увеличивает интенсивность любого движения

- скорость движений не меняется или увеличивается
- ритм поддерживается, но увеличивается затрата сил при движениях во всех направлениях
- при ускорении обязательно прилагать усилие
- ускорение обратно пропорционально массе
- людям с лишним весом приходится прилагать больше усилий

б) Изменение количества движения пропорционально приложенной движущей силе и происходит по направлению той прямой, по которой эта сила действует

Исходя из этого закона необходимо:

- прилагать больше усилий при толчке и увеличивать амплитуду движений при работе рычагов
- при увеличении темпа не стоит увеличивать интенсивность

Поверхностное натяжение.

Поверхностное натяжение — это сила, действующая на единицу длины линии, которая ограничивает поверхность жидкости из-за поверхностного натяжения, человек ощущает:

- постоянное сопротивление движению
- медленные движения

Фронтальная резистенция.

Фронтальная резистенция — это сопротивление воды любым движущимся предметам или телам, данная особенность воды ощущается только при движении (чем больше площадь воздействия, тем больше сопротивление; чем меньше площадь воздействия, тем меньше сопротивление)

Турбулентность и потоки воды.

Турбулентность и потоки воды — создаются при энергичных движениях рычагов в стороны с приведением в исходное положение

Благодаря турбулентности происходит увеличение нагрузки при движении.

Характерной особенностью занятий аквафитнесом в глубоком бассейне является отсутствие твердой опоры под ногами: тело человека находится в состоянии приближенному к невесомости. Такое положение увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Увеличивается уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Состояние тела, приближенное к невесомости, повышает чувственное восприятие и кинестетику, стимулирует психомоторную координацию, повышает коэффициент полезного действия движений, выполняемых

человеком. Данная особенность занятий в воде помогает людям в реабилитационный период после травм правильно получать дозированную физическую нагрузку без риска для здоровья. Одной из особенностей аквафитнеса является выполнение упражнений в различных положениях (фронтальная и поперечная) на глубокой и мелкой воде. При этом во время занятия задействовано большое количество мышечных групп благодаря необходимости поддерживать правильное биомеханическое положение тела в воде. Тренировка аквафитнеса на мелкой воде также обладает рядом преимуществ, которыми является:

- повышенная нагрузка на мышцы ног за счет возвращения эксцентрических сокращений путем отталкивания ото дна;
- расширенная функциональная составляющая тренировки; больше возможности для дестабилизации организма, что активнее задействует глубокие мышцы стабилизаторы.

Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела — все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Поэтому занятия аквафитнеса при соответствующей дозировке допустимы для людей с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления сердечно-сосудистой системы. Гидростатическая невесомость помогает активизировать циркуляцию токов в суставах, уменьшая размеры застойных явлений. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей.

Под влиянием занятий в водной среде происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечно-сосудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; отмечается уменьшение частоты сердечных сокращений в покое, значительно возрастает систолический объем сердца по сравнению с людьми, не занимающимися спортом. Во время занятий аквафитнесом уменьшается нагрузка на позвоночник благодаря существенному сокращению давления на позвоночник. Вода способствует непрерывному гидромассажу из-за создания постоянных потоков воды вокруг тела. Благодаря этому массажу кожа становится упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте в больших количествах, поэтому даже после интенсивных тренировок не возникает болевых ощущений.

Главная составляющая тренировок в аэробике - вода - создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. Занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную

систему. Является важным и то, что аквафитнес — это самый малотравматичный вид оздоровления.

В результате проведенного исследования о применении оздоровительного плавания для школьников в возрасте 15-16 лет во внеурочной деятельности можно сделать следующие выводы:

1. Оздоровительное плавание представляет собой эффективный и полезный вид физической активности для подростков 15-16 лет. Этот возраст характеризуется особыми физиологическими и психологическими изменениями, и оздоровительное плавание может способствовать их комплексному развитию.
2. Плавание является не травматичным видом активности, поскольку вода обеспечивает поддержку и снижение нагрузки на суставы и мышцы. Это особенно важно для подростков, которые находятся в периоде интенсивного роста и развития.
3. Оздоровительное плавание способствует развитию кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости. Регулярные занятия плаванием помогают улучшить функциональные показатели организма, такие как работа сердечно-сосудистой системы и дыхание.
4. Во внеурочной деятельности оздоровительное плавание может быть включено как одна из физических активностей, предлагаемых школами. Это дает подросткам возможность заниматься спортом и поддерживать свое физическое состояние вне учебного процесса.
5. Оздоровительное плавание имеет положительное влияние на психологическое благополучие подростков. Вода и плавание способствуют релаксации, снижению стресса и улучшению настроения, что особенно важно в этом периоде жизни.
6. Для эффективного применения оздоровительного плавания во внеурочной деятельности необходимо обеспечить наличие квалифицированных инструкторов, безопасные условия проведения занятий и доступ к соответствующему плавательному оборудованию.

В целом, исследование подтверждает, что оздоровительное плавание является полезной и рекомендуемой физической активностью для школьников в возрасте 15-16 лет. Его применение во внеурочной деятельности способствует физическому, психологическому и социальному развитию подростков, способствует формированию здорового образа жизни и повышению общей активности школьников.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение более детальных аспектов оздоровительного плавания, таких как его влияние на различные аспекты здоровья и улучшение показателей физической формы подростков.

Список литературы

1. Амбурцев, С.Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ С.Н. Амбурцев. – Челябинск: УралГАФК. – 2013. – 161 с.
2. Андриюшина, Ю.С. Плавание как средство улучшения здоровья и физического воспитания студентов // Вестник науки. 2023. №5 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-sredstvo-uluchsheniya-zdorovya-i-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov> (дата обращения: 19.06.2023).
3. Бекшаев, И.А. Здоровьесберегающие технологии и пути их реализации при обучении биологии детей с ОВЗ / И. А. Бекшаев, Т. В. Дьячкова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 268-277.
4. Бекшаев, И. А. Комплексный подход к обучению детей с психоневрологическими расстройствами в условиях инклюзивного образования / И. А. Бекшаев // Коррекционно-педагогическое образование. – 2019. – № 1(17). – С. 47-61.
5. Волошина Н. Б. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью субъектов образовательного процесса в дошкольном учреждении: монография [Электронный ресурс]/Н. Б. Волошина, М. М. Мусанова. – М.: Академия Естествознания. – 2012. – URL: <https://www.monographies.ru/ru/book/view?id=179> (дата обращения: 21.05.2023).
6. Иващенко С. И., Соболев Ю. В., Соболев А. А. Лечебная физическая культура как метод лечения // Интерактивная наука. 2023. №1 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-metod-lecheniya> (дата обращения: 10.07.2023).
7. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 201 с.
8. Морозов Г. Л. Приобщение школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами информационно-пропагандистского воздействия: дисс. ... канд. пед. наук. – Калининград, 1999. – 146 с.
9. Перегуда И. И. Важность регулярной физической активности в современном мире // Интерактивная наука. 2023. №1 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-regulyarnoy-fizicheskoy-aktivnosti-v-sovremennom-mire> (дата обращения: 20.06.2023).
10. Путилова С. О. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности // Интерактивная наука. 2023. №1 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-ozdorovitelnyy-vid-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения: 23.06.2023).

11. Столярова Е.П., Нижник Г.Н. Повышение эффективности групповых занятий по плаванию спортивно-оздоровительной направленности // ТиПФК. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-gruppovyh-zanyatyi-po-plavaniyu-sportivno-ozdorovitelnoy-napravlennosti> (дата обращения: 18.07.2023).

12. Усток Д. Р. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Интерактивная наука. 2023. №1 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-plavaniem-v-povyshenii-urovnya-zdorovya-studentov-1> (дата обращения: 16.07.2023).

Summary

APPLICATION OF HEALTH SWIMMING FOR SCHOOLCHILDREN AGED 15–16 IN EXTRA-COURSE ACTIVITIES

Emelyanova A.V.

State Humanitarian and Technological University,
Orehovo-Zuevo, Russia

Annotation. This research work examines the impact of recreational swimming on the health and physical fitness of schoolchildren aged 15–16 years in extracurricular activities. Swimming is known for its positive effects on the body, including strengthening the cardiovascular system, developing muscles, improving respiratory function and motor coordination.

The aim of the study is to determine the effectiveness of recreational swimming as a way of physical activity for adolescents and its contribution to the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren. The results of the study are of great practical importance for schools and educational institutions, as well as for parents, providing additional evidence in favor of introducing recreational swimming into extracurricular activities of schoolchildren. This can become the basis for the development and implementation of special programs aimed at increasing the physical activity of adolescents and strengthening their health.

Recreational swimming is a promising and effective way to improve fitness, promote health and develop self-discipline in adolescents aged 15-16 years. With the right organization of the process, this can be a wonderful addition to the educational program, contributing to the comprehensive development of schoolchildren and the formation of healthy lifestyle habits for many years to come.

Key words: recreational swimming, swimming, physical culture, sport.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Емельянова Ангелина Викторовна – студентка 2-го курса магистратуры Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: angelina_sad@mail.ru

Emelyanova Angelina Viktorovna – 2nd year master's student at State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Russia. E-mail: angelina_sad@mail.ru

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Коптурова М.Е.

Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево, Россия

Аннотация. Статья рассматривает актуальную проблему физического развития детей и методы их воспитания силовых способностей. В статье проведен анализ существующей литературы, включающий исследования, научные статьи и рекомендации. Результаты анализа позволяют выделить основные аспекты и эффективные подходы к воспитанию силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

Ключевые слова: силовые качества, силовые способности, школьники, физическая активность, тренировка.

В современном обществе, где проблемы, связанные с физической неактивностью и недостатком физической формы у детей становятся все более актуальными, воспитание силовых способностей во внеурочной деятельности приобретает особую важность. В данной статье будет рассмотрено влияние и методы применения тренировок силы для детей старшего школьного возраста.

Проблеме воспитания силовых способностей в подростковом возрасте уделяется достаточно пристальное внимание как на уровне спортивной подготовки по видам спорта, так и в физическом воспитании школьников на уроках «Физическая культура».

На современном этапе развития общества проблема укрепления и сохранения здоровья детей посредством укрепления силовых качеств является наиболее актуальной, так как здоровье определяет гармоничное развитие человека.

На протяжении последних десятилетий такие ученые как А. П. Матвеев, А. П. Скородумова, А. А. Полозков и др., продолжают вести многочисленные исследования в области спортивной подготовки. Продолжается изучение возрастных особенностей естественного развития физических качеств. Этой проблеме посвящены труды многих российских ученых: И. М. Яблоновского, Д. П. Букреева, Е. М. Дементьева, Е. А. Аркина, В. В. Ефремова, В. С. Фарфеля, Н. Н. Касандрова, И. Г. Беляева и др.

Теоретической основой данной статьи явились труды отечественных ученых и

педагогов в области физической культуры и спорта (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев и др.), современные представления, раскрывающие методические подходы в организации тренировочного процесса спортивной подготовки (Ю. Д. Железняк, Н. Г. Озолин, В. М. Платонов, Ж. К. Холодов и др.).

В последние 10-15 лет наблюдается значительное снижение двигательной активности детей школьного возраста, и, соответственно, снижение уровня физической подготовленности. С переходом из класса в класс здоровье детей ухудшается. В связи с этим вопрос повышения общей физической подготовки учащихся приобретает особое значение. В среднем и старшем школьном возрасте происходит множество физиологических изменений в организме ребенка, сохраняется физиологическая предрасположенность к направленному развитию большинства физических качеств.

Существующая система педагогического и медицинского контроля во внеурочной деятельности на занятиях физической культурой, не всегда отвечает требованиям, зачастую уроки проводятся без учета физиологических особенностей организма и работоспособности школьников.

Процесс обучения в школе сопровождается значительным снижением уровня двигательной активности. Это связано, в первую очередь с существенным увеличением объема, интенсивности умственной нагрузки. Также дети значительное количество времени вынуждены проводить в сидячем положении при выполнении домашних заданий. Движение является врожденной, жизненно необходимой потребностью человека.

Известно, что грамотно организованное физическое воспитание является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, гармоничного физического и функционального развития школьников. В большей степени решить задачу предоставления детям грамотных и достаточных физических нагрузок, с учетом возрастных особенностей можно именно во внеурочной деятельности. Так как именно при занятиях физической культурой, под контролем и направлением квалифицированного педагога, можно добиться положительного результата.

Для успешного решения задачи «оздоровления» детей очень важно изучить процесс адаптации организма школьников к физическим нагрузкам, а также закономерности влияния физических нагрузок на функциональное состояние организма.

В школьном возрасте происходит самый интенсивный рост и развитие организма, в частности развитие его физических качеств. Постоянная и правильная физическая активность позволяет не только стимулировать рост этих качеств, но и способствует правильному развитию организма в целом. В среднем школьном возрасте идет бурный рост организма, в связи с этим педагог должен подбирать упражнения в

зависимости от психологического и морфологического состояния подопечных. В процессе развития органы и системы органов могут развиваться не равномерно, в этом заключается еще один критерий в отборе правильных упражнений. В какой-то мере педагогу приходится научить подростка нивелировать отставание тех или иных органов при регулярных и правильных занятиях физической культурой. Силовые упражнения, прыжки и бег в силу своей простоты и естественности обязательно должны быть внесены в комплексы упражнений для развития школьников старших классов. Однако, любое упражнение может принести результат лишь при условии правильного его подбора с точки зрения морфологических условий.

Целью данного исследования является изучение эффективных методов и программ тренировок для воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ литературы по воспитанию силовых способностей у детей старшего школьного возраста.
2. Изучить особенности физического развития детей старшего школьного возраста и их потребности в силовых тренировках.
3. Разработать программу тренировок, учитывающую возрастные и физические особенности детей старшего школьного возраста.

Занятия физической культурой помогают повысить устойчивость организма к нагрузкам и его работоспособность, улучшить физическое развитие, укрепить здоровье школьников, а также помогают организму детей адаптироваться к физическим нагрузкам.

Адаптация — это физиологическое приспособление строения и функций организма, изменений его органов и клеток под воздействием внешних условий.

Адаптация как процесс является одной из фундаментальных биологических закономерностей. Изучение этого вопроса к различным воздействиям среды, в том числе и к мышечным нагрузкам различного объема и интенсивности дает возможность оценить ход и результаты различных форм поведения биосистемы на разных этапах онтогенеза.

Адаптивными механизмами можно управлять, то есть повышать функциональные способности организма [11].

В процессе занятий физической деятельностью адаптация зависит во многом от параметров и характера раздражителя – физической нагрузки. Ускоряют рост и стимулируют функциональную перестройку организма нагрузки средней интенсивности. Однако, если постоянный раздражитель действует длительное время, то организм отвечает на него строго определенной реакцией и дальнейшее развитие физических возможностей замедляется и постепенно прекращается. В связи с этой особенностью процесса адаптации

понятно значение одного из основных принципов построения тренировочного процесса в физическом воспитании – постепенное повышение физической нагрузки посредством увеличения количества повторений, амплитуды движений, их темпа и силы выполнения.

Одна из основных задач урока физической культуры состоит в достижении тренировочного эффекта, то есть в повышении функциональных возможностей и развитии адаптации к физическим нагрузкам.

Тренировочный эффект появляется, если физическая нагрузка на занятие превышает обычные, привычные для организма, повседневные нагрузки. Для того, чтобы грамотно подобрать правильные физические нагрузки педагог должен обязательно учесть множество факторов (возраст, пол, особенности развития, уровень тренированности и т.д.), так как для разных школьников величина пороговых нагрузок разнится. Кроме этого, педагогу необходимо обращать внимание на состояние детей и, даже при незначительном ухудшении, оперативно корректировать физические нагрузки.

Тренировочный эффект подразделяют на три вида:

- срочный эффект — функциональные изменения в организме во время или сразу после физических нагрузок (не более часа);
- отставленный тренировочный эффект проявляется на поздних стадиях восстановления. Различные органы и системы функционируют на повышенном уровне после занятия. Отставленный эффект способствует развитию в организме явлений суперкомпенсации;
- кумулятивный тренировочный эффект является результатом суммирования срочных или отставленных, формируется на основе появления механизмов адаптации и приспособления: усиление синтеза нуклеиновых кислот и белков, способствующих развитию долговременной адаптации. Улучшается физическое развитие, повышается работоспособность, увеличивается функциональный резерв организма и повышается эффективность деятельности органов и систем.

Важное значение имеет продолжительность отдыха между упражнениями. Если нагрузка при выполнении упражнения и отдых между ними соответствуют друг другу, то организм работает при аэробном энергообеспечении, а в случае, если отдых между физическими нагрузками недостаточен — при анаэробном энергообеспечении. Для достижения тренировочного эффекта и адаптации организма к физическим нагрузкам, лучше работать в аэробных условиях, так как в этом случае упражнения и их повторения будут повышать работоспособность и улучшать функциональное состояние дыхательной системы. Если увеличивать количество повторений упражнений в анаэробных условиях произойдет снижение функционального состояния организма и истощение.

Изучение специальной литературы позволило установить особенности изменения функционального состояния организма (дыхательная система, центральная нервная система, сердечно-сосудистая система) в момент физической нагрузки у детей, которые не занимаются физическими упражнениями регулярно, во время физических нагрузок мобилизация физических резервов происходит с большими энергозатратами, чем у детей регулярно занимающихся. Что доказывает существование тренировочного эффекта и возможности адаптации организма.

В процессе систематических занятий определенным видом труда в организме человека формируется специальная функциональная система адаптации. Образование такой системы у школьников составляет принципиальную основу долговременного приспособления к физическим нагрузкам и реализуется повышением эффективности деятельности различных органов, систем и организма в целом [10].

Структура внеурочного занятия физической культурой формируется на основании уже имеющихся в литературе данных о реакции организма на физические нагрузки, его функциональном состоянии и возрастных особенностях. В общеобразовательных школах на данный момент общепринятой является структура урока, включающая в себя 3 части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть занятия, длится 7-10 минут и включает в себя ходьбу с построением, бег со средней скоростью и вольные упражнения. Эта часть урока направлена на подготовку школьника к основным физическим нагрузкам. Активация разных органов и систем организма происходит неравномерно, с разной затратой времени неравномерно, двигательная система за 10-20 секунд, а вегетативные органы за 3-4 минуты. В подготовительный период происходит перестройка нервных и гуморальных механизмов регуляции анимальных и вегетативных систем, формирование необходимого двигательного стереотипа и улучшение координации движений, а также достижение требуемого уровня функций вегетативных органов и систем, оптимально обеспечивающих данную мышечную деятельность(учебник).

Основная часть занятия физической культурой включает в себя бег, прыжки, игровые упражнения и т. д. Эта часть направлена, в первую очередь, на развитие силы, быстроты и выносливости. Именно этот этап урока влияет на функциональные изменения организма детей [7].

Заключительная часть занятия длится 5-7 мин и включает в себя ходьбу, бег со средней скоростью, ходьбу с глубоким дыханием. Эта часть урока направлена на активизацию восстановительных процессов, расслабление мышц, а также постепенному возвращению к обычному двигательному режиму. Упражнения заключительной части

занятия выполняются в низком темпе.

Трехчастная структура, которая имеет место быть, в настоящее время предполагает реализацию физиологических, психологических, педагогических обоснованных взаимосвязей на занятиях физической культурой.

Сохранение работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, корректировка психо-функционального состояния организма, настрой на вид занятий физической культуры. Постепенное включение учащихся в основную деятельность способствует полноценной адаптации организма, а также продуктивной работе во время занятия.

Подтверждение физических нагрузок, соответственных многофункциональным способностям организма, как правило осуществляется согласно трем характеристикам:

- размер сдвигов физиологических констант также, в первую очередь, частота сердечных сокращений, уровень артериального давления, потребление кислорода, легочная вентиляция;
- биоэнергетические траты организма;
- интенсивность физических упражнений.

На внеурочных занятиях физической культурой должны выполняться упражнения, направленные как на формирование скоростных качеств, выносливости, так и на развитие силовых качеств, гибкости. Для этого на занятиях используются циклические и ациклические виды упражнений.

В упражнениях циклического характера при нормировании нагрузок основное значение обретает анализ энергозатрат, уровень функциональных сдвигов при выполнении, время для восстановления. А при нормировании интенсивности ациклических упражнений важна грамотная оценка разучиваемого движения, степень совершенства движений и их конечные результаты, а также функциональные изменения.

Затраты энергии, количество повторений упражнений и продолжительность выполнения упражнений должны быть оптимально нормированы. Этим обосновывается рационализация нагрузок при занятиях физической культурой. Эффективность занятий будет низкой если количество повторений упражнений и траты энергии будут малы, вследствие недостаточной мобилизации физиологических функций. Эффективность упражнений будет также снижена, если количество повторений продолжительность упражнений и затраты энергии будут завышены. После наступления истощения энергоресурсов, нарушения механизмов регуляции организма, в результате физиологические процессы постепенно прекращают функционировать [8].

Поскольку работоспособность учащихся распределяется на уроке неравномерно,

существует 4 уровня: предстартовое состояние, адаптируемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности. Анатомо-физиологические и психические характерные черты учащихся старших классов требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузок.

Для развития тренированности важно учитывать продолжительность упражнений и отдыха между ними, интенсивность выполнения и число повторений, а также добиться положительного взаимодействия между тренировочным эффектом различных упражнений, грамотно выстроив последовательность выполнения.

Общепринятые правила последовательности упражнений:

- в начале занятия выполняются анаэробные алактатные упражнения (скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические (упражнения на скоростную выносливость);
- сначала выполняются алактатные анаэробные упражнения, а затем аэробные (упражнения на общую выносливость);
- сначала выполняются анаэробные гликолитические, затем аэробные упражнения.

Эти сочетания являются наиболее эффективными и для положительного результата необходимо использовать именно их. Как правило, при других сочетаниях упражнений эффект может быть малозначительным или даже отрицательным.

Варьирование параметров нагрузки, ее интенсивности, количества подходов, последовательности выполнения упражнений обеспечивает и адекватную дозировку нагрузок для каждого ребенка, в зависимости от его функционального состояния.

Воспитание силовых способностей во внеурочной деятельности детей старшего школьного возраста имеет значительное значение для их физического и психологического развития. Программы, включающие тренировки силы, должны быть адаптированы к возрастным особенностям детей и проводиться под надлежащим руководством педагогов и тренеров. Дальнейшие исследования и разработка эффективных методик помогут оптимизировать применение тренировок силы во внеурочной деятельности и обеспечить положительные результаты для развития детей старшего школьного возраста.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Регулярные силовые тренировки являются эффективным способом воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста.
2. Важно учитывать возрастные и физические особенности детей при разработке программ тренировок.

3. Программа тренировок должна включать основные силовые упражнения и постепенное увеличение нагрузки.
4. Регулярный мониторинг и оценка результатов помогут адаптировать программу тренировок под индивидуальные потребности каждого ребенка.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на расширение программы тренировок и включение дополнительных аспектов физического развития, таких как координация и баланс. Также важно провести длительное наблюдение за эффективностью программы тренировок в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Бекшаев, И.А. Игровой подход (геймификация) в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на уроках в основной и старшей школе / И. А. Бекшаев // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика : Сборник статей по материалам V Международной научно-практической конференции, Ялта, 20–22 мая 2021 года. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2021. – С. 16-21.

2. Бекшаев, И.А. Организация здоровьесберегающей деятельности в образовании на основе использования технологии навыков здоровья / И. А. Бекшаев, Т. В. Дьячкова, И. А. Берсенева // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 5. – С. 27. – DOI 10.17513/spno.31111.

3. Дьячкова, Т.В. Здоровьесберегающая функция образования: определение, стратегия и специфика в эпоху реализации федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) / Т. В. Дьячкова, И. А. Бекшаев, И. А. Берсенева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-3. – С. 82-86.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник- изд. 4-е, испр. и доп. / Л.П.Матвеев. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.

6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2011. - 479 с.

7. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочным процессом в спортивных играх. - М.: Советский спорт. - 2006. – 212 с.

8. Федосеев В. В. На уроках спортивных игр. // Физкультура в школе. -1995.- No2. – С. 35.

9. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. -М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.

10. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 480 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480с.

Summary

EDUCATION OF STRENGTH ABILITIES IN HIGH SCHOOL CHILDREN

Kopturova M.E.

State Humanitarian and Technological University, Orekhovo-Zuevo, Russia

Annotation. The article considers the actual problem of the physical development of children and methods of their education of strength abilities. The article analyzes the existing literature, including studies, scientific articles and recommendations. The results of the analysis allow us to highlight the main aspects and effective approaches to the development of strength abilities in children of senior school age.

Key words: strength qualities, strength abilities, schoolchildren, physical activity, training.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Коптурова Марина Евгеньевна – магистрант кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Российская Федерация. E-mail: marinakopturova@bk.ru.

Kopturova Marina Evgenievna – Master of the Department of Social Education, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Russian Federation. Email: marinakopturova@bk.ru.

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В БЕЛАРУСИ, О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПРОФИЛАКТИКУ ДЕПРЕССИИ

Пац Н.В., Авхименя Н.В.

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Аннотация. У лиц старше 65 лет симптомы депрессии выявляются значительно чаще, и могут быть обнаружены уже у каждого седьмого.

В данной работе изучена информированность граждан пожилого возраста о влиянии физических нагрузок на профилактику депрессии. Проведено исследование целью выявления депрессии с использованием теста Гамильтона и определение динамики корковых процессов по теппинг-тесту. Определена связь информированности граждан и соблюдение ими мер профилактики депрессии со случаями выявления депрессии у данной категории лиц. В ходе исследования было опрошено 448 человек, из которых 33 являются посетителями центра дневного пребывания граждан пожилого возраста совета ветеранов г. Гродно, а остальные - случайно отобранными.

У 31% опрошенных граждан пожилого возраста, проживающих в Беларуси, наблюдаются симптомы депрессии по тесту Гамильтона. Выявлен высокий уровень информированности респондентов о методах профилактики депрессивных расстройств.

Ключевые слова: информированность, пожилой возраст, физические нагрузки, профилактика, депрессия.

Постановка проблемы. В Республике Беларусь более 5% населения страдают от депрессии, при этом у женщин симптомы данного расстройства встречаются почти вдвое чаще, чем у мужчин. Отмечены возрастные особенности у лиц, старше 65 лет. У них симптомы депрессии выявляются значительно чаще, и могут быть обнаружены уже у каждого седьмого. Данное явление может быть связано с множеством факторов, таких как: травмирующий опыт в прошлом, различные хронические заболевания, снижение в связи с этим физической активности, нарушение сна и уменьшение времяпровождения на в светлое время суток, при выходе на пенсию - уменьшение круга общения.

Депрессия у пожилых людей является одной из наиболее важных проблем на данный

момент не только из-за частоты встречаемости данного заболевания, но также из-за сложности диагностики. Депрессия имеет 2 вида симптомов: аффективные (связанные с эмоциональной составляющей) и соматические (при ней снижение настроения скрывается какими-либо соматическими симптомами). К последним относятся: внутренний дискомфорт и напряжение; снижение аппетита и веса; головные боли; головокружение; различные проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательными системами, а также многие другие. Именно из-за схожести симптомов депрессии с симптомами различных заболеваний, которые часто выявляются у пожилых людей, формируется проблема диагностики депрессии, а значит и своевременной системы профилактических мероприятий.

Анализ публикаций. Физические нагрузки положительно влияют на настроение человека, происходит увеличение дофамина, серотонина, эндорфина, а также окситоцина [1,2,3,4]. Среди гипотез, дающих объяснения влияния физической нагрузки на эмоциональное состояние человека, наибольшее признание получили: отвлечения внимания [6], самоофективности [7] и социального взаимодействия [8], а также большое значение физиологи придают теории моноаминов и эндорфинов [6, 9, 10].

Изучение влияния физической активности на настроение людей, дало основание сделать предположение, что физические нагрузки могут оказать положительный эффект на лечение депрессии. Данная теория получила подтверждение во многих экспериментах в том числе и среди пожилых людей, страдающих депрессией, однако было выявлено что физическая активность влияет лишь на аффективные симптомы депрессии и не производит почти никакого эффекта на соматические симптомы [5]. Существуют различные теории об разной эффективности аэробных и анаэробных тренировок на эмоциональное состояние человека. Так есть авторы, утверждающие о высокой эффективности только аэробных тренировок [11,12], в то время как другие в своих работах описывают одинаковую эффективность аэробных и анаэробных упражнений [13,14]. Однако следует отметить хорошее влияние аэробной физической активности на вариабельность сердечного ритма [15] и на когнитивные функции [16] у пациентов, страдающих депрессией.

Цель исследования. Изучить информированность граждан пожилого возраста о влиянии физической активности на профилактику депрессии.

Материалы и методы исследования. Применен метод анкетного опроса с использованием теста Гамильтона, а также теппинг-теста. Проведено анкетирование с целью выявления депрессии с использованием теста Гамильтона и определение динамики корковых процессов по теппинг-тесту. Определена связь информированности граждан и соблюдении ими мер профилактики депрессии со случаями выявления депрессии у данной

категории лиц. В ходе анкетирования было опрошено 448 человек, из которых 33 являются посетителями центра дневного пребывания граждан пожилого возраста совета ветеранов г. Гродно, а остальные - случайно отобранные. Исследовательская база сформирована в электронном виде, статистические расчеты и диаграммы выполнили с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты исследования. В результате исследования было установлено что у 31,25% испытуемых имеются симптомы депрессии. При этом из них у 6,67% испытуемых по результатам теста Гамильтона было выявлено тяжелое депрессивное расстройство (рис. 1).

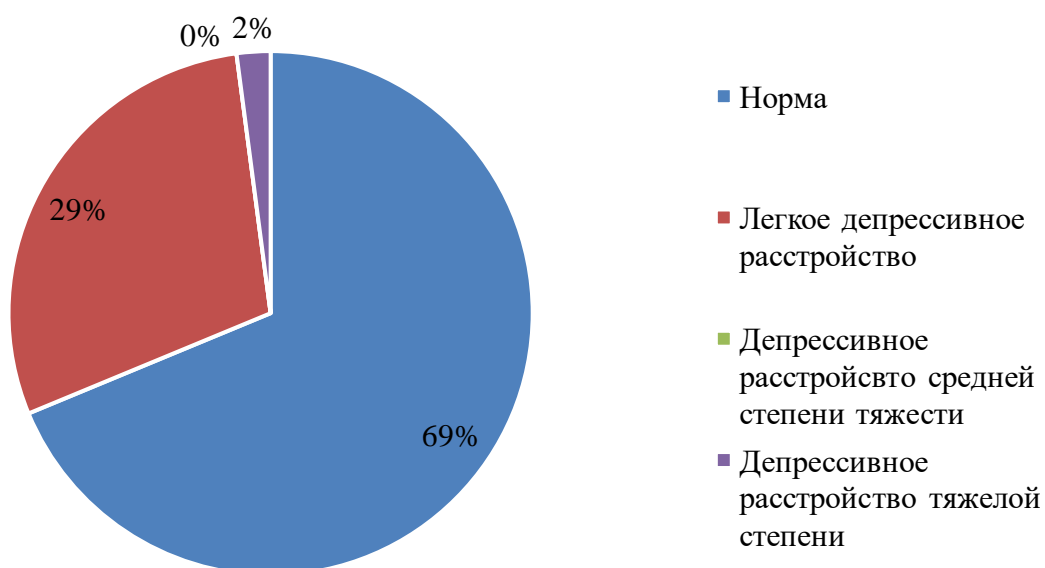


Рисунок 1. Процентное соотношение людей с выявленными симптомами депрессии по тесту Гамильтона.

При этом, процентное соотношение граждан с симптомами депрессии у посетителей центра дневного пребывания, значительно меньше, чем у случайных граждан общей выборки (рис 2).

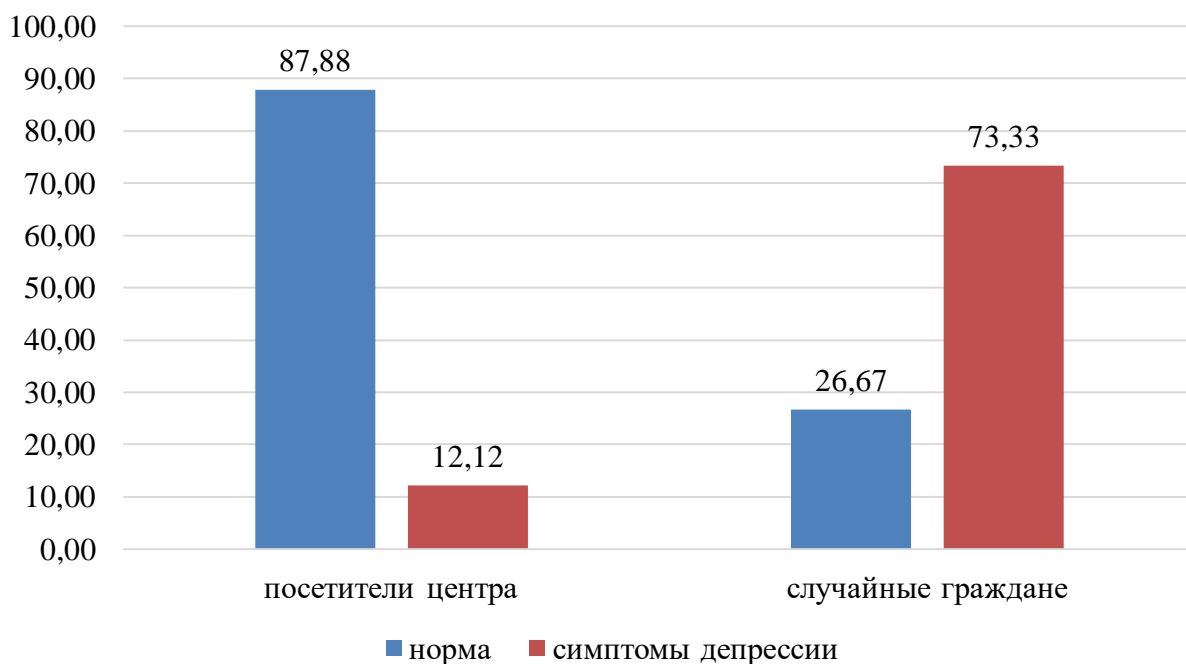


Рисунок 2. Соотношение встречаемости симптомов депрессии среди посетителей центра дневного пребывания со случайной выборкой граждан.

Также по результатам теппинг-теста было обнаружено, что соотношение граждан, имеющих симптомы депрессии, к гражданам со слабой и средне-слабой нервной системой значительно выше, чем к гражданам со средней и сильной нервной системой (рис. 3).

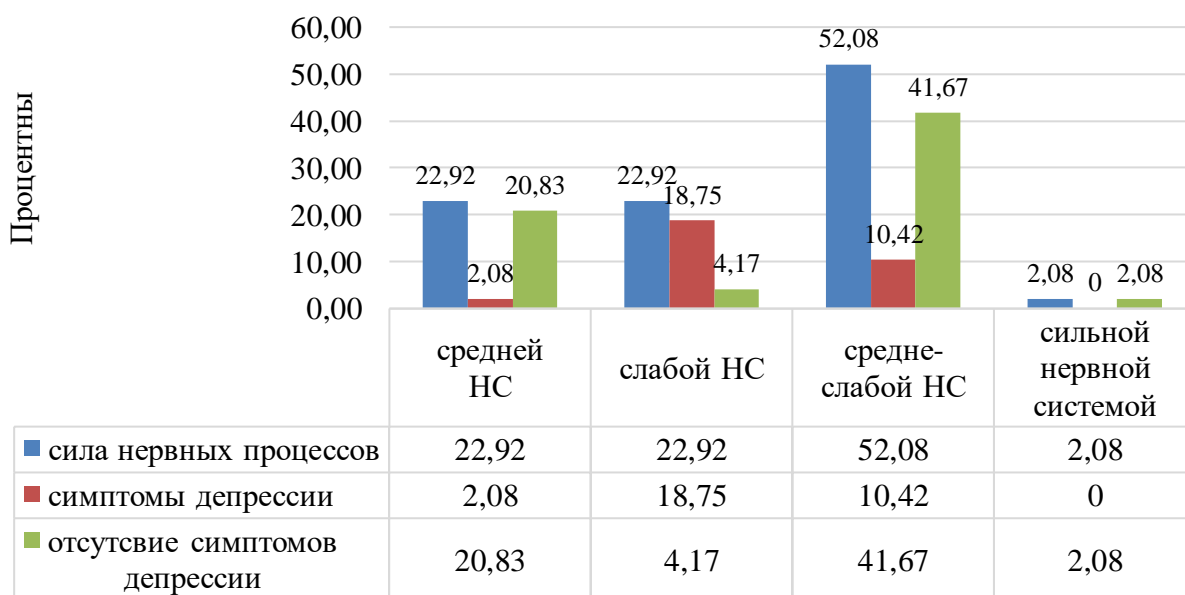


Рисунок 3. Зависимость силы нервной системы от частоты встречаемости депрессивных расстройств по тесту Гамильтона.

На вопрос «Каким видом физической нагрузки вы занимаетесь?»– 60,42% испытуемых ответили, что занимаются аэробным видом физической активности, 20,53% респондентов ответили, что занимаются смешанным видом тренировок. Оставшиеся 19,05% граждан не занимаются физической активностью. Соотнеся данные результаты с итогами теста Гамильтона, можно заметить, что среди людей, не занимающихся физической активностью, симптомы депрессии выявляются значительно чаще (рис 4).

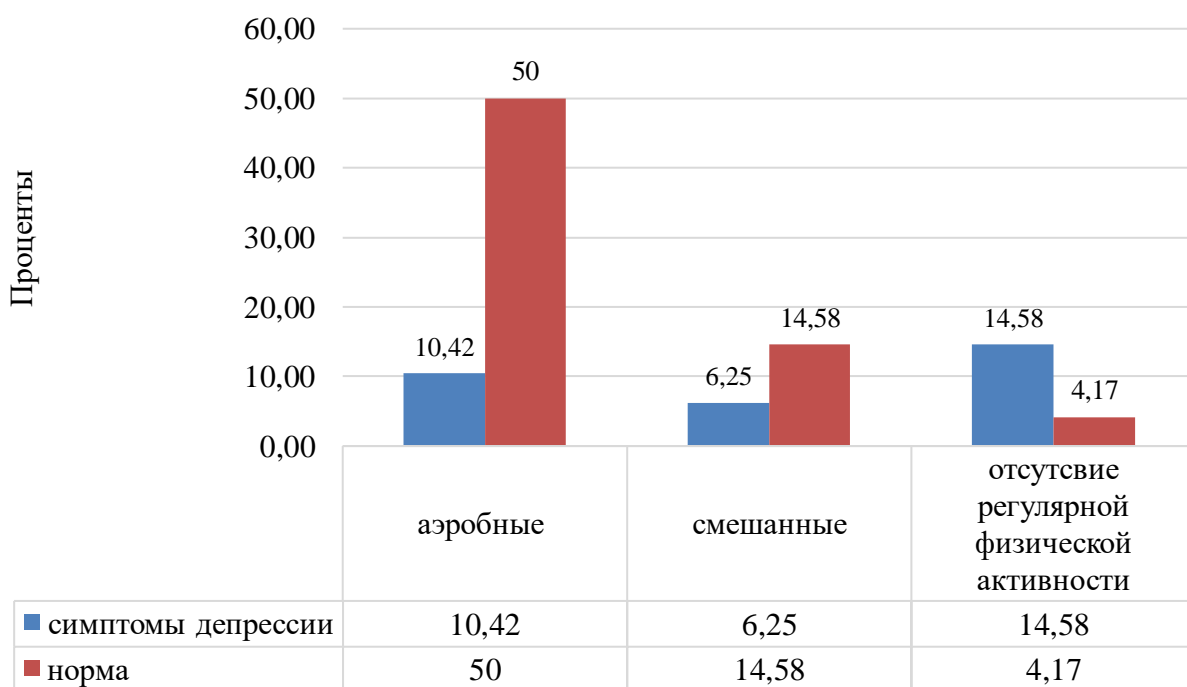


Рисунок 4. Зависимость выявления депрессивных расстройств у обследованных лиц по тесту Гамильтона вида физической активности.

Почти все респонденты (97,91%) утверждают, что знают о положительном влиянии физической активности на профилактику депрессии, 33,33% опрошенных так же отметили положительное влияние активного отдыха в светлое время суток, 56,25% выбрали ответ с правильным питанием, так же 85,42% выделили ответ о влиянии общения на депрессивные расстройства, а 68,75% утверждают о положительном эффекте здорового сна.

Согласно проведенному исследованию с использованием теста Гамильтона у 31% опрошенных наблюдаются симптомы депрессии. Это может быть связано со следующими факторами: отсутствием двигательной активности, несоблюдением рационального питания, отсутствие здорового сна, уменьшение общения и проведения времени в светлых помещениях или на солнце. Симптомы хронических заболеваний могут исказить результаты тестирования в связи со схожестью с некоторыми симптомами депрессивных расстройств.

Выводы:

1. У 31% опрошенных граждан пожилого возраста, проживающих в Беларуси, наблюдаются симптомы депрессии по тесту Гамильтона.
2. Выявлен высокий уровень информированности респондентов о методах профилактики депрессивных расстройств.

Список литературы:

1. Миккельсен, К. Физические упражнения и психическое здоровье / К. Миккельсен, Л. Стояновская // *Maturitas*. – 2017. – Т. 106. – С. 48–56.
2. Лима, Л. В. Упражнения усиливают или уменьшают боль? Центральные механизмы, лежащие в основе этих двух явлений / Л. В. Лима, Т. С. Абнер // *TheJournalofPhysiology*. – 2017. – Т. 596. – № 13. – С. 4141–4150.
3. ДиЛигро, К. М. Физическая активность и здоровье мозга / К. М. ДиЛигро, Г. Шьера // *Genes*. – 2019. – Т. 10. – № 9. – С. 720.
4. Казанова, Н. Кортизол, тестостерон и изменение настроения о время официальных соревнований по женскому футболу / Н. Казанова, А. Перейра // *TheJournalofSportsandPhysicalFitness*. – 2016. – Т. 56. – № 6. – С. 775–781.
5. Физические упражнения при депрессии в пожилом возрасте: влияние на размеры симптомов и течение времени [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://www.sciencedirect.com> (Дата обращения 21.05.2023)
6. Морган, В. П. Аффективная польза от энергичных физических нагрузок / В. П. Морган // *Medicine&Science in Sports&Exercise*. – 1985. – Т. 17. – №1. – С. 94–100.
7. Арчер, Т. Влияние физических упражнений на депрессивные симптомы и биомаркеры депрессии / Т. Арчер, Т. Йозеффсон // *CNS&Neurological Disorders*. – 2014. – Т. 13. – № 10.
8. Рэнсфорд, Ч. Роль аминов в антидепрессивном эффекте упражнений / Ч. Рэнсфорд // *Medicine&Science in Sports&Exercise*. – 1982. – Т. 14. – № 1. – С. 1–10.
9. Питер, М. Последствия временного отказа от регулярного бега / М. Питер, С. Стейнберг // *Journal of Psychosomatic Research*. – 1990. – Т. 34. – № 5. – С. 493–500.
10. Палуска, С. А. Физическая активность и психическое здоровье: современные концепции / С. А. Палуска // *SportsMedicine*. – 2000. – Т. 29. – № 3. – С. 167–180.
11. Эгиль, В. Аэробные и анаэробные формы упражнений при лечении тревожных расстройств / В. Эгиль, А. Хоффорт // *StressMedicine*. – 1989. – Т. 5. – № 2. – С. 115–120.

12. Петруццелло, С. Метаанализ эффектов острых и хронических физических упражнений, снижающих тревогу / С. Петруццелло, Д. Ландерс // *SportsMedicine*. – 1991. – № 11. – С. 143–182.
13. Сэлмон, П. Влияние физических упражнений на тревожность, депрессию и чувствительность к стрессу: объединяющая теория / П. Сэлмон // *ClinicalPsychologyReview*. – 2001. – Т. 21. – № 1. – С. 33–61.
14. Эгиль, В. Сравнение аэробных и анаэробных форм упражнения при лечении клинической депрессии: рандомизированное исследование / В. Эгиль, А. Сольберг // *ComprehensivePsychiatry*. – 1989. – Т. 30. – № 4. – С. 324–331.
15. Физические упражнения при депрессии в пожилом возрасте: влияние на вариабельность сердечного ритма [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://www.ajgponline.org> (Дата обращения 21.05.2023)
16. Физические упражнения при депрессии в пожилом возрасте: влияние на когнитивные функции и инвалидность [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://www.cambridge.org> (Дата обращения 21.05.2023)
17. Психическое здоровье и пожилые люди [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://www.who.int> (Дата обращения 22.05.2023)
18. Шкала депрессии Гамильтона. Онлайн калькулятор [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://medsoftpro.ru> (Дата обращения 22.05.2023)
19. Теппинг-тест (определение свойств нервной системы по психомотрным показателям) [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <http://www.vashpsixolog.ru> (Дата обращения 22.05.2023)

Summary

AWARENESS OF ELDERLY PEOPLE LIVING IN BELARUS ABOUT THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PREVENTION OF DEPRESSION

Pats N.V., Aukhiminia M.V.

Educational institution “Grodno State Medical University”

Grodno, Republic of Belarus

Abstract. In people over 65 years of age, symptoms of depression are detected much more often, and can be detected already in every seventh.

In this paper, the awareness of elderly citizens about the impact of physical activity on the prevention of depression is studied. A study was conducted to identify depression using the Hamilton test and determine the dynamics of cortical processes by tapping test. The connection of citizens' awareness and their compliance with depression prevention measures with cases of depression detection in this category of persons has been determined. In the course of the study, 448 people were interviewed, of which 33 are visitors to the center for the day stay of elderly citizens of the Veterans Council. Grodno, and the rest - randomly selected.

31% of the surveyed elderly citizens living in Belarus have symptoms of depression according to the Hamilton test. A high level of awareness of respondents about the methods of prevention of depressive disorders was revealed.

Key words: awareness, old age, physical activity, prevention, depression.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:

Пац Наталия Викторовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Pats Natalia Viktorovna - candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the General Hygiene and Ecology. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Авхименя Николай Викторович – студент лечебного факультета. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: kolya.avhim@gmail.com

Aukhiminia Mikolay Viktorovich — student of medical faculty. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: kolya.avhim@gmail.com

СКЛОННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К РАССТРОЙСТВАМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Пац Н.В., Маликова А.С.

Гродненский государственный медицинский университет,
г. Гродно, Беларусь

Аннотация. Проблема расстройства пищевого поведения растет с каждым годом. Наблюдается переизбыток или наоборот пищевой аскетизм, диетомания, обостренное внимание людей, особенно молодого возраста, к своему телу и внешности.

Целью исследования было выявить склонность к типичным пищевым расстройствам студентов медицинского университета, проживающим в Беларуси. Определить основные причины расстройства пищевого поведения у студентов и приемлемые, эффективные приемы профилактической работы для их коррекции.

Проведены исследования нарушений пищевого поведения у лиц юношеского возраста на выборке студентов Гродненского государственного медицинского университета из 355 человек в возрасте 18-22 лет. Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. Студентам было задано 15 вопросов. В обследованной группе студентов с нарушениями пищевого поведения внедрена методика коррекции расстройств пищевого поведения с использованием когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко.

Выявлено, что нарушения пищевого поведения свойственны 25,5% обследованных молодых людей. У 36,4% отмечены признаки компульсивного переизбытка и у 14,5% - булимии, из них лишь 3,63% страдают тяжелой формой булимии. Основными причинами расстройства пищевого поведения являются психологические особенности и нарушения: низкая самооценка, перфекционизм, тревожность, недовольство собственными достижениями. Высокую эффективность с целью коррекции расстройств пищевого поведения у студентов медицинского ВУЗа, проживающих в Беларуси, показал метод когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко.

Ключевые слова: студенты, медицинский вуз, расстройства пищевого поведения.

Постановка проблемы. С каждым годом обостряется проблема расстройств пищевого поведения, при котором человек начинает по-другому воспринимать свой образ

жизни, питание, фигуру, внешность, появляются новые привычки: культ еды, переедание или наоборот пищевой аскетизм, диетомания, обостренное внимание людей, особенно молодого возраста, к своему телу и внешности [1,3,4].

Цель настоящего исследования. Выявить склонность к типичным пищевым расстройствам студентов медицинского университета, проживающим в Беларуси. Определить основные причины расстройства пищевого поведения и приемлемые, эффективные приемы профилактической работы для коррекции нарушений пищевого поведения у студентов.

Материалы и методы исследования. В статье приведены результаты исследования нарушений пищевого поведения у лиц юношеского возраста на выборке студентов Гродненского государственного медицинского университета из 355 человек в возрасте 18-22 лет. Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. Студентам было задано 15 вопросов. В обследованной группе студентов с нарушениями пищевого поведения внедрена методика коррекции расстройств пищевого поведения с использованием когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко [2]. Суть метода заключается в том, что для прерывания цикла в первую очередь устраняются периоды ограничения потребления продуктов питания: практикуется расширение диеты с умеренным потреблением любого отдельного продукта, отказ от добавок для снижения веса, диет и голодания, а так же **постепенное введение в рацион в умеренных количествах продуктов питания, которые пациент не позволял себе потреблять или потреблял только во время переедания.**

Статистическая обработка полученных данных проведена в программе Excel.

Результаты исследования. Анализ результатов опроса показал, что 25,5% респондентов отметили у себя расстройство пищевого поведения, 49,1% из опрошенных студентов не имеют такой проблемы, а 25,5% - затруднились с ответом, высказав неуверенность в наличии у себя расстройств пищевого поведения (рис.1).

При этом первые признаки расстройства пищевого поведения у 23,6,% лиц появились в возрасте 13-15 лет, у 12,7% – в 16-18 лет. У незначительной части студентов (3,7%) первые признаки расстройства пищевого поведения отмечались в 19-21 (рис.2).

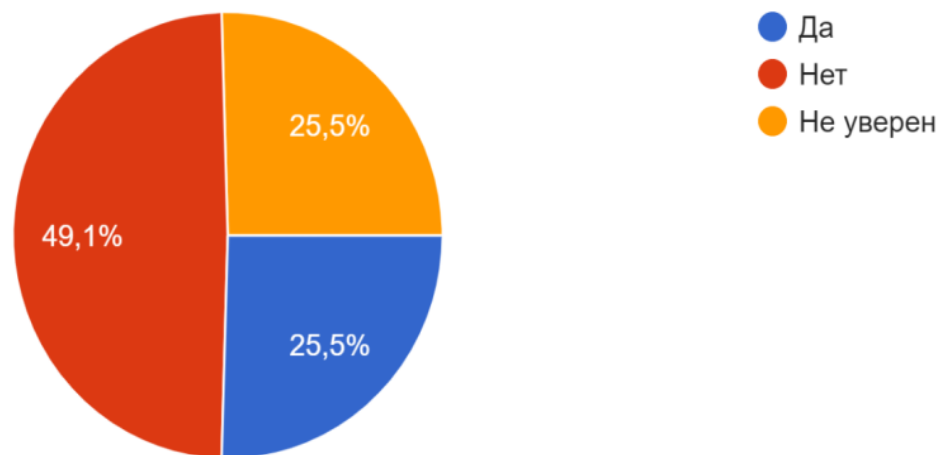


Рисунок 1. Наличие расстройств пищевого поведения у обследованных студентов

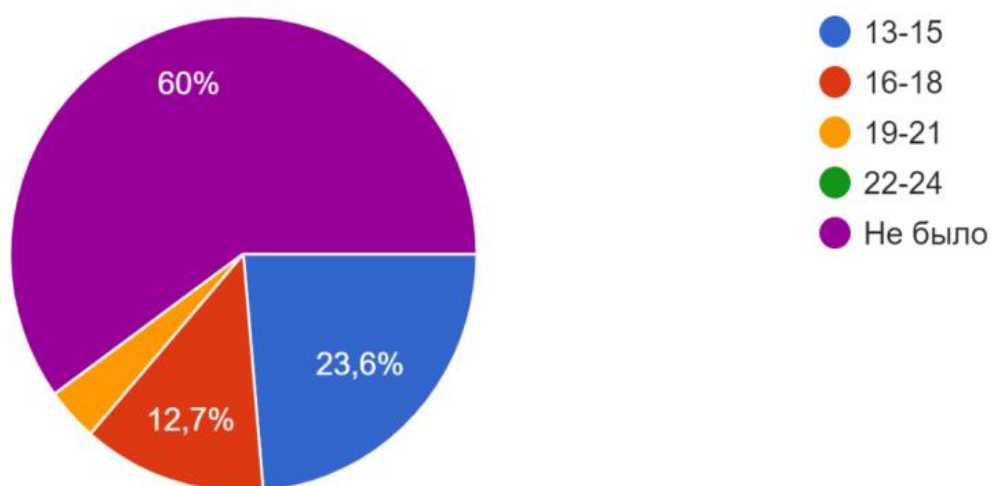


Рисунок 2. Возраст студентов при появлении первых признаков расстройств пищевого поведения

Большинство опрошенных соблюдают какие-либо диеты – 41,8%, 20% респондентов склонны к тому, что пробовали следовать некоторым диетам, а 23,6% питаются, не прибегая к ограничениям и диетам (рис.3).

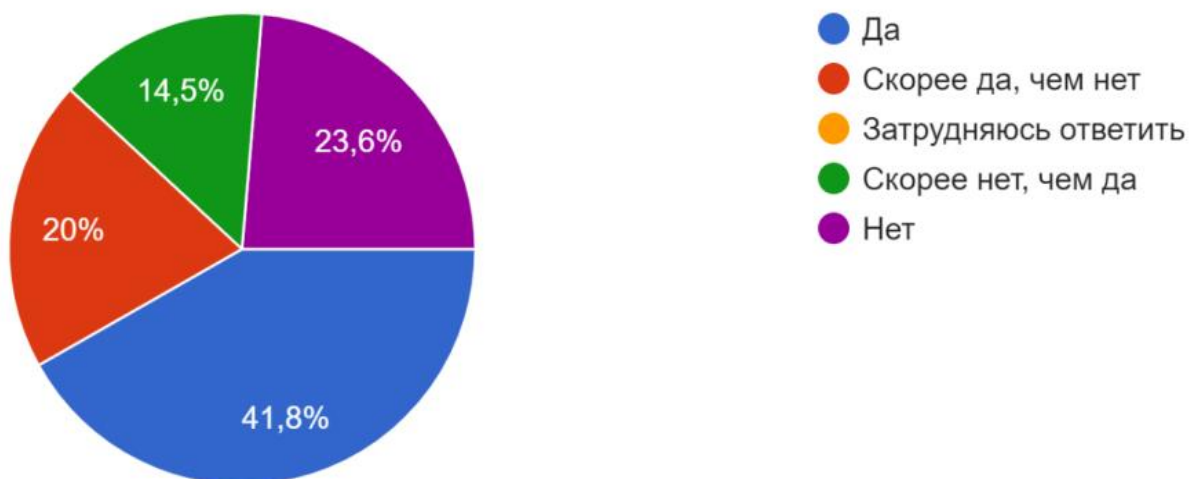


Рисунок 3. Соблюдение диетического режима у обследованных студентов

На вопросы о приеме пищи были получены следующие ответы. 27,3% из числа опрошенных стараются есть меньше, чем им хотелось и лишь 12,7% делают это на постоянной основе (рис.4). Среди них 29,1% иногда контролируют количество съеденного. Реже, у 21,6% опрошенных студентов, встречается в ответах либо частый, либо редкий контроль за приемом пищи. Небольшое количество респондентов ответили, что считают калории (рис.5).

29,1% респондентов старались не ограничивать себя в выборе продуктов питания. При этом 21,8% из числа обследованных студентов изредка сдерживали себя в выборе желаемых продуктов (рис. 6).

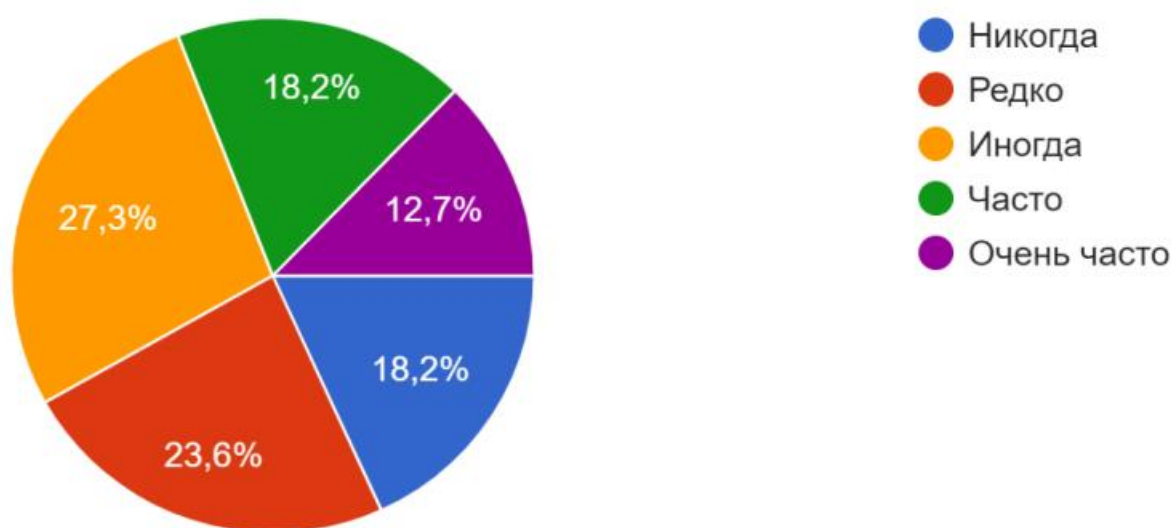


Рисунок 4. Пренебрежение чувством насыщения

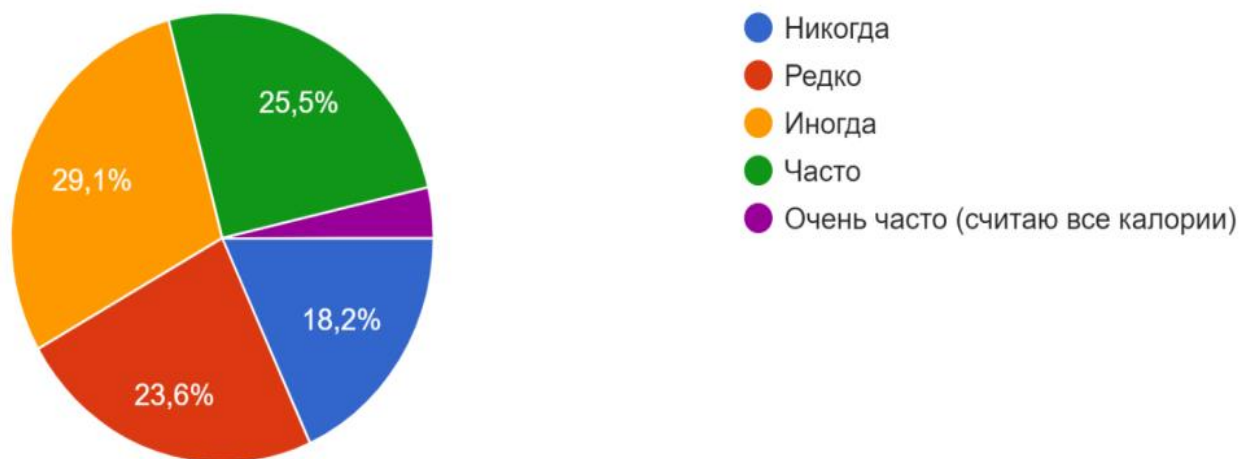


Рисунок 5. Самоконтроль над количеством съеденного у студентов

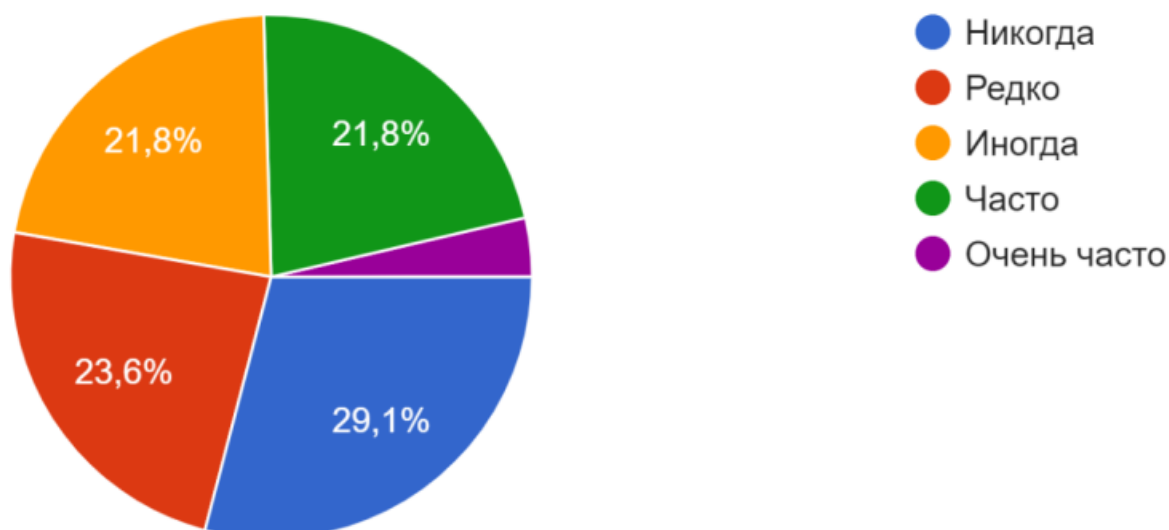


Рисунок 6. Ограничение выбора в желаемых продуктах питания.

Также были заданы вопросы: как внешние (например, компания людей, праздник) и внутренние (эмоции) факторы влияют на желание поесть. Можно сказать, что в компании редко повышается желание приема пищи (рис.7). Чаще всего данный фактор практически не влияет, в отличии от внутреннего. Так, 27,3% студентов заглушают негативные эмоции едой. Чуть реже встречаются те, у кого данное желание либо редко (20%), либо никогда (12,7%) не появлялось (рис.8).

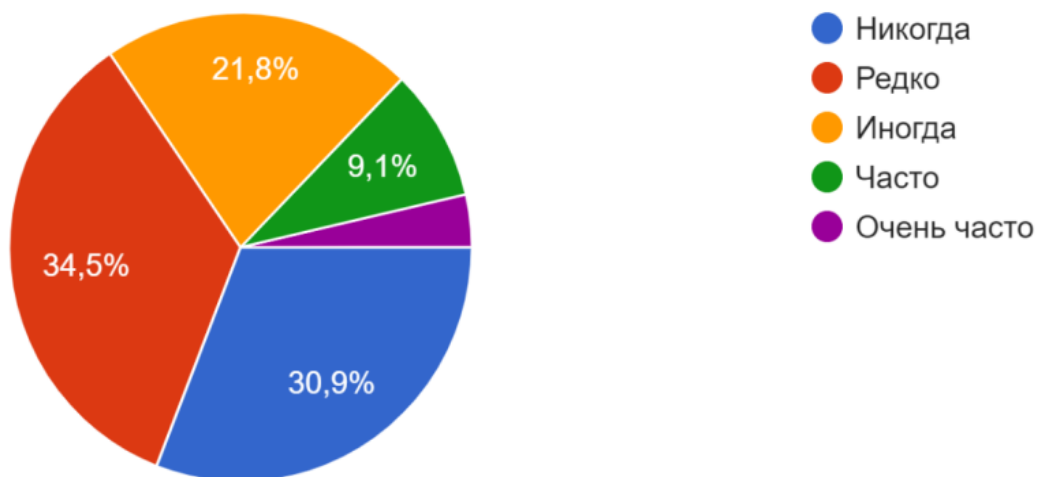


Рисунок 7. Потребление большого количества пищи в компании

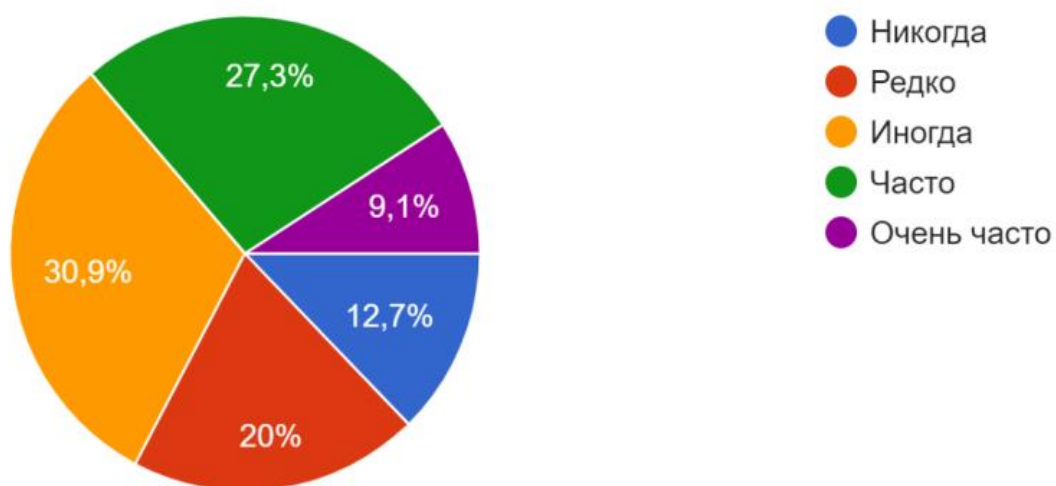


Рисунок 8. Потребление продуктов при появлении негативных эмоций

Большинство студентов использует сладости как метод поощрения. При расстройствах пищевого поведения (а именно при булимии) обильная еда снимает стресс и превращается в привычный способ психологической защиты от жизненных трудностей (рис. 9).

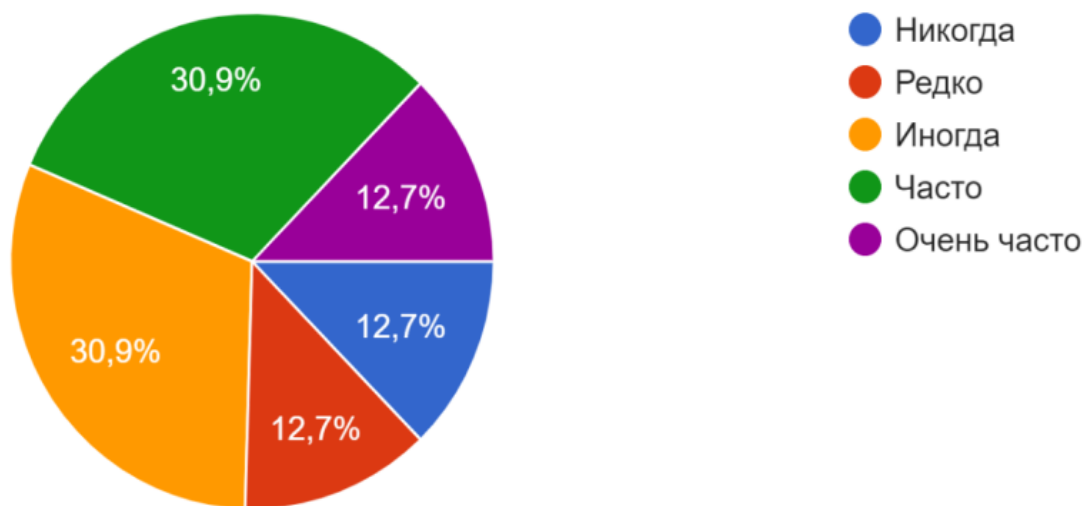


Рисунок 9. Использование сладостей как средство самопоощрения

Также был задан дополнительный вопрос, который помог установить наличие булимии у студентов. Выявлено, что 3,63% из числа обследованных, страдают тяжелой формой булимии (рис. 10), при которой человек вызывает рвоту почти после каждого приема пищи. Но 85,5% респондентов ответили, что никогда не вызывали рвоту и не принимали слабительные средства при переедании.

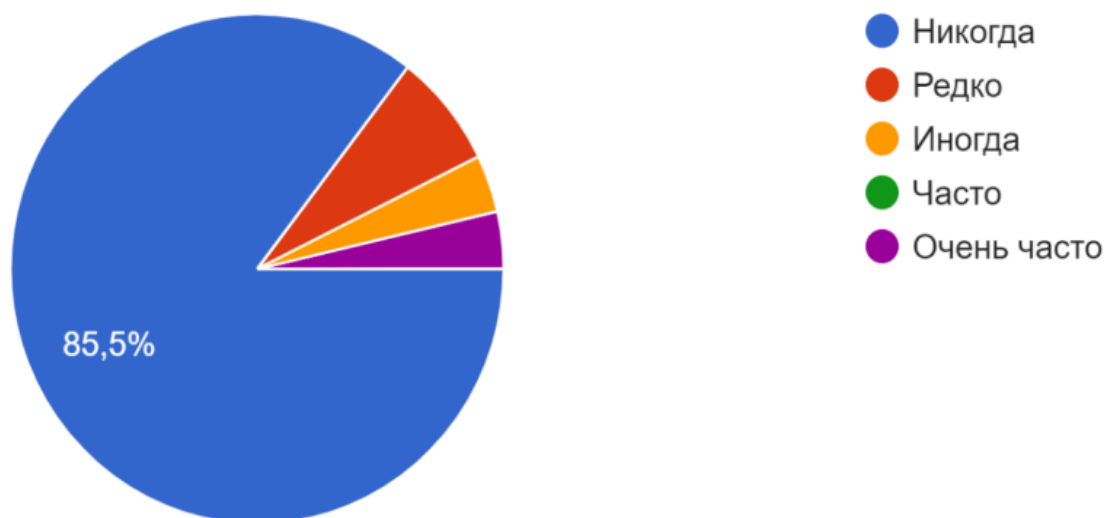


Рисунок 10. Использование фармацевтических препаратов и рвотного рефлекса при переедании

Контрольным вопросом был: нравятся ли студентам пропорции их тела, фигура. 9,1% респондентов ответили положительно, а 16,4% – отрицательно. Но большинство респондентов чаще склонялись к тому, что их фигура их удовлетворяет – 38,2%. При этом

20% студентов не смогли ответить на поставленный вопрос (рис.11). Неудовлетворенность своим телом выражается в восприятии определенных его частей как негармоничных и некрасивых и возникает из-за заниженной самооценки и перфекционизма. Причина перфекционизма - в стремлении обладать идеальной фигурой и неспособность прощать себе недостатки [3].

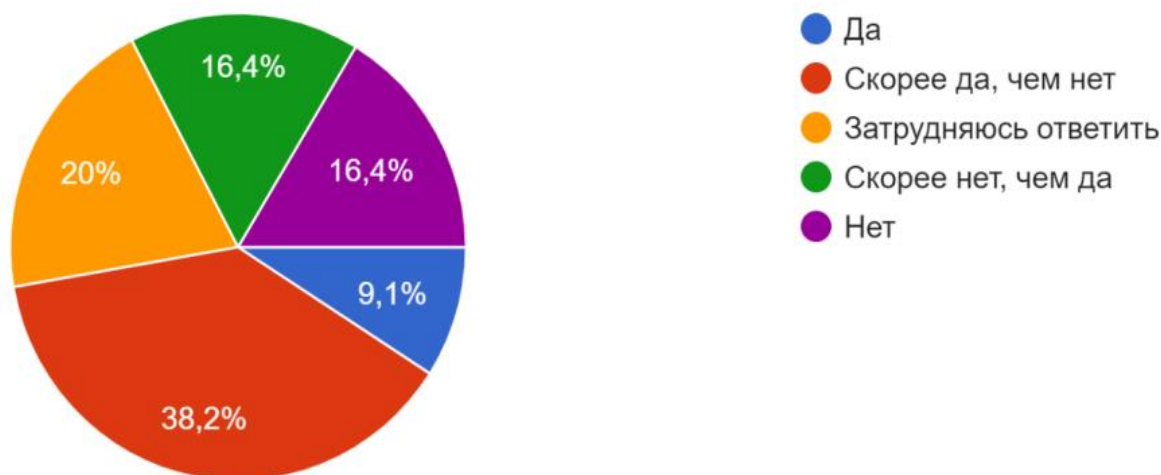


Рисунок 11. Удовлетворенность своим телосложением

Некоторыми специалистами когнитивно-поведенческая терапия наиболее часто используется в коррекции расстройств пищевого поведения [2].

Предложенная студентам-медикам модель когнитивно-поведенческой терапии, предполагающая ограниченное питание поддерживающее цикл переедания и чистки организма, в 94% случаев использования ими оказалась действенной и приемлемой к применению, только 6% студентов (лица мужского пола), отказались от применения предложенного метода. Ими удачно практиковалось расширение диеты с умеренным потреблением любого отдельного продукта, отказ от добавок для снижения веса, диет и голодания, а также проводилось постепенное введение в рацион в умеренных количествах продуктов питания, которые они не позволяли себе потреблять или потребляли только во время переедания. **А более** разнообразная диета снижает вероятность переедания любого отдельного продукта.

Выводы:

1. Нарушения пищевого поведения свойственны 25,5% обследованных студентов медицинского ВУЗа.

2. У 36,4% выявлены признаки компульсивного переедания и у 14,5% - булимии, из них лишь 3,63% страдают тяжелой формой булимии. Основными причинами расстройства

пищевого поведения является психологические особенности и нарушения: низкая самооценка, перфекционизм, тревожность, недовольство собственными достижениями.

3. Высокую эффективность с целью коррекции расстройств пищевого поведения у студентов медицинского ВУЗа, проживающим в Беларуси, показал метод когнитивно-поведенческой терапии доктора Минутко.

Список литературы:

1. Зольколина Е. Б. Расстройства пищевого поведения: современные характеристики, факторы формирования и диагностические критерии// Научные труды Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: Выпуск 6 / Под ред. д-ра экон. наук А. И. Балашова. – СПб.: Изд-во СПбГИПСР, 2022. – С.136-145.

2. Минутко В. Л. Питание при булимии [Электронный ресурс] / В. Л. Минутко // Авторская нейропсихиатрическая клиника доктора Минутко. – Режим доступа: <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/pitanie-pri-bulimii>. – Дата доступа: 21.04.2023.

3. Психологическое состояние студентов со склонностью к расстройству пищевого поведения/ А.М. Киселева, Н.К. Карамурзаев, Л.А. Костина, А.С.Кубекова// Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 359-367. DOI: 10.34670/AR.2022.83.43.035

4. Шабанова Т.Л. Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста/ Т. Л. Шабанова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, Медицинские науки. – 2017. – № 9. – С. 91-95. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11833>

Summary

PROPENSITY OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS TO EATING DISORDERS

Pats N.V., Malikova A.S.

Educational institution "Grodno State Medical University",

Grodno, Belarus

Annotation. The problem of eating disorders is growing every year. There is overeating or vice versa food asceticism, dietomania, increased attention of people, especially young people, to their body and appearance.

The aim of the study was to identify the tendency of medical university students to typical eating disorders. Identify the main causes of eating disorders. To formulate acceptable and effective methods of preventive work for the correction of eating disorders in students.

Studies of eating disorders in young people were conducted on a sample of students of the Grodno State Medical University from 355 people aged 18-22 years. The survey was conducted on the Internet using the service forms.google.com. Students were asked 15 questions. In the examined group of students with eating disorders, a method of correcting eating disorders using cognitive behavioral therapy by Dr. Minutko was introduced.

It was revealed that eating disorders are characteristic of 25.5% of the surveyed young people. 36.4% showed signs of compulsive overeating and 14.5% - bulimia, of which only 3.63% suffer from severe bulimia. The main causes of eating disorders are psychological characteristics and disorders: low self-esteem, perfectionism, anxiety, dissatisfaction with one's own achievements. The method of cognitive behavioral therapy of Dr. Minutko showed high efficiency in order to correct eating disorders in medical university students living in Belarus.

Key words: students, medical university, eating disorders.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:

Пац Наталия Викторовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Pats Natalia Viktorovna - candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the General Hygiene and Ecology. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Маликова Анастасия Сергеевна – студентка лечебного факультета. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: nastamalikova16@gmail.com

Malikova Anastasia Sergeevna – student of medical faculty. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: nastamalikova16@gmail.com

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ОБУЧАЮЩЕЙСЯ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Хугаева Э.В., Сухой С.С.

ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» Министерства
обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из важнейших задач медицинских работников как высшего, так и среднего звена. Анализ отношения к ЗОЖ среди студенческой молодежи, обучающейся по программам среднего профессионального образования (СПО) является необходимым для понимания и принятия мер по формированию ЗОЖ среди этой группы и последующего использования ими полученных знаний и навыков по данной тематике в работе с пациентами. Тенденции последних лет демонстрируют усиление роли среднего медицинского персонала в вопросах информирования пациентов, профилактики хронических неинфекционных заболеваний и пропаганде ЗОЖ. Медицинская сестра/ медицинский брат должны предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать пациентам в формировании ответственного и активного отношения к своему здоровью, менять вредные привычки, обучать основам и принципам правильного питания и физической активности.

В статье проведен анализ анкетирования 78 обучающихся колледжей по программам среднего профессионального образования, а также рассмотрена научная литература по проблемам зависимости здоровья от здорового образа жизни и роли среднего медицинского персонала (медицинской сестры) в его формировании.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; профилактика заболеваний; отношение к здоровому образу жизни; средства и методы обучения; средний медицинский работник, формирование здорового образа жизни.

Постановка проблемы. Целью исследования явилось изучение мнений обучающихся по программам среднего профессионального образования к здоровому образу жизни, вопросам активного долголетия и вредным привычкам, отрицательно влияющим на качество жизни.

Анализ публикаций. Усиление роли средних медицинских работников в пропаганде здорового образа жизни и профилактической работе с пациентами является необходимым шагом для создания здорового общества. Профилактика заболеваний – основа для сохранения и укрепления здоровья населения. Студенты медицинских колледжей и вузов будут работать в сфере здравоохранения и должны быть хорошо подготовлены для проведения профилактических мероприятий и консультирования пациентов о методах предотвращения заболеваний. Важность профилактической направленности отмечена как в работе с школьниками, с воспитанниками довузовских общеобразовательных учреждений [20], так и среди учащейся молодежи колледжей и вузов [1, 2, 8, 11, 12, 16, 17, 18, 19]. Стиль жизни и привычки людей существенно влияют на их здоровье и благополучие. Предоставление обучающимся соответствующих знаний и навыков поможет им эффективно применять их в будущей профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что исторически в нашей стране сложилось так, что само понятие «Сестра» появилось еще в дореволюционной России и обозначало женщину, выполняющую определенные медицинские обязанности и осуществляющую уход за больными. Позже были созданы учебные заведения, направленные на подготовку медицинских сестер и это, был первый шаг к формированию системы профессиональной подготовки медицинских сестер и увеличением функционала их деятельности [15]. С развитием научно-технического прогресса, улучшением диагностики и лечения ряда заболеваний, открытием антибиотиков увеличилось число хронических неинфекционных заболеваний, соответственно менялась и роль среднего медицинского персонала в сторону пропаганды здорового образа жизни и работы с модифицируемыми факторами риска. [4, 9, 10, 13, 14].

Схожие тенденции наблюдаются и в военном здравоохранении. Многократно возрастает роль среднего медицинского персонала в проведении мероприятий, направленных на информирование военнослужащих о факторах риска, возможности их коррекции, мотивации к ведению здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и спортом [3, 5, 6, 7].

Таким образом, анализ литературы свидетельствует о том, что медицинские колледжи и вузы несут, в том числе, социальную ответственность за подготовку квалифицированных специалистов, которые смогут действовать в интересах общества и улучшать здоровье населения. Отношение к здоровому образу жизни среди учащейся молодежи является важным для понимания и принятия мер по формированию ЗОЖ среди этой группы. Современная студенческая молодежь в целом проявляет интерес к ЗОЖ. Они понимают, что здоровье - это основа для успешной учебы и будущей карьеры. Однако, в

реальности, многие студенты сталкиваются с различными вызовами, которые могут препятствовать поддержанию здорового образа жизни. Среди обучающихся существует определенная социальная динамика, которая может оказывать влияние на их отношение к ЗОЖ. Некоторые молодые люди могут испытывать давление группы или стремиться соответствовать определенным стандартам красоты, что может привести к неправильному питанию, употреблению алкоголя или другим вредным привычкам. Для поддержания и развития ЗОЖ среди студенческой молодежи, необходимо предоставить доступ к различным возможностям и ресурсам. Это может быть создание специальных спортивных программ, предоставление информации о здоровом питании, акцент в процессе обучения на важность ведения здорового образа жизни.

Результаты исследования. Для оценки отношения обучающихся, будущих медицинских работников, к здоровому образу жизни, вредным привычкам, физической активности была разработана специальная анкета, состоящая из 20 вопросов. В опросе участвовали 78 человек, из них мужчин - 47 человек, что составило 60% опрошенных и 31 женщина, что составило 40% респондентов. В данной статье проведен анализ ответов по четырем вопросам.

Первый вопрос касался рациона питания: «Чем Вы руководствуетесь при составлении рациона питания?» (табл.1).

Таблица 1

Оценка мнения обучающихся о составлении рациона питания (%)

Варианты ответов	кол-во респондентов	пол	Результаты ответов	
			Всего	
			абс.	%
Ем всё, что вкусно	78	М	8	17,0
		Ж	6	19,4
Ем то, что доступно по доходам		М	12	25,5
		Ж	6	19,4
Не думаю об этом		М	1	2,1
		Ж	4	12,9
Рекомендациями о здоровом питании		М	19	40,4
		Ж	10	32,3
Стараюсь похудеть		М	0	0
		Ж	5	16,1
Итого:	М	47	100,0	
	Ж	31	100,0	

При составлении рациона питания как мужчин, так и женщин (40,4% и 32,3%) соответственно, старались питаться правильно, следуя рекомендациям по правильному питанию. В остальных случаях мужчины руководствуются параметрами доступности

продуктов питания – 25,5%, согласно уровню доходов. Женщины в равной степени руководствуются как ценовой доступностью, таки своим вкусовым предпочтениям – 19,4%.

Следующий интересующий нас вопрос был связан с отношением к употреблению табака (рис. 1).

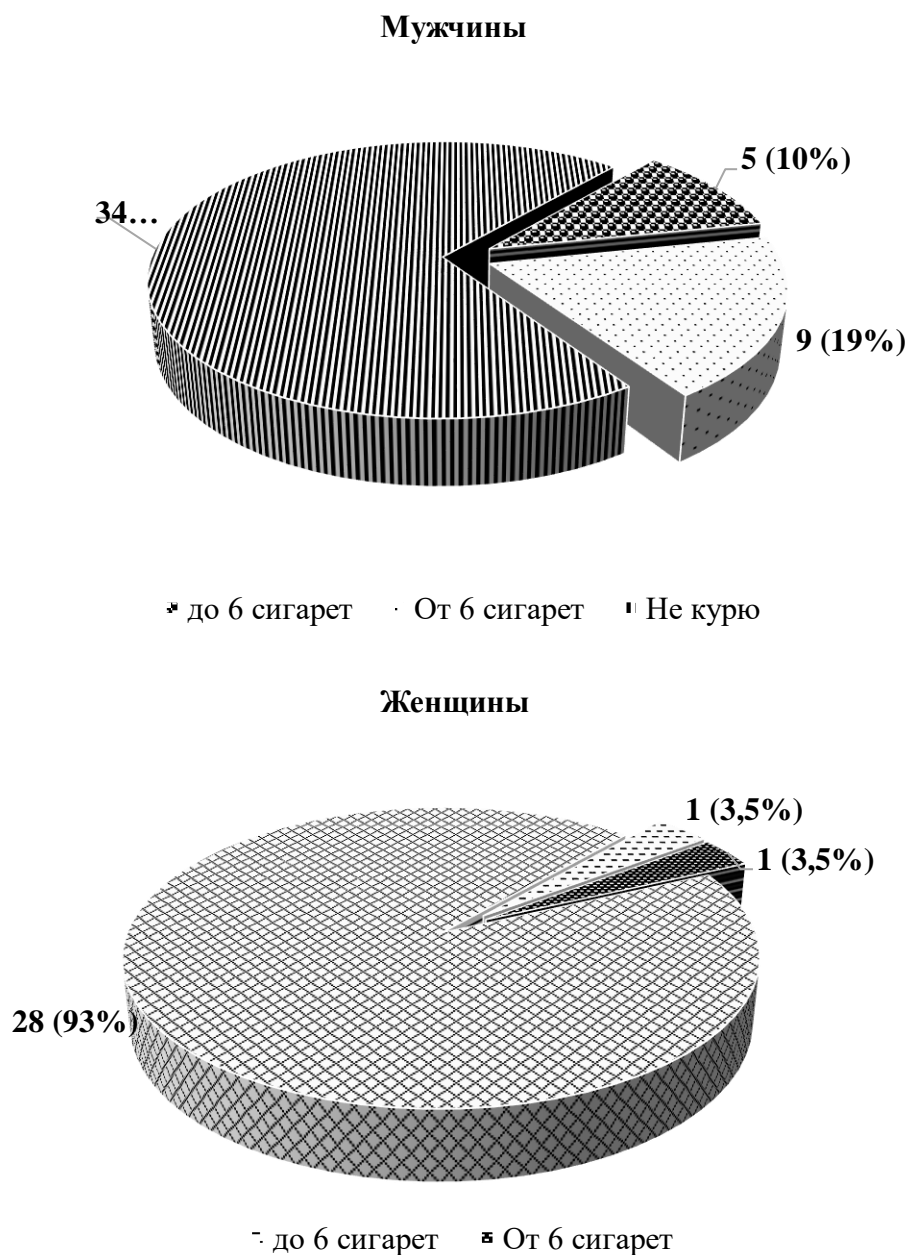


Рисунок 1. Анализ количества выкуриваемых респондентами в день сигарет

Подавляющее большинство респондентов оказались некурящими: 71% мужчин, и 93% женщин. К группе риска (выкуривают больше 6 сигарет в день) отнесены 19% опрошенных мужчин, а среди женщин по результатам опроса таких 3,5%.

Следующим интересующим нас наиболее распространённым модифицирующим

фактом было употребление алкогольных напитков и их количество (табл. 2).

Таблица 2

Анализ ответов, обучающихся о потреблении алкоголя (%)

Показатель	Респонденты																			
	По гендерному признаку																			
	Не употребляю				Употребляют периодически до 100 мл				Менее 100 мл				От 100 до 300 мл				От 300 до 500 мл			
	Мужчины (47)		Женщины (31)		Мужчины (47)		Женщины (31)		Мужчины (47)		Женщины (31)		Мужчины (47)		Женщины (31)		Мужчины (47)		Женщины (31)	
	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%
	1. слабой крепости																			
Пиво	27	34,6	21	30,7	0	-	3	3,8	16	20,5	5	6,4	1	1,2	1	1,2	3	3,8	1	1,2
Слабоалкогольные коктейли	27	35,9	21	26,9	1	1,2	0	-	16	20,5	7		0	-	2	2,5	0	-	1	1,2
Вино сухое, включая шампанское	27	35,9	21	29,4	1	1,2	2	2,5	14	17,9	4	5,1	4	5,1	4	5,1	1	1,2	0	-
	2. крепкие алкогольные напитки																			
Вино крепленое	27	39,7	21	34,6	4	5,1	6	7,6	16	20,5	4	5,1	0	-	0	0	0		0	-
Водка, виски, коньяк, джин	27	39,7	21	34,6	4	5,1	6	7,6	14	17,9	4	5,1	1	1,2	0	0	1	1,2	0	-
Самогон	27	39,7	21	35,9	4	5,1	7	8,9	15	19,2	3	3,8	0	-	0	0	1	1,2	0	-
Спиртосодержащие жидкости	27	43,5	21	35,9	7	7,6	7	8,9	13	16,6	3	3,8	0	-	0	0	0	-	0	0

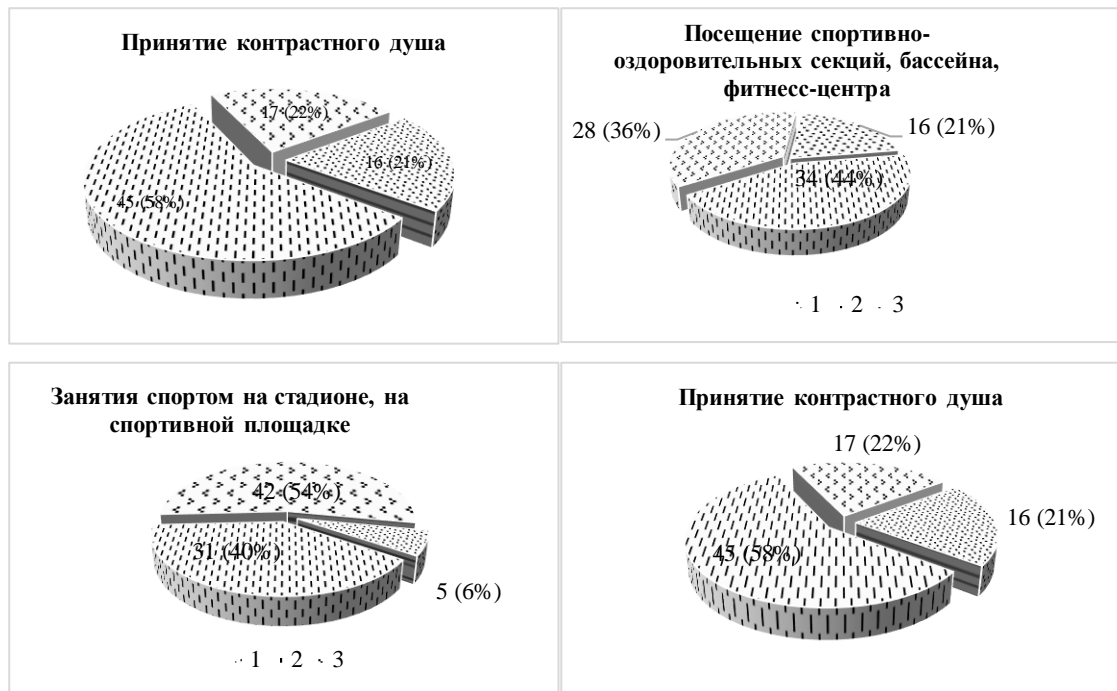
Из числа всех опрошенных большинство не употребляет алкогольную продукцию.

Лицами, употребляющими еженедельно алкогольную продукцию менее 100 мл, преимущественно являются мужчины вне зависимости от крепости напитка, при большем объеме (от 100 до 300 мл) преимущественно употребляют алкоголь с низким содержанием спирта, однако при повышении объема от 300 до 500 мл, повышается и крепость алкоголя, такой как: водка, виски или самогона.

Спиртосодержащие жидкости в основном готовы употреблять мужчины в меньшей степени девушки, но значения не превышают недельного потребления больше 100 мл.

Женщины, употребляющие менее 100 мл, в основном потребляют слабоалкогольные коктейли, при большем объеме (от 100 до 300 мл) алкоголя останавливают свой выбор также на коктейлях, вине или шампанском, при дозах от 300 до 500 мл предпочитают коктейли, единицы употребляют пиво.

В следующем вопросе нами была проведена качественная и количественная оценка двигательной активности респондентов по шкале регулярности выполнения физических упражнений: «Регулярно», «Иногда» и «Никогда» (Рис.2).



1-никогда; 2-иногда; 3-регулярно

Рисунок 2. Характеристика самооценки двигательной активности

Контрастный душ и посещение бани у 46 % опрошенных не пользуется спросом, основной контингент данной группы являются лица женского пола. В результате обработки данных выяснилось, что для подавляющего большинство опрошенных наиболее популярными и регулярно посещаемыми местами являются: спортивно-оздоровительные секции, бассейн, фитнес-центры, чему свидетельствует данные ответа на данный подвопрос, что составляет 55,1% из всех опрошенных. Из них мужчин – 34 (71, 0%) и женщин – 9 (29,0%) соответственно.

Занятия спортом на стадионе, на спортивной площадке также являются местами регулярного занятия спортом, чему соответствует 42 ответа составляющих 54% от общего числа опрошенных из которых: 33 (68,7%) мужчин и 9 (29,0%) женщин.

Из выше указанного можно увидеть, что мужчины более активно занимаются физкультурой, чем представительницы женского пола.

Контрастный душ и посещение бани у 46 % опрошенных не пользуется спросом, основной контингент данной группы являются лица женского пола.

Заключение. Результаты изучения отношения к здоровому образу жизни, вредным привычкам и по вопросам активного долголетия обучающихся по программам среднего профессионального образования показал, что образовательный процесс в учебном заведении построен логически и последовательно. Эти знания помогают обучающимся

развивать системный подход к пониманию здоровья и болезней, а также интегрировать профилактические принципы медицины в свою будущую профессию.

Список литературы

1. Ахминеева, А.Х. Анализ распространенности использования систем нагревания табака среди обучающихся медицинского вуза / А. Х. Ахминеева, Р. С. Аракельян // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2022. – № 1. – С. 7-15.

2. Ахминеева, А.Х. Особенности преподавания дисциплин «Профилактика заболеваний» и «Основы здорового образа жизни» ординаторам, обучающимся по специальности 31.08.71 «Организация здравоохранения и общественное здоровье» / А. Х. Ахминеева, А. В. Михеев // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2023. – № 2. – С. 5-13.

3. Бадмаев, Э. С. Рекомендации командирам войсковой части и подразделения по формированию здорового образа жизни среди военнослужащих и профилактике алкогольной зависимости у военнослужащих / Э. С. Бадмаев, Е. Е. Радюкин // Современные научные исследования и инновации, 2012. – № 11. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2012/11/18372> (дата обращения: 23.08.2023).

4. Бирюкова, Е. В. Роль медицинской сестры в обеспечении профилактики хронических заболеваний у детей / Е. В. Бирюкова // Quantum Satis. – 2019. – Т. 2, № 2-4. – С. 222-229.

5. Быченко, Ю. Г. Культура здорового образа жизни военнослужащих / Ю. Г. Быченко, Д. Н. Курдюков // Социально-гуманитарные знания, 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-obraza-zhizni-voennosluzha-schih> (дата обращения: 29.08.2023).

6. Дорфман, Ю.Р. Формирование здорового образа жизни у военнослужащих, проходящих военную службу по контракту в воинской части Астраханского гарнизона / Ю.Р. Дорфман, А.Х. Ахминеева // Современные здоровьесберегающие технологии, 2022. – №2. С. 39–52.

7. Дорфман, Ю. Р. Роль среднего медицинского персонала в формировании здорового образа жизни у военнослужащих, проходящих военную службу по контракту в одной из воинских частей Южного военного округа / Ю. Р. Дорфман, А. Х. Ахминеева, С. В. Дорфман // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2022. – № 3. – С. 7-17.

8. Иванова, А. А. Здоровьесберегающая деятельность в общеобразовательных и высших учебных заведениях России / А. А. Иванова, Т. В. Яковлева, С. А. Федоткина //

Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2012. – № 3. – С. 68-71.

9. Кирсанова, Е. В. Роль медицинской сестры первичного звена здравоохранения в профилактике неинфекционных заболеваний и укреплении здоровья населения: диссертация ... канд. мед. наук: 14.02.03 /Кирсанова Елена Владимировна. «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации. – М., 2012. – 125 с.

10. Колбасников, С.В. Роль среднего медицинского персонала сельского врачебного участка в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний/ С.В.Колбасников., О.В.Нилова., А.Г. Кононова., Н.О. Белова// Медицинская сестра. 2018; 20 (6): 3–7.
<https://doi.org/10.29296/25879979-2018-08-01>

11. Музалева, О.В. Профилактика - приоритетное направление в преподавании дисциплины "формирование здорового образа жизни" / О. В. Музалева, А. А. Мясоедова, Л. В. Зеленина, В. В. Быстрых // Медицинское образование в Оренбургской области: Материалы учебно-методической конференции, Оренбург, 26 мая 2015 года / Ответственный редактор: профессор И.В. Мирошниченко. – Оренбург: Оренбургский государственный медицинский университет, 2015. – С. 82-83.

12. Музалева, О. В. Субъективная оценка состояния здоровья и отношение к здоровому образу жизни студентов-медиков / О. В. Музалева, Д. А. Кряжев, Л. В. Зеленина // Современные научные и образовательные стратегии в общественном здоровье: РОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, Санкт-Петербург, 16–17 марта 2018 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова, 2018. – С. 136-142.

13. Назарова, С. К. Роль медицинских сестёр первичного звена при внедрении здорового образа жизни среди населения / С. К. Назарова, М. И. Хасанова, К.О. Абдупаттаева, М. Б. Миркаримова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 5 (64). – С. 151-153.

14. Суркова, Н. М. Роль и возможности среднего медицинского персонала в формировании пищевого поведения населения / Н. М. Суркова // Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты: Сборник материалов, Самара, 12 апреля 2017 года. – Самара: Самарский государственный медицинский университет, 2017. – С. 344.

15. Русев, И.Т. История термина «сестра» в отечественной медицине/ И.Т. Русев., Н.В. Скрябина., А.В. Михеев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2015. – №3 (51). – С. 309–313.

16. Федоткина, С. А. Научный подход к формированию самосохранительного поведения у студентов СПбГУ / С. А. Федоткина, Л. В. Шадрин // Проблемы современной науки и инновации. – 2021. – № 1. – С. 11-16.

17. Федоткина, С. А. Методический подход к формированию профилактической компетентности медицинских сестёр / С. А. Федоткина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2023. – № 1. – С. 73-85.

18. Федоткина, С. А. Анализ формирования понятия здорового образа жизни среди учащейся молодежи и мотивации к нему в контексте предстоящей профессиональной деятельности / С. А. Федоткина, М. Ю. Гридин, Э. В. Хугаева // В мире научных открытий. – 2018. – Т. 10, № 3. – С. 162-179. – DOI 10.12731/wsd-2018-3-162-179.

19. Хугаева, Э. В. Роль среднего медицинского персонала в формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи в рамках стратегии высокого риска / Э. В. Хугаева // Проблемы современной науки и инновации. – 2021. – № 1. – С. 17-20.

20. Шабалов, Н.П. Проблемы оказания медицинской помощи детям военнослужащих и воспитанникам довузовских общеобразовательных учреждений Минобороны России / Н. П. Шабалов, В. Г. Арсентьев, А. А. Цителадзе, А. В. Михеев // Военно-медицинский журнал. – 2012. – Т. 333, № 8. – С. 17-21.

Summary

ANALYSIS OF THE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS STUDYING UNDER SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION PROGRAMS

Khugaeva E.V., Sukhoi S.S.

Military Medical Academy named after S.M. Kirov,
St. Petersburg, the Russian Federation

Abstract. Promotion of a healthy lifestyle (HLS) is one of the most important tasks of both senior and middle-level medical workers. An analysis of the attitude to healthy lifestyle among students studying under secondary vocational education (SPE) programs is necessary for understanding and taking measures to form healthy lifestyle among this group and their subsequent use of the acquired knowledge and skills on this topic in working with patients. The trends of recent years demonstrate the strengthening of the role of nursing staff in informing patients, preventing chronic non-communicable diseases and promoting healthy lifestyle. A nurse / medical brother should provide the most complete information about various aspects of health, help patients in forming a responsible and active attitude to their health, change bad habits, teach the basics and principles of proper nutrition and physical activity. The article analyzes the survey of 78 college students in secondary vocational education programs, and also examines the scientific literature on the problems of health dependence on a healthy lifestyle and the role of nursing staff (nurses) in its formation.

Keywords: health; healthy lifestyle; disease prevention; health reserves; means and methods of teaching; middle medical personnel, the formation of a healthy lifestyle.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Хугаева Эльза Валерьевна – преподаватель факультета среднего профессионального образования ФБГВОУ «Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова» г. Санкт-Петербург, Россия, E-mail: hugaeva_elza@mail.ru

Elsa Valerievna Khugaeva – Teacher of the Faculty of Secondary Vocational Education of the Military Medical Academy named after S.M.Kirov, St. Petersburg, E-mail: hugaeva_elza@mail.ru

Сухой Сергей Сергеевич – курсант 4 курса 3 факультета подготовки врачей для воздушно-космических сил ФБГВОУ «Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова»

г. Санкт-Петербург, Россия , E-mail: sergeysukhoy929@gmail.com

Sukhoi Sergey Sergeevich –4th year cadet of the 3rd Faculty of Training Doctors for the Aerospace Forces of the S.M.Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg, Russia, E-mail: sergeysukhoy929@gmail.com.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES: FOREIGN EXPERIENCE OF PRESCHOOL EDUCATION

Berseneva I.A., Diachkova T.V.

State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo

Annotation. The preschool period is an important stage in the life of a child, during which the foundations of a healthy lifestyle are laid and formed. In the foreign practice of applying health-saving technologies, it can be noted that foreign teachers and psychologists prefer to use these technologies in any class, during the day, to include them as much as possible in the daily routine of preschoolers, while domestic specialists use these technologies mainly in physical education classes. Since Russian pedagogical thought has traditionally been receptive to foreign ideas, the importance of referring to the experience of foreign teachers becomes obvious.

Key words: health-saving technologies, pedagogy of foreign countries, preschool education

The technologies of health-saving pedagogy in foreign countries largely depend on the legislation that exists in a given country or a separate region. In different countries, preschools may be either part of the social services or health authorities, or part of the education system. Accordingly, the direction of health-improving activities of preschool teachers and their professional training are changing. In countries where pre-school education is under the responsibility of the Ministry of Social Affairs, there is a particularly strong tendency to arrange day care for children in accordance with the wishes of the parents. If kindergartens belong to the Ministry of Education (Education), then their activity, as a rule, consists in organizing preschool education according to specially designed programs, which include programs for the physical development and maintenance of children's health.

One of the directions of health pedagogy in foreign countries is the organization of work on the physical education of preschoolers, which, as noted by the staff of the All-Russian Research Institute of Physical Culture S.I. Guskov and E.I. Degtyarev, involves not only the solution of specific tasks of physical education, but also the tasks of mental, emotional and social development [1]. Specialists of foreign countries attach great importance to physical education in the preschool period. This is evidenced by the emerging almost universal trend of increasing interest in this aspect of preschool education.

Regarding the goals and objectives of physical education in preschool age, the opinions of

specialists from different countries largely coincide. Thus, the corresponding programs in all countries include free outdoor games, in which the task of the educator is to direct the game in the right direction without suppressing the children's initiative. However, the degree of control on the part of the educator varies depending on the pedagogical settings of the program. Dance classes are also an integral part of the physical education programs for preschoolers in foreign countries, where the so-called creative dance is widely used.

In most countries, in public preschools, physical education classes are led by the main educator. This, however, does not apply to private preschool institutions, especially children's play and health centers, where classes with children are taught by certified physical education specialists.

The use and development of health-saving technologies abroad is closely related to the formation of integrative education - joint education of normal children and children with disabilities, including children with disabilities. The opinions of American and Canadian experts regarding the benefits of integrative education are practically the same. They see the benefit for children with various kinds of health disorders in expanding their opportunities for communication and interaction with peers, their participation in society; in enriching the spectrum of social behavior and increasing one's own self-esteem; in the opportunity to be in a richer and more diverse developmental and learning environment.

The system of methods for the formation of a healthy lifestyle in preschool children and the tasks of health conservation are closely related to the ideas of a healthy personality and cultural traditions that exist in the country. This is most clearly illustrated by the experience of using health-saving technologies in the United States.

In the American community, it is believed that in kindergarten and elementary school, freedom (i.e. freedom of choice, free play, variety of activities, encouragement of creativity and individuality), the desire for success, should be encouraged. Educational institutions should help children become more independent, ambitious and self-confident. All of these ideas are written into the US Constitution. The concept of preschool education in the United States, according to Borisova [2], is to develop the personality of the child through the acquisition of experience, and a healthy lifestyle is associated with educating the child in a balance between freedom and order, free play and structured activity, indulgence and discipline.

The mental health of the child is achieved by educating a free personality. The main attention is paid to intellectual development, the formation of individuality with features of independence, curiosity. The child must have imagination, good manners, be socialized, ready to cooperate, and the main goal of physical education in the preschool period is to promote the harmonious development of the child. Physical education should contribute to the psychomotor,

mental and emotional development of preschool children.

Among the technologies for raising a healthy child in the United States, situational technologies based on the research of C. Bennett stand out [3]. The American researcher K. Bennet identifies four main situations that the educator should model: situations of free choice, problem-controlled situations, imitations, and creative situations. Each situation can best be simulated in certain conditions - on the playground, in the gym. In each situation, a different degree of activity is required from the educator. When determining the optimal degree of control on the part of the educator, it is proposed to proceed from the characteristics of the motor tasks that the child needs to perform.

The situation of free choice is best modeled on open sports grounds equipped with safe equipment. In this situation, the educator gives the children the opportunity to explore and repeat voluntarily performed motor actions. At the same time, children are given freedom of choice: they can play alone, in cooperation with others or in the company of their friends, but independently.

Through the creation of problem-controlled situations, the child learns movement in space. The task of the educator is to model the problem and in every possible way encourage in each child the desire to find a solution.

Imitations. This situation consists in the fact that the teacher performs certain motor actions, and then the children imitate them as accurately as possible. At the same time, the teacher must observe the principles of an individual approach, dividing all children according to their capabilities into small groups and setting adequate tasks in each of them.

The last situation used by educators to teach motor actions to preschoolers is a creative situation. Here the educator sets the children a difficult task - to express this or that concept through movement. For example, to portray a feeling of anger, joy, fun, etc.

In addition to maintaining an optimal level of control over the actions of preschoolers and the creation of game situations, according to the American teacher J. Klein, the following factors are of great methodological importance:

- a rational program based on knowledge of the psychological and physiological characteristics of children of a particular age group;
- the optimal quantitative composition of preschool groups, which creates the basis for applying the principle of individualization;
- the level of professional training of educators.

Preschool education in the United States is characterized by a variety of approaches to the upbringing and education of children. The government's Head Start program for preschool children, which is the basis for kindergartens and centers, is characterized by variability and includes several models focused on preparing children for schooling. The tasks of health saving

are implemented, first of all, with the help of behavioral technologies of education, which is based on the creation of a special educational environment where the child can experience his successes during physical development classes, which are reinforced by the teacher in the form of incentives. This helps to achieve the main goal - creating conditions for self-realization of the individual. The teacher observes the types of activities that spontaneously arise in the child, evaluates his skills, plans certain types of activities and carefully prepares the developmental environment that provides optimal conditions for physical and mental development.

Such preparation of the environment, E.V. Onishchenko and A.S. Nikolskaya, guarantees the development of certain, planned skills and abilities, while the rest of the skills and abilities of children are acquired and fixed outside the plan [4]. The educator carries out careful planning to focus on skills that are above the level of development of children at the moment, and is responsible for the success in children's development. The teacher does not wait for the right moment to teach, but purposefully prepares it, using the interests of the children as opportunities for learning.

Physical culture and health technologies. In the United States, the main aspects of the preschool physical education program are the following:

- formation of psychomotor skills,
- outdoor games,
- gymnastics,
- dancing,
- physical fitness,
- water games.

In kindergartens, notes V.A. Zebzeev, there are necessarily gymnastic equipment and simulators. For classes with children, motor movements are selected that form all parts of the body [6]. Much attention is paid to rhythmic movements and dances.

The Massachusetts Department of Education has a regulation for preschool workers that sets out guidelines for organizing the health of children [7]. The main attention of teachers is focused on the relationship between body movements and the development of brain structures. By means of specially selected motor exercises, the task is to stimulate both hemispheres of the brain, to activate all brain activity. Particular importance is attached to the development of large and fine motor skills of children.

Health-saving technology includes 15 tasks, some of which are aimed at forming ideas about the human body, proper nutrition, personal hygiene, safety measures, sex and gender differences. The remaining tasks are of a practical nature and are associated with the development of movements and the formation of motor skills.

First of all, for the qualitative organization of the physical development of children, they

are taught the names of body parts and describe their functioning. Children get an idea about the disorders of the body in children with disabilities and the disabled, about the peculiarities of their living conditions, which is important in the context of integrated education.

Most of the physical exercises are related to the development of the ability to operate with both the right and left hands, as well as both together. Teachers perform the following tasks.

1. Teaching children the ability to name and briefly explain the purpose of parts of the human body. These skills are formed:

- through games in which children need to perform actions related to naming body parts;

- through drawings, paintings, collages, looking at a skeleton, reading books.

2. Development of motor skills and coordination of movements. This includes:

- use of various skills of the musculoskeletal system (walking, running, galloping) to move through obstacles;

- exercises for coordination through body images of animals and objects;

- jumps depicting the movements of animals;

- classes on special equipment;

- activities that include swinging, stretching, swinging in various directions.

3. Formation of initial ideas about the life of people with disabilities. Shaping methods:

- children are told about the various devices that people with disabilities use to adapt to life in society;

- read stories about people with disabilities;

- conduct excursions to the premises where ramps, doorways, etc. are placed for the disabled.

- organize games with handicapped dolls;

- role-playing games.

4. Development of practical skills in the direction and movement of the body and objects in space, the ability to overcome various physical obstacles. To do this, organize:

- outdoor games, in which it is important to take into account the position in space, and the direction of movement is accompanied by verbal indications (left, right, straight, zigzag, above, below, around, etc.);

- similar games with objects;

- games in which children learn to throw, catch, aim at the target.

5. Development of bilateral coordination - the ability to perform actions with both hands.

Exercises are carried out in a playful way and require the distribution of attention to both arms or

legs. These include:

- jumping with both feet along the line;
- jumping over an object;
- squeezing an object with two hands;
- drawing with two hands on the board;
- carrying objects on both hands (for example, a tray full of paper cups).

6. Development of skills for performing movements separately with the left and right arms and legs, exercises for cross interaction.

These movements are especially important for the interaction of the cerebral hemispheres.

The set of exercises includes:

- crawling to the music, depicting different animals;
- movement up the stairs with a change of leg and arm;
- transfer of objects from one hand to another;
- playing with the ball with each hand separately;
- cross movements with arms and legs;
- walking crosswise;
- transfer of objects from one container to another located on opposite sides of the

body.

7. Upper body muscle training.

The set of exercises includes:

- carrying objects at arm's length;
- pouring water or pouring sand at arm's length;
- drawing on vertical surfaces;
- hanging on the crossbar, rope.

8. Strengthening strength and development of hand flexibility.

The set of exercises includes actions with game and non-game objects, experimentation with materials of various consistencies:

- the use of a hole punch with materials of different thicknesses, from less to more durable;
- molding from materials of different consistency;
- filling small containers with water using a syringe;
- spraying plants from a sprayer;
- using a garlic squeezer to squeeze out the dough;
- manipulate various toys, balls, etc.

9. Development of fine motor skills of the fingers.

- placement of small items one by one in containers;
- using tweezers to pick up small items;
- using a magnet or suction cups to place items;
- create drawings with stickers;
- using a pipette to squeeze out drops of colored water;
- drawing small figures with a pencil or chalk;
- rolling small balls from dough or plastic materials with the help of fingertips.

10. Action skills with simple tools and materials:

- using long tongs to move objects from one container to another;
- skills in using scissors;
- cutting with scissors;
- cutting materials with different resistance;
- cutting strips, cutting within the track and stopping at marks.

11. Development of finger dexterity.

- tossing a coin (“heads-tails”);
- picking up a necklace of beads;
- use of elements of clothing, paper clips, fasteners;
- manipulation of keys in locks of various sizes;
- finger games using one finger;
- creation of puppet shows;
- playing with computer keyboard, typewriter, toy piano;
- use your thumb and index finger to spin the top.

12. Eye-hand coordination, visual perception and tracking, visual motor skills in play activities.

These exercises are especially important in preparing for school. These include:

- games with clockwork toys;
- games with hammering small objects with a wooden mallet, typewriter or computer keyboard;
- outline outlines of simple shapes;
- formation of weaving and lacing skills;
- folding patterns according to samples using mosaics, beads, etc.
- eye tracking training using mazes with moving balls;
- movement training from left to right using a “magic screen” or a dry erase board;

- maze games with crayons or markers, progressively harder tasks

13. Discuss the difference between healthy and unhealthy food.

- creation of albums, collages depicting healthy and unhealthy foods;
- growing vegetables in the garden;
- taste tests of useful products with which they are not yet familiar;
- rules for preparing simple dishes from various ingredients.

14. Personal hygiene practice and safety training.

- discussing the menu and choosing healthy food;
- discussion of the nutritional value of various foods;
- discussion of the relationship between healthy food and the state of the body and

health;

- the use of toys depicting healthy products in a role-playing game on the topics of "cooking", "shop", "restaurant";
- creating a book of recipes and recipes for favorite dishes in the family;
- discussion of hygiene rules in food preparation;
- instructions on the safe use of cutting objects, forks, etc.;
- discussion of the topic of cleaning the table before and after meals.

15. Formation of ideas about sex and gender differences.

- conversations about newborn small children and animals;
- about differences between boys and girls, men and women as questions arise;
- about the relationship between gender and family role.

In general, the totality of these tasks is a holistic health-saving technology in the upbringing and education of preschool children.

In private preschool institutions, as Y.E. Onnen, program development director of the Presidential Council for Physical Fitness and Sports, physical education is not specifically carried out in children's groups, however, sports complexes of these enterprises are provided at their disposal, and parents can come during the working day to work out with their children [8].

In the USA and Canada, there are children's sports centers in communities, districts, in which they work with children aged 6 months to 8 years. Children are grouped by age. Classes are taught by experienced instructors in a variety of programs. The centers have good sports equipment, the most suitable in terms of their parameters for classes with children of preschool and primary school age.

In Canada, physical education programs for preschoolers include group outdoor games, teaching basic motor skills and abilities, dancing and gymnastics, and some private children's

centers teach ice skating. Private children's groups are organized at Canadian enterprises. In addition to the usual groups where children are taken care of while their parents are at work, there are also institutions where children are mainly involved in physical education and sports.

The experience of foreign educators demonstrates the most harmonious combination of various pedagogical technologies, which allows achieving positive results. The characteristic components of a series of lessons conducted in the USA and Canada are also observed in the experience of domestic teachers. Among the health-saving technologies used in Russia, the USA, and Canada, based on the classification of N.D. Galskova [4] and L.D. Nazarenko [14], we can distinguish:

- positive emotional atmosphere, excluding fear and creating a situation of success;
- change of activities, suggesting a variety of activities;
- presentation of material in the most accessible rational way;
- alternation of horizontal and vertical planes;
- game activity that activates the child's activity;
- physical culture minutes, relieving the stress of general motor skills;
- musical accompaniment;
- training in cooperation.

The results of the study allow us to conclude that domestic and foreign approaches to the implementation of health-saving education have similar features and work in the same direction. However, in the Russian educational system, a complete fusion of the components of health protection with the general course of the educational process has not yet been achieved, which confirms the need to improve the technology of valeological support for preschool education, taking into account the mentality and specific living conditions of the country and region.

References

1. Bekshaev, I. A. Organizaciya zdorov'esberegayushchej deyatel'nosti v obrazovanii na osnove ispol'zovaniya tekhnologii navykov zdorov'ya / I. A. Bekshaev, T. V. D'yachkova, I. A. Berseneva // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2021. – № 5. – S. 27. – DOI 10.17513/spno.31111.
2. D'yachkova, T. V. Zdorov'esberegayushchaya funkciya obrazovaniya: opredelenie, strategiya i specifika v epohu realizacii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta (FGOS) / T. V. D'yachkova, I. A. Bekshaev, I. A. Berseneva // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. – 2020. – № 68-3. – S. 82-86.
3. Gavryuchina L.V. Health-saving technologies in preschool educational institutions: Methodological guide. – M.: TC Sphere, 2020.

4. Hygienic assessment of the conditions of schoolchildren's education [Text] / comp. N. V. Anisimova, E. A. Karalashvili. - M. : TC Sphere, 2020. - 48 p.
5. Golitsyna N. S., Shumova I. M. Education of the basics of a healthy lifestyle in children. – M.: Scriptorium Publishing House, 2021.
6. Zanozina, A. E. Prospective planning of physical education classes with children aged 6-7 years: a guide for teachers of preschool institutions, students of pedagogical universities and colleges / A. E. Zanozina, S. E. Grishanina. - M. : LINKA-PRESS, 2021. - 80 p.
7. Health and hygiene: Normative legal documents. [Text]. Issue. 1. - M. : TC Sphere, 2019. - 96 p. – (Legal Education Library).

Summary

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Берсенева И.А., Дьячкова Т.В.

Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия

Аннотация. Дошкольный период является важным этапом в жизни ребенка, во время которого закладывается и формируется основы здорового образа жизни. В зарубежной практике применения здоровьесберегающих технологий, можно отметить, что зарубежные педагоги и психологи предпочитают использовать эти технологии на любых занятиях, в течении дня, максимально включать их в режим дня дошкольников, тогда как отечественные специалисты используют эти технологии преимущественно на занятиях по физическому воспитанию. Поскольку педагогическая мысль России традиционно отличалась восприимчивостью к зарубежным идеям, важность обращения к опыту иностранных учителей становится очевидной.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогика зарубежных стран, дошкольное образование.

ABOUT THE AUTHORS / ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Берсенева Ирина Анатольевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: berseneva_irina@inbox.ru

Berseneva Irina Anatolyevna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology and Ecology, State humanitarian university of technology, OrekhovoZuyevo, Russia. E-mail: berseneva_irina@inbox.ru

Дьячкова Татьяна Валерьяновна – кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: xryylb@yandex.ru

Dyachkova Tatyana Valerianovna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology and Ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: xryylb@yandex.ru

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Berseneva I.A., Diachkova T.V.

State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo

Annotation. The article reveals the concept of "health", analyzes the components of health, reveals the primary task of shaping the need for younger students to follow the rules and norms of a healthy lifestyle as a socially and personally important value. The need for the formation of knowledge, skills and abilities that relate to issues of hygiene and health protection is noted.

Key words: health, health-saving technologies, junior schoolchildren.

In the conditions of modern reality in our country, there is a pronounced trend towards the formation and development of a healthy lifestyle of the younger generation, the organization and optimal functioning of a health-saving educational environment. This involves the applied provision of the physical, mental and social well-being of a younger student, which is essential in connection with the implementation of the Federal State Educational Standard for Primary General Education.

The systemic involvement of younger schoolchildren in the issues of maintaining and developing their own health is, first of all, the process of effective socialization and education. This is an awareness of a high level of psychological comfort and harmony, which is formed and improved from preschool childhood and for the rest of life. In order to form psychological and physical comfort, practical knowledge is needed about the basic laws of one's own functioning and development of one's body, its interaction with various social components.

An educational organization in the conditions of modern reality is obliged and may well be a significant stage in the systemic and constructive socialization of the younger generation of our society. It is through the school as the most important institution of socialization and social development that almost the entire population of the country passes, and it is at this stage of the socialization of the child's personality that both his individual health and the health of the whole society as a whole are formed.

Recently, an educational organization has somewhat changed its focus to expand the educational field to the detriment of education and health, thereby creating conditions that not only destroy, but also create certain negative vices. As a result, our society has not quite a healthy generation.

According to experts in this field, the following trends can be noted:

- 1) about 90% of today's children show certain deviations in their physical or mental health;
- 2) 30-35% of children going to school already have some chronic diseases;
- 3) during the period of study in an educational organization, the number of visual impairment and posture increases by 6 times;
- 4) a 5-fold increase in the number of various mental health disorders;
- 5) the number of schoolchildren with various diseases of the digestive system increases 4 times;

Our time is characterized, in particular, by an increase in morbidity and mortality rates against the background of innovative achievements in medical science, improvement of technical means for diagnosing and treating various diseases. The current stage of development of our society is closely connected with an acute demographic crisis, a decrease in the duration and quality of life of the main part of the population, a decrease in the level of mental health of the Russian population, which accordingly causes increased concern for many researchers.

But, taking into account the traditional focus of the current health care system on the definition and treatment of diseases, which has increased due to the progressive socio-economic destruction of society, it seems clear that modern medicine cannot significantly affect the health of the younger generation. And it is this fact that determines the applied need to find more effective ways and means of preserving and developing health.

Health is always expressed in the process of maintaining and developing the physiological and mental functions of a standard level of ability to work, social activity with the absolute activity of life [9]. Some authors claim that there are more than a hundred definitions of the concept of "health" in the doctrine. Summarizing all the interpretations, scientists concluded that human health is the quality of the body's adaptation to the conditions of reality.

There are several components of health:

- somatic health, which is expressed in the state of organs and systems of organs of the human body in a given time period;
- physical health, expressed in the level of development of the functional indicators of the organ system and the organism itself.

The basis of physical health:

- morphological and functional reserve of cells, organs that are engaged in ensuring the adaptation of the body to the effects of various external and internal stimuli;
- mental health is the state of a person's mental sphere. The basis of a person's mental health is the state of general mental comfort, which provides adequate regulation of his behavior;
- moral health — a set of characteristics of the motivational and need-informational basis

of human life. The basis of the moral health of any person is his system of values, attitudes and motives of behavior in the social environment [8].

It should be noted that in all interpretations of the concept under consideration, one can notice the attitude to health as a dynamic process and the existence of the possibility of purposefully managing this process [4]. Strengthening and maintaining the health of students today is the most important task of comprehensive schools.

An analysis of the literature showed that there is enough research in the field of work on the formation of a healthy lifestyle among younger students. But it should be said that it is insufficient to study the meaning and features of the organization of extracurricular activities in the formation of knowledge among younger students about a healthy lifestyle.

Modern realities recognize the basic element of the functioning of the primary education system as directions based on the preservation of health, the formation of the rules and foundations of a healthy lifestyle. Those knowledge about health, laid down at the junior level of education, are deposited in people for their entire lives. The habit of a healthy lifestyle becomes the basis of human life and has the potential to change into a habit.

Summarizing all the interpretations, scientists concluded that human health is the quality of the body's adaptation to the conditions of reality. The basis of physical health is the morphological and functional reserves of cells, tissues, organs and organ systems that ensure the adaptation of the body to the effects of various external and internal factors; Mental health is the state of a person's mental sphere.

The basis of mental health is the state of personal spiritual comfort, provided by adequate regulation of his behavior. Moral health is a set of characteristics of the motivational and need-information basis of human life. The basis of the moral health of any person is his system of values, attitudes and motives for behavior in the social environment. [8] It is noteworthy for us that all interpretations of the concept under consideration pay special attention to the nature of dynamism in the process and to the existence of those possibilities, thanks to which it is possible to control this process.

The culture of health is part of the general culture. The great importance is due to a number of reasons: the need for constant improvement of society, the importance of productive evolution, which should exist at any stage in the development of a common culture [7].

Strengthening and maintaining health is the basic task of general education schools. The goal of physical education of children in schools has always been not only the development of physical qualities, but also the strengthening of the health of students, as well as the creation of conditions conducive to the harmonious development of each child. Physical culture is a mass phenomenon, which involves the majority of subjects of society in its sphere of action. But it

should be noted that the level of activity in each individual is different. There is no unambiguous and absolute one-level involvement. But in this case, we are talking about the interest and active manifestation of oneself in the processes of one's own physical development.

Evolutionarily, a society of various formations has consciously come to the need to go in for sports. Sport is recognized as a special socially organized form, which incorporates the physical and intellectual abilities and preparedness of each subject. This activity is approved by the social society, in which the activities are aimed at achieving results through preparation and participation in competitions. [1].

Sport, by its special nature, is included in physical culture. But it is noteworthy that only a separate aspect, which is associated with active and motor actions.

Physical health, the desire of the population to go in for sports is the main direction of the social policy of the state. People's interest in the health of their nation is inherent in us. Since it is the state represented by state bodies that implements programs, means, methods, guidelines, that is, the state apparatus plays a crucial role in the correctness and effectiveness of the implementation of targeted plans.

In order to most competently and rationally design a set of activities aimed at forming ideas about a healthy lifestyle, the teacher must have deep and modern ideas about the features of the psychophysiological development of younger students, as well as the specific characteristics of the development of his emotional and volitional processes. The communicative interaction of the younger student is carried out to a predominant extent in the circle of the class, i.e. with classmates and the teacher.

Due to the fact that the student spends quite a lot of time during the day next to the teacher, we can say that the opinion and behavior of the teacher has a certain influence on the child. Accordingly, the teacher has a fairly large potential for influencing the students of the class in terms of demonstrating a personal example in the implementation of the rules and norms of a healthy lifestyle. At this age stage, the sphere of higher feelings begins to actively develop: moral, intellectual.

For this reason, it is very significant how important the understanding and ability of the teacher to design the activities for the formation of healthy lifestyle skills in such a way that it included the following aspects:

- it is necessary to rely on all sources of intellectual and moral experience of children (as such sources one can single out various forms of activity of interaction between classmates in groups, interaction of younger students with a teacher and parents).
- it is necessary to determine the optimal proportions of activities and the formation of knowledge in this age period.

- it is expedient to apply indicators of upbringing in the analysis of all forms of activity and expression of personal qualities of younger students without exception.

According to the above factor, the primary task is to form the need for younger students to follow the rules and norms of a healthy lifestyle as a socially and personally important value, a conscious need to maintain a healthy lifestyle, to understand oneself and the world around you - the formation of a person's own culture as a significant component of its general culture.

In further periods of development, the corresponding skills and habits are formed through the implementation of purposeful educational activities. It has been proven that the development of habits begins at the earliest stages of ontogenesis, respectively, the status and importance of the education process in this process is very significant.

The elementary school teacher should daily, systematically and constantly include elements of educational activities to develop healthy lifestyle skills so that the child develops a strong conscious conviction that he needs to take care of his health, as well as an understanding of how to do this. In order for the solution of the designated task to be effective, the primary school teacher must have a certain theoretical and practical base in the problem of the formation perceptions and skills of a healthy lifestyle among junior schoolchildren.

The dominant direction in the formation of healthy lifestyle skills should be the development of the moral characteristics of a younger student, which will form the necessary basis for a healthy lifestyle. From this point of view, the formation of such qualities as kindness, friendliness, endurance, purposefulness, courage, an optimistic attitude towards life, a sense of the joy of existence, the ability to feel happy, believe in one's own strengths and trust the world is of great importance from this point of view.

Self-observation and self-analysis develop a desire for the development of one's personality, which is a very significant direction in the life of a student, provide the child with the opportunity to see, reveal and recognize his own character and potential for learning the necessary information, improve personal productivity at work, as well as intellectual activity.

Therefore, in addition to the above, the student needs to develop moral ideas on the aspects of maintaining and strengthening health, which is manifested in the desire to maintain a high level of health, the desire and habit to lead a healthy lifestyle. The child should form a clear understanding that health is the greatest value in the life of every person, and also that he himself is responsible for maintaining and strengthening his own health and must determine the lifestyle that will allow him to solve this problem. That is, the development of independence in decisions and ideas is the necessary goal of the teacher's work.

It is the teacher who sets the vector of the socialization process, and the parents contribute to the fulfillment of the basic postulates to achieve the above goal. The student needs to realize the

essence and effect of a healthy lifestyle, to find something that could satisfy his consciousness and needs. He should not forcibly rebuild his consciousness and limit, his consciousness itself must reject that which is contrary to the dogmas of a healthy lifestyle.

In order to stimulate the student's desire to adhere to a healthy lifestyle, one should be interested, provide a positive emotional background in the process of carrying out activities to form ideas about health and skills to maintain it, give him the opportunity to feel the pleasure of healthy lifestyle strategies, rely on positive examples of such behavior in the environment, personal experience of the family. One of the significant tasks that must be solved in the process of forming ideas and skills of a healthy lifestyle is the task of developing basic ideas: mastering the ability to care for your body, self-massage tools, hardening methods, etc.

In the case when the process of developing healthy lifestyle skills is effective, the student should have the following knowledge, skills and abilities that relate to hygiene and health protection:

- ideas about the names of the main parts of the body and internal organs, their position and significance in the functioning of the human body;
- awareness of the importance of a healthy lifestyle for personal health, well-being, academic success;
- understanding and implementation of personal hygiene standards;
- hygiene of residential and educational premises, clothing, footwear, etc.;
- the ability to optimally organize their own daily routine and adherence to it.

Accordingly, we can conclude that the primary school teacher should have an idea about all aspects and main areas of activity in the formation of healthy lifestyle skills:

1. To provide students with the information that may be required to maintain and maintain health at the proper level, to form, on the basis of this knowledge, the required skills and habits that will be of great importance in their future life and work.

2. To form in students the ability to use existing knowledge in practical activities, to be able to control their affairs and actions without the participation of adults.

3. To form in children a caring attitude towards their own health, towards the health of the people around them.

Thus, analyzing the features of the activity for the formation of healthy lifestyle skills of younger students, it is advisable to differentiate several structural elements of this activity implemented by the teacher:

- a) the development in children of the need to fulfill one or another norm of healthy lifestyle;
- b) mastering by younger schoolchildren of ideas about the essence and significance of observing healthy lifestyle standards;

c) development of skills and habits of a healthy lifestyle.

All of these elements can be formed only if schoolchildren participate in vigorous activity. For implementation, the teacher connects schoolchildren to work, since this is the only way to successfully assimilate and apply the knowledge gained by schoolchildren about hygiene.

References:

1. Bekshaev, I.A. *Primenenie korekcionnyh zdorov'esberegayushchih tekhnologij v kontekste kompleksnogo podhoda pri rabote s det'mi s OVZ i invalidnost'yu* / I. A. Bekshaev, T. V. D'yachkova // *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii*. – 2020. – № 4. – S. 7-20.

2. Bekshaev, I.A. *Kompleksnyj podhod k obucheniyu detej s psihonevrologicheskimi rasstrojstvami v usloviyah inklyuzivnogo obrazovaniya* / I. A. Bekshaev // *Korrekcionno-pedagogicheskoe obrazovanie*. – 2019. – № 1(17). – S. 47-61.

3. Bekshaev, I.A. *Organizaciya zdorov'esberegayushchej deyatel'nosti v obrazovanii na osnove ispol'zovaniya tekhnologii navykov zdorov'ya* / I. A. Bekshaev, T. V. D'yachkova, I. A. Berseneva // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2021. – № 5. – S. 27. – DOI 10.17513/spno.31111.

4. *Hygienic assessment of the conditions of schoolchildren's education [Text]* / comp. N. V. Anisimova, E. A. Karalashvili. - M. : TC Sphere, 2020. - 48 p.

5. *Health and hygiene: Normative legal documents. [Text]. Issue. 1.* - M. : TC Sphere, 2019. - 96 p. – (Legal Education Library).

Summary

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Берсенева И.А., Дьячкова Т.В.

Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия

Аннотация. В статье раскрывается понятие «здоровье», анализируются составляющие здоровья, раскрывается первоочередная задача формирования потребности младших школьников следовать правилам и нормам здорового образа жизни как социально и личностно значимой ценности. Отмечается необходимость формирования знаний, умений и навыков, которые касаются вопросов гигиены и охраны здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, младшие школьники.

ABOUT THE AUTHORS / ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Берсенева Ирина Анатольевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: berseneva_irina@inbox.ru

Berseneva Irina Anatolyevna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology and Ecology, State humanitarian university of technology, OrekhovoZuyevo, Russia. E-mail: berseneva_irina@inbox.ru

Дьячкова Татьяна Валерьяновна – кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: xryylb@yandex.ru

Dyachkova Tatyana Valerianovna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology and Ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: xryylb@yandex.ru

ADVANCED FOREIGN EXPERIENCE IN DRAWING UP PROGRAMS FOR PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Maksimenco I.G., Bekshaev I.A., Nikulov S.V.

State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo

Annotation. Advanced foreign experience in drawing up programs for physical education of schoolchildren. Russia is that the health level of most schoolchildren is very low – up to 80 percent of all schoolchildren have serious health problems. At the same time, the number of physical education lessons does not allow a qualitative impact on health. In addition, there are problems in the content component of the national physical education program. At the same time, it is important to pay attention to advanced approaches in different countries of the world, which are an example of an effective process of physical education. Experts and practitioners from China and the United States of America are the undisputed leaders in this field. The purpose of the study is to summarize the best foreign experience in the development of school physical education programs. Methods and organization of research: analysis of scientific and methodological literature; generalization and systematization of advanced foreign experience; pedagogical observations. It was revealed that in the USA there is no unified nationwide system of physical education of schoolchildren, while typical approaches and requirements for school physical education programs have not been developed. The article presents the main approaches to the compilation of school physical education programs in the USA.

The education departments of state administrations are responsible for the development of school programs, and in most states (more than 70%) programs are made in school districts and specialists in schools. The best amount of time for physical activity at school is a 30–minute lesson, which should be scheduled daily or four times a week. Elective is recommended to be held within the framework of 2 – 4-hour daily classes. Discussions on the problem of programming in American science take place within the framework of the theory of the curriculum.

Key words: foreign experience, physical activity, school curriculum.

Problem statement. Relevance of the study. A lot has been done in Russia today to improve the quality of education in general education institutions. At the same time, there are many problematic points. One of the problems is due to the fact that the level of health of schoolchildren is very low – up to 80 percent of all schoolchildren have serious health problems. Many attempts

are being made today by our scientists and specialists to solve this issue. At the same time, there are several positions that do not allow this to be done.

Firstly, the number of physical education lessons does not allow a qualitative impact on health. Also, the duration of lessons is very small. In addition, there are problems in the content component of the national physical education program. At the same time, it is important to pay attention to advanced approaches in different countries of the world, which are an example of an effective process of physical education. Here, experts and practitioners from China and the United States of America are the undisputed leaders in this area.

Since in our previous publications a lot of attention was paid to the characteristics of China's best practices, today we will focus on the analysis of the best practices of teachers from the United States. Since the USA today, together with RUSSIA, is one of the leaders in world sports, in the USA as well as in Russia, a lot of attention is paid to improving the health of the younger generation, so we are interested in the experience of overseas colleagues.

The purpose of the study is to summarize the best foreign experience in the development of school physical education programs. **Methods and organization of research:** analysis of scientific and methodological literature; generalization and systematization of advanced foreign experience; pedagogical observations.

Research results. In the process of summarizing the materials, it was revealed that there is no unified nationwide system of physical education of schoolchildren in the United States, while typical approaches and requirements for school physical education programs have not been developed. It is important that there is a state policy in this area, and its tasks are reduced to improving the health and physical condition of schoolchildren, as well as aimed at creating motivation to engage in motor activity. In reality, the departments of education of state administrations are responsible for the development of school programs, and in most states (more than 70%) programs are made in school districts and specialists in schools. Such programs are based on the provisions recommended by the main organizations in this field – the American Health Association, the Presidential Council on Physical Fitness and Sports, Physical Education, Recreation and Dance, the National Academy of Physical Education and Sports and other organizations.

It is important to say here that this practice of developing school curricula is very effective. According to American experts, the programs offered by ordinary officials are usually ineffective. It is important to say here that the main condition for developing a high-quality program and improving the effectiveness of training is the participation of teachers and students in the preparation of program documents on physical education.

At the same time, the disadvantages of this approach include the fact that low control over

the preparation of curricula by government officials can lead to inconsistency of such programs with the main principles and objectives of physical education offered at the national level. In addition, there may be a discrepancy between these documents and the requirements imposed on them by professional educational and sports organizations. The study also showed that some schools do not consider it necessary to conduct physical education classes and sports sections, while other schools allocate a small amount of time for this.

As recommended by American experts, the best amount of time for physical activity at school is a 30-minute lesson, which should be scheduled daily or four times a week. At the same time, they strongly advise to reduce the deficit of motor activity in normally developed children through the work of an elective in physical education. Elective is recommended to be conducted within the framework of 2-4-hour daily classes [2]. Russian practitioners advise to use classes 3-5 times a week as effective, taking into account the use of such work, which will strengthen health and increase the level of physical fitness.

Here below we provide information about the distribution of hours of study time allocated for physical education lessons in schools in various states. The information is given based on 36 academic weeks and 180 academic days per year; the duration of the lesson is on average 30 – 50 minutes:

Number of hours per year	Number of states, %
936 – 1320	12,2
360 – 780	26,8
120 – 270	43,9

An analysis of these materials suggests that in about 60% of states, the administration of states, school districts and schools either does not recommend physical education classes, or it is proposed to give little study time to this subject. It is clear that such approaches are negative and do not allow to have a positive impact on improving the health and physical fitness characteristics of American schoolchildren.

An important feature revealed during the study of the materials was that, on the one hand, it is recommended to link the preparation of school programs with the goals and objectives facing the subject of "Physical Education". On the other hand, scientists point to the need to take into account the needs of school districts, communities, school conditions, the level of preparedness of staff and students, as well as their social status. Discussions on the problem of programming in American science take place within the framework of the theory of the curriculum [3]. American educators usually understand the curriculum as a general plan, a guide to the construction of specific programs on any subject.

The curriculum is a set of goals, objectives, means and methods of the physical education

system, as well as a description of the expected results to be achieved by students in the learning process. The main distinguishing feature is that every American school can prepare its own curriculum for physical education of schoolchildren of different ages. At the same time, the main thing is to take into account the specifics of the community, the individual characteristics of children, the availability of equipment, sports facilities and other factors [1]. American experts say that the effectiveness of the physical education system at school is limited by such factors: the quality of the prepared curriculum, which should take into account the age and individual characteristics of students; the quality of teacher training, which will allow children to become active participants in the educational process; the optimal structure of the lesson to ensure high motor density.

During the study, the materials established that one of the main principles limiting the quality of the physical education system is the correct and competent planning of the educational process. Such a process, as a rule, needs to be linked with the global planning of the entire curriculum for all classes, as well as with the annual planning for a particular class, and the preparation of a thematic and lesson plan. It is important to develop National Standards at the local level in order to develop an effective program based on the materials of scientific research. For example, the NASPE organization offers a program document "Moving into the future: National standards of Physical education", which provides criteria for assessing the qualities of a physically educated person [4]. This program document is proposed to be used as the main one for specialized specialists when developing a training program at the local level.

When studying the material, it was revealed that this document contains the following components: 1) special content standards for students of different classes and materials for assessing the quality of performance of certain types of educational activities by students (within the framework of standards); 2) approximate versions of the technology for evaluating student achievements; 3) criteria by which a teacher can determine whether a student's educational activity meets national standards.

The terminological apparatus of the developed substantive standards for physical education includes "types of motor activity" and "physically active person". The broad semantic meaning of these names makes it possible for teachers of each school to supplement them with their own content, based on their own idea of the school curriculum. For example, if one of the schools wants to use a model of physical education with a sports orientation, teachers will have to determine which sports need to be mastered and how this will ensure that students achieve the developed national standards.

At the present stage of education development in the USA, the following model of building school curricula for physical education is being implemented: students of all schools (regardless

of the specifics of the programs used) should implement standards that ensure the formation of a physically educated person. The quality of the program used is assessed on the basis of how each student can realize their capabilities and needs and at the same time it is necessary to achieve the goals set at the national level. Here it is important to focus separately on creating conditions for the program to ensure equal opportunities in the learning process for all students: who have different levels of preparedness and motivation. For example, in high school, the study of different types of motor activity is practiced to choose from.

At the first stage, the curriculum is developed with the participation of a special commission, which includes the school administrator, physical education teachers from the schools of the school district, parents, the coordinator of educational programs at the district level. In the course of its work, the commission forms the goals and objectives of the program, selects the types of motor activity for each class and sometimes with recommendations for individual children. The second stage of the program preparation involves the work of each teacher: development in accordance with the needs of each class, taking into account the age and individual characteristics of students.

Today, there are three levels of setting goals for school physical education in the United States: the first level is national, the second is school or district, and the third is subject. The goals of physical education also differ. For the first level – the preparation of a physically educated person, which is fully represented in national standards. The second level involves the formation of a positive attitude of students to a healthy lifestyle, as well as important skills and abilities, plus the education of active members of the community. The goals of this level are developed in the school district taking into account its needs. The third level is already the formation of a stock of knowledge, skills, skills necessary for all subsequent life and work, these goals are set by physical education teachers themselves, based on the requests of groups of children and their individual characteristics.

It is noted that these Goals need to be implemented based on the principles of programming on the subject of Physical Culture. Experts propose to implement the following principles of building physical education curricula. 1. It is necessary to achieve the setting of clear goals of the process of physical education, adequate for each class and level of students. According to practitioners, in each individual program it is necessary to focus on getting results and highlight priorities. 2. Introduce a set of types of motor activity into the program, which will allow students to master the techniques of such types qualitatively, plus provide versatile physical fitness and a wide arsenal of motor actions.

3. Ensuring the authenticity of the results in the process of physical education. This implies the ability of students to apply the knowledge and skills acquired during training in real life or in

extreme situations. As an example of obtaining authentic results of the process of physical education with the help of a good program, one can cite the achievement of optimal weight (as a result of a rational diet), participation in dance festivals, participation in competitions in popular sports. Special attention is paid to the work that stimulates the development of a constant interest in physical activity classes, and as a result, the growth of motivation of students. It is also important to develop students' skills to independently and critically set tasks for their activities in the learning process.

4. When justifying the curriculum, it is necessary to predict the expected results, and only after that, components that will provide results can be added to the program.

5. Correct formulation of program objectives, selection of types of motor activity, forms of assessment of student achievements, and selection of effective teaching methods.

6. Methodological support of all types of motor activity for all classes, as well as the optimal sequence of application of types of educational activities and physical activity. It is necessary to clearly link each topic of classes with the achievement of the objectives of the curriculum. According to the recommendations, the objectives of each topic are the following: 1) the development of the cognitive and intellectual sphere; 2) versatile physical training of students; 3) ensuring the socialization of children. The listed concepts are clearly correlated with the tasks of physical education developed by NASPE.

Conclusions. In conclusion, we present the recommended algorithm for constructing a model of the curriculum.

1. When developing, know and apply the features of the community, the school where each child studies. The program should always meet the needs of a specific group of students.

2. The prepared program should ensure the solution of specific clear tasks and installations.

3. The teacher clearly gives a forecast of the desired learning outcomes that students should achieve with a focus on time intervals.

4. Special attention should be paid to the selection of appropriate methods, styles and formats of teaching the lesson, approaches to student assessment when selecting programs. The priority is scheduling classes. In some schools, physical education lessons take 90 minutes, and are held every other day. It should be remembered that the main purpose of classes is to increase the motor density of the lesson.

5. The next step is to prepare a curriculum for a certain period of time, taking into account all the above-mentioned provisions. 6. The last stage is testing the plan in practice and evaluating the quality of teaching. At the same time, the program development commission determines the forms and methods of evaluating program documents developed by each teacher.

References:

1. Максименко И.Г. Обоснование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов / И.Г. Максименко, Г.Н. Максименко, В.А. Малахов, Д.Н. Баева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 15 – 16
2. Осадчая Т. Ю. Физическое воспитание школьников США / Т. Ю. Осадчая, И. Г. Максименко: учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 144 с.
3. Issurin, V.B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization / V.B. Issurin // Sports Med. – 2010. – Vol. 40. – pp. 189 – 206.
4. Mosston M. Teaching physical education (4th ed.) / M. Mosston, S. Ashworth. – New York: Macmillan, 2004. – 312 p.
5. Siedentop D. Developing teaching skills in physical education / D. Siedentop, D. Tannehill. – Mountain View, CA: Mayfield, 2019. – 380 p.
6. Templin T. J. Teaching in physical education / T. J. Templin, J. K. Olson. – Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Ins., 2020. – 358 p.

ПЕРЕДОВОЙ ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Максименко И.Г., Бекшаев И.А., Никулов С.В.

Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево

Аннотация. Одна из главных проблем современной России состоит в том, что уровень здоровья большинства школьников очень низкий – до 80 процентов всех школьников имеют серьезные проблемы со здоровьем. При этом количество уроков по физической культуре не позволяет качественно влиять на здоровье. Кроме того, есть проблемы в содержательном компоненте отечественной программы по физическому воспитанию. При этом важно обратить внимание на передовые подходы в разных странах мира, которые являются примером эффективного процесса физического воспитания. В этой сфере бесспорными лидерами выступают специалисты и практики из Китая и Соединенных Штатов Америки.

Цель исследования – обобщить передовой зарубежный опыт в разработке школьных программ по физическому воспитанию. Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы; обобщение и систематизация передового зарубежного опыта; педагогические наблюдения.

Выявили, что в США отсутствует единая общегосударственная система физического воспитания школьников, при этом не разработаны типичные подходы и требования к школьным программам по физической культуре. В статье представлены основные подходы к составлению школьных программ по физическому воспитанию в США. За разработку школьных программ отвечают отделы образования администраций штатов, а в большинстве штатов (более 70%) программы делают в школьных округах и специалисты в школах.

Наилучшее количество времени для занятий физическими нагрузками в школе – это 30-минутный урок, который должен быть запланирован ежедневно или четыре раза в неделю. Факультатив рекомендуют проводить в рамках 2 – 4-часовых ежедневных занятий. Дискуссии по проблеме составления программ в американской науке происходят в рамках теории каррикулума.

Ключевые слова: зарубежный опыт, двигательная активность, каррикулум.

ABOUT THE AUTHORS / ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Maksimenko Igor - Dr. of pedagogical sciences, DSc. Phys. Ed., professor, head of the Department of physical education, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuevo, Russia. E-mail: maksimenko_76@mail.ru

Максименко Игорь Георгиевич - доктор педагогических наук, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, профессор кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: maksimenko_76@mail.ru

Bekshaev Ilya Alekseevich – lecturer at the Department of Pedagogy, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Russia. Email: bekshaev_ia@ggtu.ru

Бекшаев Илья Алексеевич – преподаватель кафедры педагогики, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: bekshaev_ia@ggtu.ru

Nikulov Sergey Vasilyevich - Senior lecturer of the Department of Physical Education, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuevo, Russia. E-mail: maksimenko_76@mail.ru

Никулов Сергей Васильевич - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: maksimenko_76@mail.ru

THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Timokhina T.V., Izmailova R.G., Merenkova D.E.

State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo

Annotation. The article presents the results of a theoretical study on the development of cognitive activity of primary school children in physical education lessons. The theoretical aspects of the development of cognitive activity of younger schoolchildren are commented on, the terminology of the issue under study is clarified, the relationship between the development of cognitive activity of children in physical education lessons in the general system of cognition of the surrounding reality by children of primary school age is revealed. The subject, motivational, semantic, procedural and productive components of the formation and development of cognitive activity in primary school conditions are characterized. The advantages of the formation of cognitive activity of primary school children in physical education lessons are identified and characterized. Examples of practical developments in the field of formation and further development of cognitive activity of primary school children are presented. Conclusions are drawn about the need for the development of cognitive activity and ways of further research are outlined.

Keywords: cognitive activity, junior student, lesson, physical culture, components, advantages, teacher.

Problem statement. The need to search for new, effective forms and methods of work in primary school conditions leads to testing in practice more modern, interesting and extraordinary ways of updating the educational process.

The development of informatization and digitalization of modern society, leading to an ever-increasing flow of information, highlights the need to make independent decisions for the development of each primary school student's own selective cognitive activity. One of such solutions as an effective way of updating the educational process can be the development of motivation, personal interest, cognitive activity of each child. Cognitive activity as one of the most important conditions for the formation of knowledge needs is fundamental in the development of a child of primary school age at the age of 6-11 years.

Analysis of recent publications on the problem under study. In modern scientific literature, cognitive activity is considered mainly from the standpoint of psychological science and

practice. Pedagogical aspects of the development of cognitive activity of younger schoolchildren are considered during lessons and extracurricular activities, performing independent work [1], at various lessons related to mental and intellectual activity [3]. A number of authors reflected the regional cultural component in the development of cognitive activity of younger schoolchildren [6]. In our previous works, we have touched upon the development of cognitive activity of younger schoolchildren in connection with the development of distance education [4], the need to use a variety of technologies in primary school [5; 7].

The analysis of teachers' publications showed insufficient elaboration of the problem of formation and development of cognitive activity of primary school children in physical education lessons.

The relevance of the research. The relevance of the study of this problem is due to the need to develop not only the competence bases, but also the personal qualities of the younger student in physical education lessons.

At primary school age, children actively develop motor skills and continue to lay the foundation for the development of such cognitive mental processes as sensation, perception, memory. Physical activity reflects a large number of personal indicators of a person. This fact aims at combining cognitive activity and physical activity, expressed in the movements of one's own body. Cognitive activity in combination with motor activity is based on the awareness of younger schoolchildren of external processes that significantly affect the body and internal processes occurring in it. The formation and further development of cognitive activity in physical education classes stimulates the development of younger schoolchildren's interest in acquiring new knowledge, purposefulness, and broadens their horizons.

The purpose of the study is to study the possibilities of developing cognitive activity in physical education lessons in primary school children.

Research objectives.

1. To study the theoretical aspects of the development of cognitive activity of younger schoolchildren.
2. Clarify the terminology of the issue under study.
3. To identify and study the relationship between the development of cognitive activity of children in physical education lessons in the general system of cognition of the surrounding reality by children of primary school age.
4. To characterize the components of the formation and development of cognitive activity in primary school conditions.
5. To identify the advantages of the formation of cognitive activity of primary school children in physical education lessons.

The results of the research.

Investigating the terminological aspect of the issue, it was found that human activity can be considered during rest, communication, interaction in society, while performing certain activities: in terms of physical, social, mental activity. The term "physical activity" can be used in relation to any type of movement. Mental activity is considered in terms of performing mental actions: analysis, comparison, comparison, generalization, concretization, etc. The mental activity of younger schoolchildren is primarily associated with their cognitive activity: performing various actions related to the study of the living and inanimate, virtual nature of the surrounding world.

Cognitive activity in primary school age is directly related to the development of a child's cognitive abilities. This is a certain system of knowledge, skills and abilities about the world around you, yourself, living and inanimate nature, which is influenced by the motivation of the child. In the field of physical development, the motive is the interest of a younger student in preserving and increasing their own health, developing healthy lifestyle skills. From the standpoint of the development of physical culture as a science, cognitive activity is considered as an activity component of a child's behavior aimed at developing physical qualities, their own health and a healthy lifestyle.

N.V. Balabayeva sees the expansion of the boundaries and possibilities of cognition as the basis for the development of cognitive activity in primary school age. Overcoming the contradiction between the need for children to meet their cognitive needs and their constant growth is the fundamental basis of development [2]. In terms of the development of cognitive activity in a physical education lesson, it can be new knowledge about the human body and its functioning possibilities, the basics of a healthy lifestyle, proper nutrition, healthy sleep, sports and folk games and their role in the development of the body, the regional component of this knowledge.

Practical teachers A.A. Aubakirova and A.B. Alibekova [1] in their research distinguish the component composition of the development of cognitive activity of younger schoolchildren. It contains substantive, motivational, semantic, procedural and productive components. In this study, it is advisable to reveal the activities within the various components of the teacher in the process of working with younger schoolchildren in physical education classes.

The subject component in the development of cognitive activity of younger schoolchildren consists in the activity of each child as a subject of the educational process in relation to the subject of research. Such a subject in a physical education lesson can be: muscle strength; the distance to which children can jump; the time interval for running short and long distances, etc. The subject component also includes the developing components of the surrounding spatial environment:

- availability of an equipped stadium, playgrounds for various sports, sports and gyms;
- the opportunity to get acquainted with books and visual aids on a variety of topics;

- availability of digital educational content that is accessible and safe, regulated in time for children;

- maintaining communication with parents of primary school children in a format convenient for everyone, etc.

It is necessary for children to know the world around them in all its boundless space, while determining their own role in it and the possibility of developing physical indicators and mastering health-saving technologies by children in primary school conditions.

The motivational component in the development of cognitive activity solves a number of important tasks on the way to creating interest in physical education and various types of physical activity and supports this interest throughout the performance of a certain activity. For the development of this component, it is necessary to build the activities of each child taking into account important goals for him, breaking them into smaller tasks in accordance with personal motivation.

So, the motive for physical education can be hardening your own body in order not to get sick in winter; signing up for a hockey section to play in a good team. A study of the motivation of younger schoolchildren has shown the effectiveness of such motives as "not to miss the rest of the lessons"; "learn to play a collective mobile game you like", etc. In order to maintain a high level of motivation for cognitive activity throughout primary school, constant support from teachers and other children, training and updating of new skills of cognition of oneself and the surrounding world are necessary.

In the development of cognitive activity of younger schoolchildren, the semantic component performs functions close to the motivational one. The assimilation of the semantic component of physical development leads to the formation of the physical culture of the younger student's personality as a whole as part of universal culture. The result of the development of the semantic component is the awareness by each child of the need for physical education, the basics of which can be learned in special literature adapted to children's perception, time-dosed communication in social networks, health-oriented channels, communication with parents and a properly motivated nearest microsocium. The main factor in the assimilation of the semantic component with the right influence of teachers are physical education lessons, in which younger schoolchildren realize the effectiveness of the semantic component by their own example and by the example of teachers.

The procedural component in the development of cognitive activity of younger schoolchildren is based on the correct reproduction of the algorithm leading to the achievement of the goal. The goal, accompanied by motivation, in which the child is personally interested, is achieved by solving tasks that are feasible for the child coming from it. The process of cognitive activity of younger schoolchildren can be aimed at:

- increasing physical strength, endurance;
- mastering certain types of movements, elements of games;
- mastering the basics of a certain sport in physical education classes;
- awareness of the need to lead a healthy lifestyle, etc.

A productive component of the formation and further development of cognitive activity consists in the presence of an achievable result that a younger student can see, feel, and feel. The products of cognitive activity can be presentations, reports, photo and video reports, stories, essays on a specific topic, clearly demonstrating the successes of an individual child in front of all children. The visual results of the active cognitive activity of a junior schoolboy and its application in his own life can also be the development of strength and endurance of a peer, demonstration of his achievements and those preliminary actions through which he came to such results.

Having listed the main components of the development of cognitive activity in primary school age at physical education lessons, it is advisable to proceed to the description of practical experience in this field, obtained as a result of research and long-term communication with primary school teachers and physical education teachers of educational organizations of the Moscow region.

The search for new methods of forming the cognitive activity of younger schoolchildren in physical education lessons has the following advantages:

1. They help to increase students' interest in the subject, which, in turn, contributes to a higher level of motivation of students.
2. Allow the teacher to master new teaching methods, which contributes to improving his professional level and competence in the field of teaching.
3. Since each student is unique and has its own characteristics, the use of new methods for the formation of cognitive activity enables the teacher to take into account the individual needs of each student and create conditions for the maximum development of his educational competencies.
4. New methods of formation of cognitive activity of younger schoolchildren in physical education classes help to attract students to creative activity, and not to mechanical repetition of movements and assimilation of information.

In general, the search for new methods of forming cognitive activity in physical education lessons is an important task to increase the effectiveness of the educational process and create conditions for the fullest development of the potential of younger schoolchildren. The practice of conducting physical education lessons at school shows the effectiveness of using entertaining and creative tasks in physical education lessons in the format of non-standard tasks.

In working with children in physical education classes in grades 1-4, such tasks were used that stimulate the cognitive activity of children.

For example, before the lesson, the topic of which is the demonstration of the ball in basketball, children are invited to look at relevant materials in the library, on sports websites, and watch the game of famous basketball players. The next lesson began with the fact that the younger students shared the information they received independently and with the help of their parents. At the same time, the teacher necessarily commented on the statements of younger schoolchildren in the field of reliability of sources and knowledge gained.

An example of the development of cognitive activity directly at a physical education lesson can be the involvement of children in performing motor loads. Depending on the type of activity, it can be an individual, pair, subgroup or group robot class. Before performing a sports exercise, children discuss their actions, give arguments "for" and "against", consider in detail the rules for performing this exercise (straighten your shoulders, your back should be straight, your legs slightly bent, etc.), with the participation of the teacher make a decision on more effective performance of the task.

One of the important indicators of the development of cognitive interest of younger schoolchildren is the improvement of emotional attitude to physical education lessons. Children are looking forward to the next lesson with pleasure, are interested in its topic, and are preparing for it.

In a family environment, younger schoolchildren often discuss physical education lessons and their achievements, compare their successes with the results of their peers. The family, under the guidance of teachers, helps the child to distribute his cognitive activity correctly, to direct it in the right direction.

Conclusion. Thus, in the course of the theoretical and applied research, which consisted in studying the effectiveness of the formation and development of cognitive activity of children of primary school age (6-11 years) in the process of organizing systematic and consistent activities by teachers, the cognitive activity of children and the possibilities of its development in physical education lessons were studied in more detail. The theoretical aspects of the development of cognitive activity of younger schoolchildren have been studied, the terminology of the issue under study has been clarified, the relationship of the development of cognitive activity of children in physical education lessons in the general system of cognition of the surrounding reality by children of primary school age has been identified and studied in more detail. In the course of the theoretical study, the components of the formation and development of cognitive activity in primary school conditions are characterized: subject, motivational, semantic, procedural and productive. The advantages of the formation of cognitive activity of primary school children in physical education lessons are identified and characterized.

The prospects for further research are the organization of experimental work in

educational organizations in the conditions of the Moscow region; further study of individual technologies for the development of cognitive activity of younger schoolchildren; search for effective forms and methods that can be used in physical education lessons in elementary grades; development of work with parents.

References:

1. Aubakirova A.A., Alibekova A.B. Puti povysheniya poznavatel'noj aktivnosti uchashchihsya nachal'nyh klassov cherez samostoyatel'nye zadaniya // *Stolica nauki*. 2020. № 2 (19). S. 140-146.
2. Balabaeva N.V. Ponyatie i sushchnost' poznavatel'noj aktivnosti mladshih shkol'nikov // *Vestnik nauki i obrazovaniya*. 2015. № 5. S. 105— 108.
3. Golub' I.B., Lugovaya A.A. Razvitie poznavatel'noj aktivnosti mladshih shkol'nikov na urokah matematiki // *Arhitektura mnogopolyarnogo mira v XXI veke: ekologiya, ekonomika, geopolitika, kul'tura i obrazovanie*. Sbornik materialov VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Pod obshchej redakciej V.P. Makarenko. Birobidzhan, 2022. S. 198-204.
4. Izmaylova R. G., Timohina T. V., SHEjnova T. G. Preemstvennost' nachal'nogo obshchego i doshkol'nogo obrazovaniya v period pandemii: rezultaty anketirovaniya // *Perspektivy nauki i obrazovaniya*. 2022. № 1 (55). S. 252-265. doi: 10.32744/pse.2022.1.16
5. Timohina T.V., Kolycheva G.YU. Ispol'zovanie pedagogicheskikh tekhnologij valeologicheskoy napravlenosti v usloviyah doshkol'nogo obrazovaniya // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2021. - № 9 (999). – S. 74.
6. YAkusheva A.V. Primenenie yakutskih nacional'nyh podvizhnyh igr na urokah fizicheskoy kul'tury v nachal'nyh klassah // *Konkurs luchshih studencheskih rabot*. Sbornik statej IV Mezhdunarodnogo nauchno-issledovatel'skogo konkursa. Penza, 2020. S. 130-134.
7. Timokhina T.V., Izmaylova R.G., Kolycheva G.Y., Merenkova D.E. Using Health-saving Technologies in the Process of Speech Development of Children // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2022. № 4. С. 193-199.

Summary

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тимохина Т.В., Измайлова Р.Г., Меренкова Д.Е.

Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево

Аннотация. В статье изложены результаты теоретического исследования по развитию познавательной деятельности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Прокомментированы теоретические аспекты развития познавательной активности младших школьников, уточнена терминология изучаемого вопроса, выявлена взаимосвязь развития познавательной активности детей на уроках физической культуры в общей системе познания окружающей действительности детьми младшего школьного возраста. Охарактеризованы предметный, мотивационный, смысловой, процессуальный и продуктивный компоненты формирования и развития познавательной активности в условиях начальной школы. Выявлены и охарактеризованы преимущества формирования познавательной активности детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры. Представлены примеры по практическим наработкам в области формирования и дальнейшего развития познавательной активности детей младшего школьного возраста. Сделаны выводы о необходимости развития познавательной активности и намечены пути дальнейшего исследования.

Ключевые слова: познавательная активность, младший школьник, урок, физическая культура, компоненты, преимущества, педагог.

ABOUT THE AUTHORS / ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Timokhina Tatyana – Doctor of Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Primary and Preschool Education, State University for the Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: timohina.tv@mail.ru

Тимохина Татьяна Васильевна – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики начального и дошкольного образования, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: timohina.tv@mail.ru

Izmailova Rania – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the

Department of Theory and Methods of Primary and Preschool Education, State University for the Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: kafedra.pedfak@mail.ru

Измайлова Рания Геннадьевна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики начального и дошкольного образования, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: kafedra.pedfak@mail.ru

Меренкова Diana – PhD in Philology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Primary Education, State University for the Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: dianamerenkova1979@mail.ru

Меренкова Диана Евгеньевна – кандидат филологических наук, доцент, декан факультета начального образования, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: dianamerenkova1979@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Научно-практический журнал

№3 (2023)

Государственный гуманитарно-технологический университет.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.