

Методология и технология профессионального образования

Methodology and technology of professional education

Научная статья

УДК 37.01

<https://doi.org/10.35750/2071-8284-2024-4-256-266>

Людмила Николаевна Бережнова

доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор

<https://orcid.org/0000-0002-3573-0762>, simabln@mail.ru

Марат Равильевич Шайдулин

<https://orcid.org/0000-0002-0167-1995>, shaidulin_m@mail.ru

Санкт-Петербургский университет МВД России

Российская Федерация, 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1

Биологически обусловленная двигательная активность – фактор самосохранения и здоровьесбережения человека

Аннотация: Введение. Изменяющиеся экологические, социально-экономические и демографические обстановки в стране и в мире требуют от человека совершенствования знаний самосохранения и здоровьесбережения. Жизнь является высшей ценностью, общее физическое состояние и здоровье человека важны для государства. **Цель исследования:** обосновать необходимость воспитательной работы в направлении здоровьесбережения и самосохранения в образовательных организациях высшего профессионального образования системы МВД России. **Задачи:** проанализировать физическое состояние курсантов после проведения опытно-экспериментальной работы; определить уровень и динамику двигательной активности у курсантов в образовательных организациях высшего профессионального образования МВД России. **Методы и структура исследования.** Опрошены курсанты 2-го курса факультета подготовки сотрудников для оперативных подразделений Санкт-Петербургского университета МВД России в возрасте от 18 до 22 лет. Средний возраст составил 19,09 + 2 года. Исследование проводилось по методу диагностического

опроса с использованием опросника двигательной активности «ОДА-23+», разработанного в ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России (Андронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г., 2013 г.). В процессе опытно-экспериментальной работы проводились занятия по методике японского ученого, доктора наук Изуми Табаты и воспитательные беседы на тему здоровьесбережения и самосохранения. **Результаты.** Проведенное исследование показало, что двигательная активность курсантов увеличилась после проведения опытно-экспериментальной воспитательной работы в области здоровьесбережения и самосохранения. На основании полученных данных можно сделать вывод, что основная цель воспитательной работы педагога в образовательных организациях высшего профессионального образования в области сохранения и укрепления здоровья заключается в совершенствовании знаний и мотивации у обучающихся в области здоровьесбережения и самосохранения.

Ключевые слова: профессиональное воспитание, здоровьесбережение, двигательная активность, здоровый образ жизни, воспитание, высшее профессиональное образование, физическое воспитание

Для цитирования: Бережнова Л. Н., Шайдюлин М. Р. Биологически обусловленная двигательная активность – фактор самосохранения и здоровьесбережения человека // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2024. – № 4 (104). – С. 256–266; doi: 10.35750/2071-8284-2024-4-256-266.

Original article

Lyudmila N. Berezhnova

Dr. Sci. (Ped.), Cand. Sci. (Psy.), Professor

<https://orcid.org/0000-0002-3573-0762>, simabln@mail.ru

Marat R. Shaidulin

<https://orcid.org/0000-0002-0167-1995>, shaidulin_m@mail.ru

Saint Petersburg University of the MIA of Russia

1, Letchika Pilyutova str., Saint Petersburg, 198206, Russian Federation

Biologically conditioned motor activity – a factor of health and self-preservation of a person

Abstract: Introduction. The changing environmental, socio-economic and demographic conditions in the country and in the world require from a person to improve knowledge of self-preservation and health saving. Life is the supreme value, the general physical condition and health of a person is important for the state. **The purpose of the study:** to substantiate the need for educational work in the direction of health and self-preservation in educational institutions of higher professional education of the Ministry of the Interior of Russia. Objectives: to analyse the physical condition of cadets after conducting experimental work; to determine the level and dynamics of motor activity of cadets in educational institutions of higher professional education of the Ministry of the Interior of Russia. **Methods and structure of the study.** The survey involved second-year cadets of the faculty of operational detective's training of St. Petersburg University of the Ministry of the Interior of Russia aged 18 to 22 years. The average age was 19,09+2 years. The study was conducted using the diagnostic survey method including the ODA-23+ motor activity questionnaire developed at the Federal State Budgetary Institution "State Research Center of Preventive Medicine" of the Ministry of Health of Russia (Andronov D. M., Krasnitsky V. B.,

Bubnova M. G., 2013). During the experimental work, classes were held using the methodology of the Japanese scientist, Doctor of Sciences Izumi Tabata, and educational discussions about health and self-preservation. **Results.** The study showed that the motor activity of cadets increased after the experimental educational work in the field of health and self-preservation. Based on the data obtained, it can be concluded that the main goal of the educational work of a teacher in educational institutions of higher professional education in the field of maintaining and strengthening health is to improve the knowledge and motivation of students in the field of health and self-preservation.

Keywords: professional education, health preservation, physical activity, healthy lifestyle, education, higher professional education, physical education

For citation: Berezhnova L. N., Shaidulin M. R. Biologically conditioned motor activity – a factor of health and self-preservation of a person // Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2024. – № 4 (104). – P. 256–266; doi: 10.35750/2071-8284-2024-4-256-266.

Введение

В современных условиях актуализируется вопрос воспитания в области здоровьесбережения в образовательных организациях высшего профессионального образования МВД России.

В процессе развития общества смысл понятия «воспитание» менялся и корректировался. Воспитание является одним из наиболее изучаемых направлений в педагогике. Интерес к воспитанию как к процессу развития личности человека проявляли такие ученые, как: Демокрит, Аристотель, Платон, Декарт, В. М. Бехтерев, П. П. Блонский, К. Н. Вентцель, Л. С. Выготский, П. Ф. Лесгафт, А. С. Макаренко, К. Д. Ушинский, И. А. Зимняя и многие др.

Слово «воспитание» («образование») в латинском (*educationem*) и английском (*education*) языках восходит к глаголу «вести». Можно предположить, что это связано с древнегреческим названием педагога (*παιδαγωγός*, «ведущий ребенка»: *παιδ* – пайд – ребенок, *αγωγός* – аго – вести). В античные времена так называли человека, который отводил ребенка в школу и становился его наставником, проводником на его пути взросления и становления, а ребенок под его руководством социализировался.

В процессе развития общества развивалось образование и профессиональное воспитание:

- 1) появление первых профессиональных сообществ как предпосылка для возникновения профессионального воспитания;
- 2) создание первых профессиональных образовательных учреждений как предпосылка для становления профессионального воспитания;
- 3) формирование воспитания как специально организованная деятельность;
- 4) связи профессионального и трудового воспитания;
- 5) развитие профессионального образования как фактор развития профессионального воспитания [1, с. 18].

В процессе развития общества развивалось и образование, т. к. государству требовались образованные и высококвалифицированные специалисты в разных сферах, и воспитание при подготовке данных специалистов было одним из приоритетных направлений.

Р. В. Смирнов по результатам контент-анализа определений понятия «воспитание» разделяет их на следующие группы:

- 1) воспитание как общественно-историческое явление;
- 2) воспитание как деятельность;
- 3) воспитание как целенаправленная (специально организованная) деятельность педагога;

- 4) воспитание как процесс;
- 5) воспитание как система;
- 6) воспитание как фактор формирования личности;
- 7) понятия и определения, отражающие характеристики отдельных компонентов воспитания;
- 8) имеет особое значение [1, с. 61–69].

Учитывая вышесказанное, воспитание представляет собой многоуровневый и многоаспектный процесс, систематическую целенаправленную деятельность по передаче и усвоению культурных, социальных и личностных ценностей. Воспитание оказывает значительное влияние на формирование личности, способствуя ее всестороннему развитию и успешной социализации. Воспитание включает в себя различные компоненты, такие как цели, содержание, методы, средства и формы организации, которые в совокупности создают целостную систему воспитательного процесса.

К. Д. Ушинский в самом широком смысле определяет воспитание как помощь в развитии организма посредством свойственной ему материальной или духовной пищи. Разделяя все организмы на единичные и общественные, К. Д. Ушинский сравнивает человека с неким органом в организме общества. Отсюда и вытекает его идея народности воспитания. Система воспитания в каждой стране, подчеркивал он, связана с условиями исторического развития народа, с его нуждами и потребностями. К. Д. Ушинский, писал: «Есть одна только общая для всех прирожденная склонность, на которую всегда может рассчитывать воспитание: это то, что мы называем народностью. Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа» [2, с. 15].

А. С. Макаренко в своей теории воспитания выделял следующие подходы: воспитание в коллективе и через коллектив, воспитание трудом, воспитание в семье, воспитание в игре. Его система была направлена на интеграцию воспитания и образования с трудовой деятельностью. Из этого подхода выделялись три взаимосвязанных принципа: 1) труд, при этом у воспитанников должна быть возможность выбора, чтобы каждый мог найти дело по душе; 2) самоуправление; 3) коллективная ответственность [3].

В основе педагогической системы П. Ф. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Ученый рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом он постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, – писал автор, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» [4].

Рассмотрим некоторые определения воспитания.

Процесс воспитания представляет собой приобретенные навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющиеся в общественной жизни и быту [5].

Воспитание – это развитие направленности личности – процесс и результат. Формы направленности личности: мировоззрение, убеждения, идеалы, стремления, интересы и т. д.¹

Воспитание – это интерактивный процесс взаимодействия педагога и воспитываемого [6, с. 24–26].

Воспитание – относительно осмысленное и целенаправленное возвращение человека [7, с. 23].

Обобщив вышесказанное, можно сделать вывод, что педагог целенаправленно развивает у обучающихся качества личности, взгляды и убеждения с целью социализации. Воспитание понимают как передачу накопленного опыта от старшего поколения к младшему через традиции, обычаи и практику. Общество развивается, соответственно методы

¹ Новиков А. М. Основания педагогики : пособие. – Москва: Эгвес, 2010. – 204 с.

и практика воспитания претерпевают изменения, но фундаментальные основы воспитания остаются неизменными.

Воспитание является целенаправленным процессом, имеющим цели и задачи, поэтому на объект воспитания, будь то личность либо коллектив, влияют как внутренние, так внешние факторы.

Среда деятельности человека – это форма бытия человека, исторически обусловленная степенью развития общества и определяемая характером социального и предметно-практического взаимодействия [8, с. 12].

В этой связи воспитание здоровьесбережения является целенаправленным процессом воспитания здорового поколения. В современных условиях, учитывая технологический прогресс и демографическую ситуацию в стране, данная проблема находится под контролем государства. Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 января 2020 года № 8 утверждена «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», в которой в качестве основной задачи выделяется «формирование здорового образа жизни населения»². Статья 12 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в качестве приоритета профилактики в сфере охраны здоровья предусматривает «разработку и реализацию программ формирования здорового образа жизни»³. Данные нормативные правовые акты не являются единственными, где отражается озабоченность государства в сохранении здоровья граждан страны, а на человека ложится ответственность за свое здоровье.

Во всех информационных каналах социальных сетей пропагандируют здоровый образ жизни, однако данная пропаганда не несет воспитательной функции, поэтому в полный рост встает проблема воспитания в области здоровьесбережения, и она должна решаться в образовательных организациях.

Культ здорового образа жизни ранее являлся приоритетным, об этом свидетельствуют народные пословицы: «Здоровье дороже богатства», «В здоровом теле здоровый дух», «Двигайся больше – проживешь дольше», «Утро встречай зарядкой, провожай прогулкой», «Не досыпаешь – здоровье теряешь», «Чистота – залог здоровья» и т. д.

Почему происходит переориентация установок на саморазрушение? Как найти механизмы укрепления и поддержки самосохранения, чтобы человек сознательно не отрицал, не отвергал себя и свою жизнь, чтобы он верил в собственную ценность? Самосохранение человека заключается в приобретении и расширении знаний о безопасном взаимодействии с внешним миром, с самим собой, с другими людьми. Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека (А. Маслоу) [8, с. 108].

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной $\frac{2}{3}$ случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы. По показателю *DALYs* почти 60 % общего бремени болезней в Европе обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Всемирная организация здравоохранения трактует здоровый образ жизни как образ жизни, направленный на исключение рисков наступления серьезных болезненных ситуаций

² Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года : приказ Минздрава России от 15 января 2020 г. № 8 // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_344362/ (дата обращения: 01.03.2022). – Документ опубликован не был.

³ Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 08.03.2022) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2011. – № 48. – Ст. 6724.

и возможных ранних смертей. Данный образ жизни улучшает здоровье, дает возможность наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов жизни [9].

ВОЗ дает рекомендации по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. В данных рекомендациях подтверждается общеизвестный факт, что физическая активность способствует улучшению следующих показателей, связанных со здоровьем: снижается смертность по всем причинам, в т. ч. от сердечно-сосудистых заболеваний, снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа, улучшается психическое здоровье (снижаются симптомы тревоги и депрессии); улучшаются когнитивное здоровье и сон; также может снижаться степень ожирения. Кроме того, в этих рекомендациях указывается время, в течение которого человек должен заниматься двигательной активностью. Так, рекомендуется не менее 150–300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой или не менее 75–150 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой⁴.

Физическая активность положительно влияет на умственные способности человека, на его эмоциональное и психическое состояние. Большое воздействие на внимание, реакцию, способность оперативно мыслить, работу ума оказывают физические упражнения [10, с. 215].

Здоровый образ жизни реализуется через физическое воспитание, а физическое воспитание направлено на психофизиологическое поддержание организма человека.

А. Н. Леонтьев отмечал, что психофизиологическое состояние организма человека важно для выполнения трудовой деятельности [11, с 53–57].

Таким образом, здоровый образ жизни требует соблюдения определенных правил: 1) двигательная активность; 2) полноценный сон; 3) соблюдение режима дня; 4) правильное питание; 5) отказ от вредных привычек; 6) физические упражнения (зарядка); 7) закаливание.

Данные правила являются не исчерпывающими, но основными.

За последние несколько лет показатели двигательной активности молодежи значительно снизились. Это связано с тем, что жизнь современной молодежи с движением в основном не связана (учеба, развлечения, хобби, способы передвижения) [13, с. 210–213].

По мнению Л. Б. Ивановой, недостаточная активность обучающихся на современном этапе развития заключается в отсутствии самостоятельности, сознательности и саморегулирования [13, с 15–19].

Таким образом, одной из основных задач, стоящих перед образовательной организацией в рамках педагогического процесса, становится воспитание у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

В статье рассматривается вопрос повышения двигательной активности как одного из аспектов здорового образа жизни.

По результатам исследований специалистов здоровье человека прямо пропорционально его двигательной активности [14, с 28–23].

Оптимальный режим двигательной активности (соотношение объема интенсивности упражнений при рациональном чередовании средств физического воспитания) является важнейшим фактором развития человека [15].

Методы

В сентябре 2022 года на 1-м курсе 3-го факультета Санкт-Петербургского университета МВД России было проведено исследование по опроснику двигательной активности «ОДА-23+». Этот опросник разработан в ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России Д. М. Андроновым, В. Б. Красницким и М. Г. Бубновой в 2013 году. Он содержит 23 вопроса, касающиеся различных аспектов деятельности человека, что позволяет оценить уровень двигательной

⁴ Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор = WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 01.03.2022).

активности. В исследовании принимали участие 127 человек. На основании опроса было выявлено, что высоким уровнем двигательной активности обладают 8 % курсантов, средним уровнем – 27 % курсантов и низким – 56 % курсантов. Необходимо обратить внимание на то, что на курсе обучаются и курсанты-спортсмены, которые имеют спортивные разряды от 1 взрослого разряда до кандидата в мастера спорта по таким видам спорта, как борьба, легкая атлетика, плавание и т. д. Они составляют 9 % от числа обучающихся. В ходе исследования установлено, что процент исследуемых, имеющих высокий уровень двигательной активности, близок к проценту исследуемых, имеющих спортивные разряды⁵ (рисунок 1).

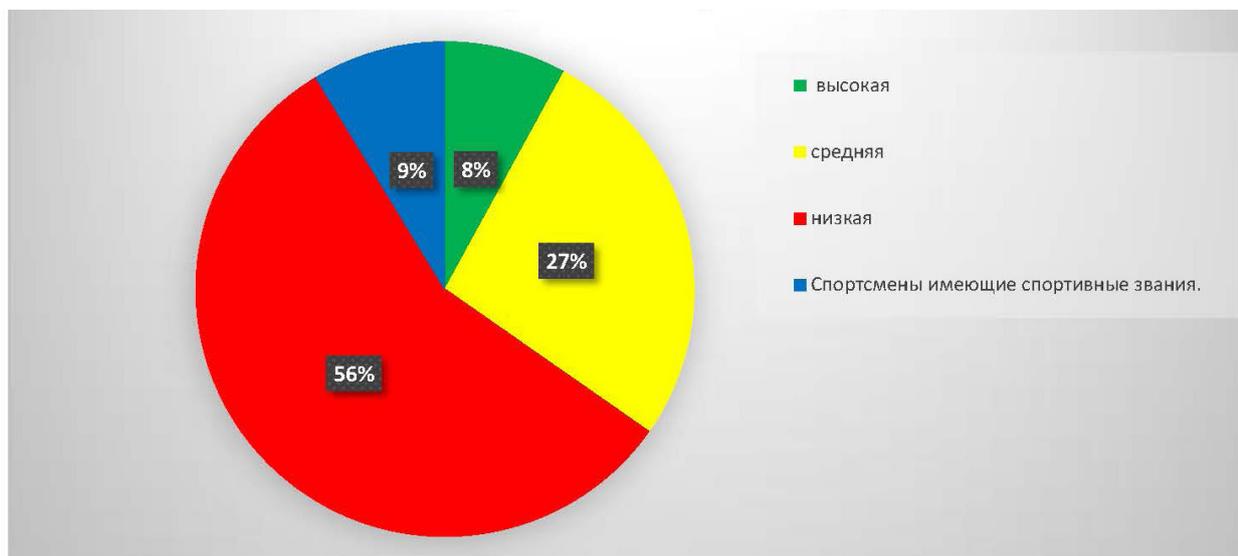


Рис. 1. Результаты опроса по опроснику «ОДА-23+»

В процессе обучения курсантов, участвовавших в исследовании, дополнительно проводились занятия, цель которых повысить двигательную активность. Занятия проводились в период самоподготовки по методике «Табата». Комплекс заданий представляет собой один из видов интервальных или круговых физических нагрузок. Он составлен по принципу 20/10 или 20/10/8, т. е. 20 секунд – работа в динамичном темпе, 10 секунд – на отдых. Из восьми таких блоков складывается 4-минутный тренинг. Все упражнения необходимо строго выполнять в строго обозначенное время. В комплексы метода «Табата» входят упражнения из различных видов спорта: спортивная гимнастика, акробатика, борьба и т. д. Нагружаются основные группы мышц: плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, мышцы живота, мышцы ног.

Плюсы данной методики: занятия не требуют специального спортивного оборудования (например, как в кроссфите), занимают мало времени, все блоки упражнений крайне просты для выполнения.

Также имеется еще ряд положительных эффектов:

- развитие работоспособности,
- проработка всех мышц,
- подтяжка кожного покрова,
- ускоренный рост мускулатуры,
- высокий расход калорий и быстрая потеря веса,
- преодоление эффекта плато,
- коррекция координации.

⁵ Шайдулин М. Р. Исследование уровня двигательной активности курсантов образовательных организаций МВД России на первоначальном этапе подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2023. – № 2 (98). – С. 215–220; <http://doi.org/10.35750/2071-8284-2023-2-215-220>.

В процессе занятий проводились беседы воспитательного характера, содержавшие все вышеуказанные аспекты здорового образа жизни. Цель этих бесед – побуждение к ведению здорового образа жизни.

В марте 2024 года нами повторно проведен исследовательский опрос по «ОДА-23+» курсантов, с которыми проводились занятия по вышеуказанной методике.

На основании опроса выявлено, что очень высоким уровнем двигательной активности обладают 13,68 % курсантов, высоким уровнем – 63,25 % курсантов, средним уровнем – 19,66 % курсантов, низким – 3,41 % курсантов. (рисунок 2).

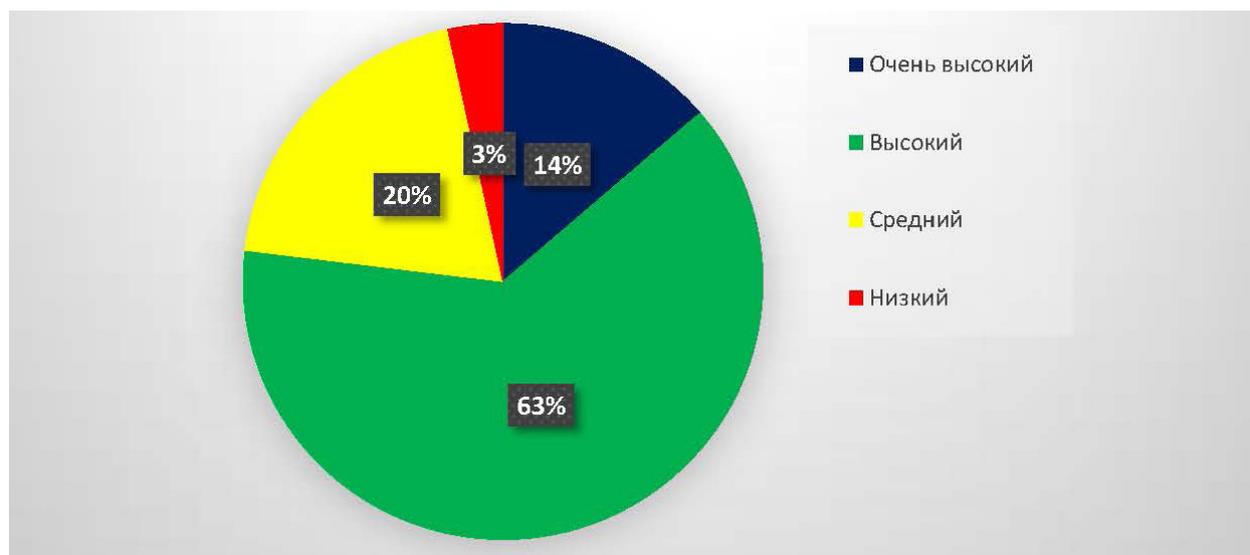


Рис. 2. Результаты повторного опроса по опроснику «ОДА-23+»

Ниже представлены сравнительные данные двух исследовательских опросов (рисунок 3).

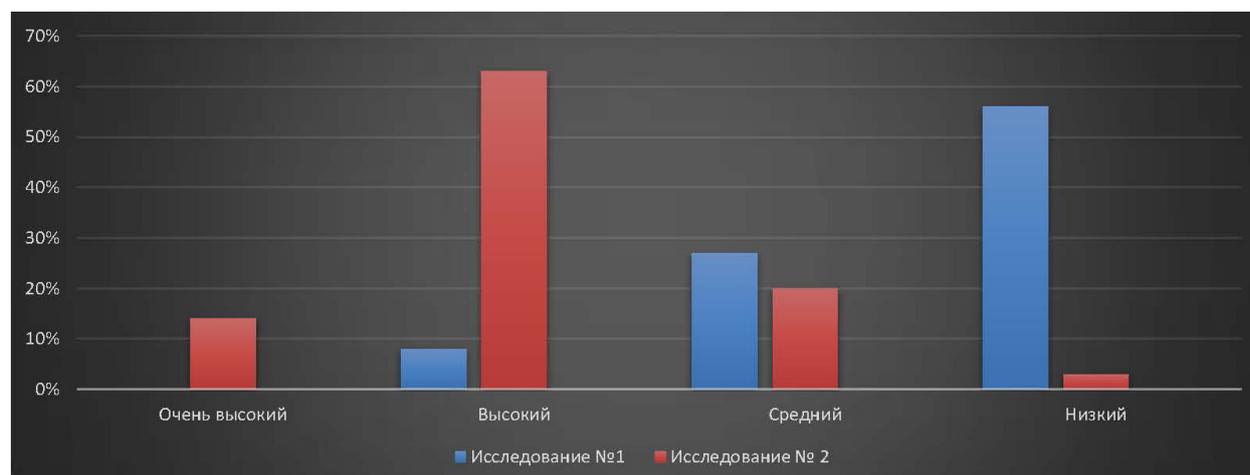


Рис. 3. Сравнительный анализ проведенных опросов по опроснику «ОДА-23+»

Результаты

На диаграмме (рисунок 3) видно, что на начальном этапе большой процент испытуемых имеет низкий уровень двигательной активности, а уровень с очень высоким показателем двигательной активности находится на нулевой отметке. После проведения опытно-экспериментальной работы, целью которой было повысить уровень двигательной активности у испытуемых, показатели двигательной активности выросли, что является положительной

динамикой. Также согласно анализу книги записи больных, которая ведется на курсе, в процессе проведения исследования показатели обращения в медико-санитарную часть с острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) и острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) находились на низком уровне.

Заключение

Учитывая данные, полученные в ходе исследования, и выделив положительную динамику двигательной активности, можно сделать вывод, что двигательная активность является фактором самосохранения и здоровьесбережения человека, таким образом цель воспитательной работы педагога в образовательных организациях высшего профессионального образования в направлении здоровьесбережения, заключается в развитии у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению здоровья, овладения знаний в области здоровьесбережения. Вовлеченность в воспитательный процесс, целью которого является здоровьесбережение и самосохранение, зависит от личной заинтересованности обучающихся.

Знания о здоровьесбережении и самосохранении позволяют обучающимся в процессе профессиональной деятельности поддерживать на достаточном уровне двигательную активность, соблюдать режим дня, правильно питаться, исключить зависимость от вредных привычек, выполнять физические упражнения. Все это способствует устойчивости к стрессовым ситуациям и, как следствие, положительно влияет на психофизическое состояние организма.

Список литературы

1. Смирнов Р. В. Профессиональное воспитание: в истории образования и современности (историко-педагогический очерк) / под ред. проф. Л. Н. Бережновой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии, 2017. – 74 с.
2. Ушинский К. Д. О пользе педагогической литературы // Собрание сочинений : в 10 т. / ред. кол.: А. М. Еголин (глав. ред.), Е. Н. Медынский, В. Я. Струминский ; вступ. ст. В. Струминский. – Москва: Академия педагогических наук РСФСР, 1948. – Т. 2: Педагогические статьи 1857–1861 гг. – 656 с.
3. Курьяков Н. В. Педагогические взгляды и идеи А.С. Макаренко и их актуальность в современной образовательной системе / Педагогика, психология и образование: от теории к практике: сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 4 августа 2017 г. – Ростов-на-Дону, 2017. – № 4. – С. 14–16.
4. Симонкина Ю. С., Иохвидов В. М. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования / Актуальные задачи педагогики: материалы I Международной научной конференции, г. Чита, декабрь 2011 г. – Чита: Молодой ученый, 2011. – С. 55–57. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1333/> (дата обращения: 12.04.2024).
5. Юнацкевич Р. И. Теория образования взрослых: становление, проблемы, задачи : монография. – Санкт-Петербург: ИОВ ПАНИ, 2009. – 90 с.
6. Тенденции развития науки: инновационный подход : сборник материалов Международной научно-практической конференции, г. Кемерово, 30 июля 2021 г. – Кемерово: Западно-Сибирский научный центр, 2021 – 72 с.
7. Мудрик А. В. Воспитание: явление, институт, понятие // Известия Волгоградского государственного педагогического университета – 2005. – № 1 (10). – С. 23–28.
8. Бережнова Л. Н. Полиэтническая образовательная среда : монография. – Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – 203 с.
9. Гурьев С. В., Сапегина Т. А., Миронова С. П., Ольховская Е. Б. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий : монография. – Москва: Русайнс, 2019. – 143 с.
10. Егоров Д. Е., Радоуцкий В. Ю., Кутергин Н. Б. Современные подходы в подготовке специалистов аварийно-спасательного профиля в технических высших учебных заведениях // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова. – 2014. – № 5. – С. 215–219.

11. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
12. Пустозеров А. И. Динамика морфофункционального состояния и умственной работоспособности у учащихся профильных классов / Оздоровительные технологии XXI века : материалы Международной научно-практической конференции, г. Челябинск, 3–5 декабря 2002 г. – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного университета, 2002. – С. 210–213.
13. Иванова Л. Б. Развитие познавательного интереса в условиях применения инфокоммуникационных технологий обучения // Педагогические науки. – 2006. – № 3. – С. 15–19.
14. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – № 6. – С. 28–33.
15. Миронова С. П., Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров : монография. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2019. – 171 с.

References

1. Smirnov R. V. Professional'noye vospitaniye: v istorii obrazovaniya i sovremennosti (istoriko-pedagogicheskiy ocherk) / pod red. prof. L. N. Berezhnovoy. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskiy voyennyi institut voysk natsional'noy gvardii, 2017. – 74 s.
2. Ushinskiy K. D. O pol'ze pedagogicheskoy literatury // Sobraniye sochineniy : v 10 t. / red. kol.: A. M. Yegolin (glav. red.), Ye. N. Medynskiy, V. Ya. Struminskiy ; vstup. st. V. Struminskiy. – Moskva: Akademiya pedagogicheskikh nauk RSFSR, 1948. – T. 2: Pedagogicheskiye stat'i 1857–1861 gg. –656 s.
3. Kurpyakov N. V. Pedagogicheskiye vzglyady i idei A.S. Makarenko i ikh aktual'nost' v sovremennoy obrazovatel'noy sisteme / Pedagogika, psikhologiya i obrazovaniye: ot teorii k praktike: sbornik nauchnykh trudov po itogam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Rostov-na-Donu, 4 avgusta 2017 g. – Rostov-na-Donu, 2017. – № 4. – С. 14–16.
4. Simonkina Yu. S., Iokhvidov V. M. Petr Frantsevich Lesgaft – osnovopolozhnik fizicheskogo obrazovaniya / Aktual'nyye zadachi pedagogiki : materialy I Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, g. Chita, dekabr' 2011 g. – Chita: Molodoy uchenyy, 2011. – С. 55–57. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1333/> (data obrashcheniya: 12.04.2024).
5. Yunatskevich R. I. Teoriya obrazovaniya vzroslykh: stanovleniye, problemy, zadachi : monografiya. – Sankt-Peterburg: IOV PANI, 2009. – 90 s.
6. Tendentsii razvitiya nauki: innovatsionnyy podkhod : sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Kemerovo, 30 iyulya 2021 g. – Kemerovo: Zapadno-Sibirskiy nauchnyy tsentr, 2021 – 72 s.
7. Mudrik A. V. Vospitaniye: yavleniye, institut, ponyatiye // Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – 2005. – № 1 (10). – С. 23–28.
8. Berezhnova L. N. Polietnicheskaya obrazovatel'naya sreda : monografiya. – Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo RGPU im. A. I. Gertsena, 2003. – 203 s.
9. Gur'yev S. V., Sapagina T. A., Mironova S. P., Ol'khovskaya Ye. B. Optimizatsiya upravleniya protsessom fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove sovremennykh pedagogicheskikh tekhnologiy : monografiya. – Moskva: Rusayns, 2019. – 143 s.
10. Yegorov D. Ye., Radoutskiy V. Yu., Kutergin N. B. Sovremennyye podkhody v podgotovke spetsialistov avariynno-spasatel'nogo profilya v tekhnicheskikh vysshikh uchebnykh zavedeniyakh // Vestnik Belgorodskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta im. V. G. Shukhova. – 2014. – № 5. – С. 215–219.
11. Leont'yev A. H. Deyatel'nost'. Soznaniye. Lichnost'. – Moskva: Politizdat, 1975. – 304 s.
12. Pustozеров А. И. Динамика морфoфункционального состояния и умственной работоспособности у учащихся профильных классов / Оздоровительные технологии XXI века : материалы Международной научно-практической конференции, г. Челябинск, 3–5 декабря

2002 г. – Chelyabinsk: Izdatel'stvo Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta, 2002. – S. 210–213.

13. *Ivanova L. B.* Razvitiye poznavatel'nogo interesa v usloviyakh primeneniya infokommunikatsionnykh tekhnologiy obucheniya // *Pedagogicheskiye nauki.* – 2006. – № 3. – S. 15–19.

14. *Gorelov A. A., Rumba O. G., Kondakov V. L.* Analiz pokazateley zdorov'ya studentov spetsial'noy meditsinskoj gruppy // *Nauchnyye problemy gumanitarnykh issledovaniy.* – 2008. – № 6. – S. 28–33.

15. *Mironova S. P., Ol'khovskaya Ye. B., Sapegina T. A.* Innovatsionnyye tekhnologii v professional'noy podgotovke bakalavrov : monografiya. Yekaterinburg: Rossiyskiy gosudarstvennyy professional'no-pedagogicheskiy universitet, 2019. – 171 s.

Авторами внесен равный вклад в написание статьи.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors have made an equal contribution to the writing of the article.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 13.06.2024; одобрена после рецензирования 12.11.2024; принята к публикации 25.12.2024.

The article was submitted June 13, 2024; approved after reviewing November 12, 2024; accepted for publication December 25, 2024.