

Министерство образования Московской области

Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области

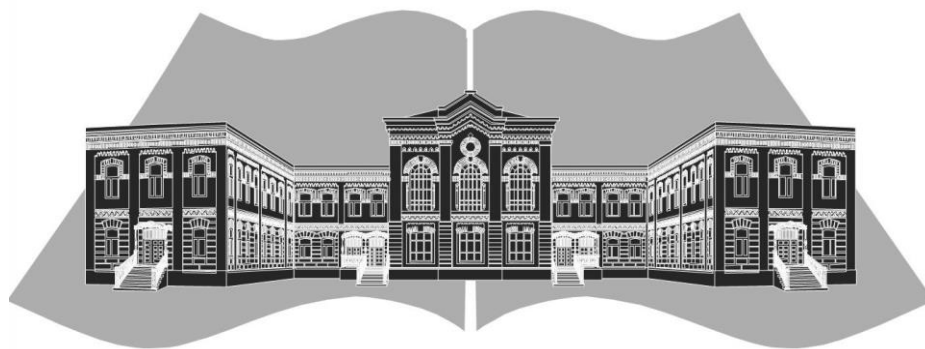
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 4, 2023

Журнал основан

в ноябре 2015

[szt@ggtu.ru](mailto:szt@ggtu.ru)



# СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 4 (2023)

Орехово-Зуево

2023

**ISSN 2414-4460**

Современные здоровьесберегающие технологии. – №4. – 2023. – 123 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](http://www.ggtu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<p><b>Луковский Д.И.</b> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</p>	7
<p><b>Панов А.В.</b> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФЛОРБОЛУ</p>	15
<p><b>Пац Н.В., Богонец К.С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ КЛАССА «ТОП» ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ</p>	22
<p><b>Пац Н.В., Кононович А.Н.</b> ДИНАМИКА ПОДВИЖНОСТИ КОРКОВЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ УСПЕВАЕМОСТИ</p>	32
<p><b>Пац Н.В., Лапыш Д.Е.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГРОДНО, В РАЗЛИЧНЫЕ СЕЗОНЫ И ИХ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ</p>	40
<p><b>Пац Н.В., Маликова А.С.</b> УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕАБИЛИТАЦИИ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛОВИЯХ</p>	49

<p><b>Пац Н.В., Наст О.А.</b>  ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ  ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУШНИКОВ И ИЗЛИШНЕЙ ГИГИЕНЫ УШЕЙ НА  ОБРАЗОВАНИЕ СЕРНЫХ ПРОБОК И ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  ОРГАНА СЛУХА</p>	58
<p><b>Пац Н.В., Тарасюк Б.И.</b>  УПОТРЕБЛЕНИЕ МОРЕПРОДУКТОВ СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД  РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19</p>	71
<p><b>Попатенко Е.С.</b>  ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТСМЕНОВ  В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ</p>	83
<p><b>Хугаева Э.В., Скрипский С.А.</b>  ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ  ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА</p>	94
<p><b>Astafyeva O.A., Koloskova T.A., Bashkirova I.A., Eliseev Yu.V.</b>  HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES  IN THE WORK OF A PHILOLOGIST</p>	102
<p><b>Bekshaev I.A., Maksimenko I.G.</b>  FEATURES OF DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN  7-8 YEARS OLD IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES  IN MINI-FOOTBALL CLASSES</p>	111

## CONTENTS

<p style="text-align: center;"><b>Lukovsky D.I.</b> DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS</p>	7
<p style="text-align: center;"><b>Panov A.V.</b> DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 14-15 IN EXTRACURRICULAR FLOORBALL CLASSES</p>	15
<p style="text-align: center;"><b>Pats N.V., Bogonets K.S.</b> THE USE OF DAIRY PRODUCTS OF THE "TOP" CLASS FOR THE IMPROVEMENT OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION OF THE REPUBLIC OF BELARUS</p>	22
<p style="text-align: center;"><b>Pats N.V., Kononovich A.N.</b> DYNAMICS OF MOBILITY OF CORTICAL PROCESSES IN STUDENTS WITH VARYING DEGREES OF ACADEMIC PERFORMANCE</p>	32
<p style="text-align: center;"><b>Pats N.V., Lapysh D.E.</b> CHARACTERISTICS OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN LIVING IN GRODNO IN DIFFERENT SEASONS AND THEIR DRINKING REGIME</p>	40
<p style="text-align: center;"><b>Pats N.V., Malikova A.S.</b> THE LEVEL OF HEALTH AND INDIVIDUAL ADAPTIVE POTENTIAL OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS WHO HAVE UNDERGONE COVID-19 AND THE POSSIBILITIES OF THEIR REHABILITATION IN SANATORIUM- RESORT CONDITIONS</p>	49

<p style="text-align: center;"><b>Pats N.V., Nast O.A.</b></p> <p style="text-align: center;">VALEOLOGICAL, HYGIENIC AND MEDICAL ASPECTS OF THE USE OF HEADPHONES AND EXCESSIVE EAR HYGIENE FOR THE FORMATION OF SULFUR PLUGS AND INFLAMMATORY DISEASES OF THE HEARING ORGAN</p>	58
<p style="text-align: center;"><b>Pats N.V., Tarasyuk B.I.</b></p> <p style="text-align: center;">SEAFOOD CONSUMPTION BY STUDENTS DURING REHABILITATION AFTER COVID-19</p>	71
<p style="text-align: center;"><b>Popatenko E.S.</b></p> <p style="text-align: center;">PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES UNDER HIGH LOAD CONDITIONS</p>	83
<p style="text-align: center;"><b>Khugaeva E.V., Skripsy S.A.</b></p> <p style="text-align: center;">ASSESSMENT OF THE FREQUENCY OF TOBACCO SMOKING AMONG YOUNG PEOPLE ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY</p>	94
<p style="text-align: center;"><b>Astafyeva O.A., Koloskova T.A., Bashkirova I.A., Eliseev Yu.V.</b></p> <p style="text-align: center;">HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE WORK OF A PHILOLOGIST</p>	102
<p style="text-align: center;"><b>Bekshaev I.A., Maksimenko I.G.</b></p> <p style="text-align: center;">FEATURES OF DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN 7-8 YEARS OLD IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES IN MINI-FOOTBALL CLASSES</p>	111

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Луковский Д.И.*

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

**Аннотация.** Физическая культура является важной составляющей школьной программы, направленной на развитие и поддержание общей физической подготовки учащихся. В данной научной статье рассматривается значимость включения общей физической подготовки в уроки физической культуры. В магистерской работе обсуждаются преимущества регулярных физических упражнений, а также описываются основные аспекты развития общей физической подготовки на уроках физической культуры.

Физическая культура является неотъемлемой частью образования, направленной на укрепление здоровья и развитие школьников. Одной из основных задач физической культуры является развитие общей физической подготовки учащихся. Данная статья рассматривает важность включения общей физической подготовки в уроки физической культуры, подчеркивая преимущества регулярной физической активности и роли физической культуры в формировании здорового и активного образа жизни учащихся.

Включение общей физической подготовки в уроки физической культуры имеет огромное значение для развития общей физической подготовки учащихся и формирования здорового образа жизни. Преподаватели физической культуры должны разработать эффективные уроки, которые будут включать разнообразные упражнения и способствовать активной физической активности учащихся. Это позволит достичь оптимального физического развития и повысить общее благополучие школьников.

**Ключевые слова:** физическая культура, подготовка школьников, уроки физической подготовки, общая физическая подготовка.

Занятие спортом, в особенности среди учащихся школ является важным процессом поддержания здорового образа жизни наиболее активной части общества. Современный ритм жизни в большей степени требует от человека напряжения умственных и физических сил, поэтому самостоятельное занятие спортом непосредственно способствует активному развитию человеческого самосознания

[8]. В школьный период создается фундамент физического развития и здоровья, формируется тип телосложения, и осанка осваиваются разнообразные двигательные умения и навыки. Если все это происходит на уровне психофизиологических норм и стандартов, то тем самым достигаются объективные возможности для дальнейшего всестороннего и гармонического развития личности. Полноценная база такого развития в настоящее время практически недостижима без активных физкультурных занятий.

Физическая культура очень тесно связана с культурой моральной и эстетической. Учитель, научив подростка через физическую культуру заботиться о своём здоровье, подталкивает его к созданию, а затем и возникновению желания оберегать ту обстановку, которая необходима не только для сохранения его здоровья, отдыха, но и для сохранения здоровья и качества жизни других людей. Чуткость к себе не должна развиваться за счёт равнодушия к другим. В основной круг общения, в котором вращается каждый, входят семья, школа и улица. Они и являются его основными путеводителями и наставниками изначально в силу того, что он ещё не имеет своего жизненного опыта, его внутренний мир не омрачён житейскими заботами, социальной ответственностью. И очень важно не упустить момент и напитать ребёнка информацией, знаниями положительного характера, сформировать потребность к активному образу жизни, как основному пути, который повлияет на качество всей его дальнейшей жизни [6].

От учителя очень многое зависит, даже просто общаясь с детьми, он ненавязчиво их учит чему-то. Да и сам школьный урок является процедурой передачи информации, т. е. знаний и в процессе этого происходит ещё и воспитательное воздействие на учащихся. Привлечение дошкольников, маленьких детей к занятиям конечно процесс не простой, но гораздо больше сил и терпения необходимо для привлечения к занятиям подростков. У подростка в организме происходят более сложные, противоречивые и бурные процессы, которые определяют в дальнейшем его заинтересованность чем-то или наоборот апатию и необходимо увидеть эти колебания в поведении вовремя и сориентировать в нужном направлении. Любой труд истощает организм, как физически, так и морально, а занятия физической культурой, это труд и труд далеко не из не легких, а для ребенка особенно. Поэтому желательно, наряду с привлечением к занятиям детей, умению работать, необходимо прививать им и умение отдыхать, умение щадить свои нервные силы, не растрачивая их попусту [2].

Нагрузки должны быть дозированными с учетом возраста ребенка, его физиологии,



наклонностей, желаний и интересов. У подростка, наряду с интересами, стоит потребность в признании его авторитета, и физическая культура как раз-таки и является наиболее совершенным способом себя проявить. Одна из важных задач учителя физкультуры является содействие в обеспечении сознательного отношения подростка к собственному организму через физическую культуру. Она поможет выработать умение щадить своё здоровье, укрепляя его правильным режимом труда и отдыха, питания, закалит физические и нервные силы и явится отличным средством профилактики заболеваний [12].

Перед учителем физкультуры лежит огромная ответственность в привлечении детей к занятиям, ведь как ни крути, занятия физической культурой предполагают приложение физических и моральных усилий и порой не малых. Для того, чтобы интерес учеников к занятиям не угасал, и стремление заниматься постоянно росло, необходимо всячески разнообразить уроки физической культуры, постоянно менять их содержание, формы донесения информации. Если учитель изо дня в день, из года в год (на протяжении всех лет обучения ребят в школе) будет общаться с ними на уроках (делиться новой информацией, знаниями) всякий раз одним и тем же способом, это быстро наскучит и ученикам, да и ему самому. И когда дети не будут ощущать новизны получаемых на уроке знаний, не будут видеть разнообразия в процессе подачи материала, то даже новый материал им будет не интересным и скучным. Дети не любят заниматься скучными делами и поэтому для поддержания у них интереса к уроку и потребности в самостоятельном развитии двигательных качеств и в укреплении здоровья с помощью физической культуры учителю необходимо постараться всячески разнообразить формы уроков. На уроке упражнения могут выполняться в форме игры, практического задания, зачета, вообще, необходимо искать и применять на практике всё, что дает нам сама жизнь. Важно, чтобы урок всегда был интересным и имел творческое начало, являлся средством заинтересованного общения между учеником и учителем.

Деятельность современного учителя физкультуры заключается, помимо основной своей прямой обязанности давать качественные знания в доступной для ребенка форме, создании благоприятных условия для физического развития детей, в укреплении и улучшении их физического состояния и здоровья. Учителю физкультуры необходимо также не только заниматься укреплением здоровья своих воспитанников, но и вести просветительскую работу по формированию здорового образа жизни у детей и у их родителей т. к. именно родители изначально играют ведущую роль в становлении физической культуры у своих детей.

Также, одним из важнейших моментов развития физической культуры является организация самостоятельной работы. Это умение самостоятельно организовать

выполнение самого простого – утренней гимнастики, подготовка места, инвентаря, комплекса упражнений, и более сложного этапа, самостоятельная подготовка к соревнованиям, когда ребенку необходимо дома самому поддерживать себя в форме, т. е. делать упражнения, такие как отжимание, подтягивание, пресс, прыжки на скакалке, броски в корзину мяча и другие. Самостоятельные занятия дисциплинируют ребенка, развивают его физически и морально, вырабатывают привычку к физическим нагрузкам. Ребенок, развиваясь физически, становится примером для подражания другим детям и когда учитель привлекает такого ребенка на уроке физкультуры для проведения разминки или для разучивания какого-то нового элемента в упражнении ранее им усвоенного, это является образцом для подражания и активизирует других детей к занятиям физической культурой, в том числе и самостоятельным.

Чтобы подытожить сведения на тему самостоятельной работы детей дома, следует отметить, что потребность и организацию самостоятельных занятий необходимо формировать совместными усилиями родителей, учителей физической культуры и классных руководителей, учитывая при этом индивидуальные особенности детей, их интересы, виды спорта наиболее популярные и привлекательные, являющиеся предпочтительными для данного возраста.

Разбираясь в возникновении причины, по которой происходит формирование интереса к любому учению, сам по себе напрашивается вывод, что именно возникновение какой-либо проблемной ситуации и поиск путей их решений и подталкивает ребенка к новым познаниям. Совершенно понятно то, что именно возникшая проблема и невозможность её решить из-за недостатка запаса знаний, и подталкивает ребенка к пополнению старых знаний новыми. Если в усвоении и восприятии нового материала отсутствует определенные трудности, возможность поиска новых решений, то он скоро потеряет свою притягательность, без умственного напряжения пропадет и сам интерес.

В возникновении интереса к занятиям физической культурой, причин, побуждающих к двигательной деятельности, у детей несколько. Решающую роль изначально играют взрослые, это и необходимость подчиниться, получить какое-то поощрение, хорошую отметку и т. Д. По большому счету, изначально ребенку всё равно, каким видом двигательной активности ему заниматься. Но постепенно вырисовываются интересы к занятиям тем или другим видом спорта, к выполнению упражнений интересующих непосредственно самого ребенка на данное время. Изначально, в младших классах всем детям интересны занятия игровые, будь то подвижные или спортивные. Но постепенно интересы ширятся и одни дети отдают предпочтение занятиям гимнастикой, другие уходят в легкую атлетику, третьи уходят в борьбу. Мотивация у всех детей для

посещения уроков физкультуры тоже разная. Одни школьники ходят потому, что явно заметно как меняется их физическое развитие, у других, мотивация связана с улучшением состояния здоровья, девочки, кто ради корректировки своей фигуры, а кто просто потому, что посещение физкультуры обязательно, т. к. входит в программу школьного обучения или банально просто, ради хорошей отметки в таблице успеваемости [10].

Взрослея, ребенок понимает и видит, в более широком смысле пользу от занятий, которая выражается в улучшении телосложения, в развитии своих не только физических, но и психических качеств, в укреплении здоровья. Конечно, не маловажен и более повышенный интерес к своей внешности со стороны противоположного пола, а у мальчиков увлечение физической деятельностью дает активную подготовку к службе в армии. Важен и процесс удовлетворения духовных потребностей детей, происходящий через общение с товарищами, общение с коллективом, осознание принадлежности к нему. Не умаляя огромной роли родителей в развитии у ребенка потребности в занятиях физической культурой, нельзя не отметить, что всё-таки у родителей, не всегда хватает, элементарно, времени, на регулярные занятия с детьми физической культурой. Тогда, как учитель физкультуры, наоборот, в силу специфики своей работы, имеет это время и конкретную возможность сформировать привычку у детей к систематическим занятиям физической культурой, привычку к физической нагрузке и к активному отдыху, т. е. развить у ребенка потребность в активной двигательной деятельности.

С детьми из семей, где родители отводят важную роль физическому развитию немного проще в плане, что у них уже сформировано положительное отношение к физической культуре, т. к. ребенок выходные и каникулы проводит не у компьютера и телевизора, а с родителями в походах, на игровых площадках, в спортивных залах. И учителю физкультуры нужно лишь перевести эти увлечения в систему, и убедить ребенка заниматься физическим развитием ежедневно, а не от случая к случаю, как это происходит в семье, а, например, регулярно, самостоятельно выполнять утреннюю зарядку, совершать утренние пробежки, заниматься закаливанием и т. д. Для этого, конечно, необходимо учителю вместе с учеником разработать распорядок дня, где бы вписывался без урона для других увлечений и обязанностей ребенка и комплекс упражнений, который можно вместе разрабатывать на уроках физкультуры для каждого ребенка с учетом его физических и индивидуальных возможностей и пожеланий. Обязательно к этому необходимо привлечь и родителей, т. к. необходима будет их помощь в корректировке распорядка дня, в приобретении инвентаря для самостоятельных занятий ребенка дома, подборе места для них. Когда у ребенка желание к занятиям будет поддерживаться со стороны взрослых, родителей, старших братьев или сестер, а в идеале на начальном этапе и совместные

выполнения этих физических упражнений, то постепенно оно перейдет в привычку. Но на самотек пускать этот процесс нельзя и необходим постоянный контроль со стороны учителя затем, выполняют ли физические упражнения дети дома систематически, потому что авторитет учителя зачастую сильнее увещаний родителей и поэтому более действенен в оказании влияния на поступки ребенка [11].

Изучение и анализ ранее проводимых исследований, посвященных здоровьесбережению детей школьного возраста, позволяет заключить:

1. В современных условиях как никогда остро стоит проблема, связанная с состоянием здоровья детей школьного возраста. Специалистами отмечается негативное влияние образовательного процесса на состояние здоровья данного контингента.

2. Условия школьной жизни ограничивают современного ребенка в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального развития. Ограничения двигательной активности приводит к функциональным изменениям в организме, снижению эффективностью работы внутренних органов.

3. Регламентированные занятия в рамках процесса физического воспитания в общеобразовательной школе ни в коей мере не удовлетворяют природной потребности ребенка в движении, не позволяют эффективно формировать двигательные навыки и не способствуют повышению уровня физической подготовленности.

4. Формирование физической культуры личности (в первую очередь потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, на основе физкультурной образованности) становится единственно правильным.

5. Эффективность процесса формирования физической культуры личности во многом определяется активностью и заинтересованностью в физкультурно-спортивной деятельности.

### **Список литературы**

1. Бекшаев И.А. Геймификация в инклюзивном образовании как инструмент повышения мотивации и вовлеченности обучающихся в учебный процесс / И. А. Бекшаев, Т. В. Дьячкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-1. – С. 32-36.

2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни (Проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде).- М.: Мысль, 1996. – 228 с.

3. Гущина С. В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ / С. В. Гущина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях.- Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. С. 177-179.
4. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина.- М.: Советский спорт, 20012. – 184 с.
5. 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.
6. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская.- М.: арсенал образования, 2014. – 393 с.
7. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации // Теория и практика физической культуры.- М., 2002.- №3. С. 11-14.
8. Ратенко С. Е. Формирование муниципальной системы здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений: Автореф. дисс. канд. пед. наук / Курск., 2006. – 24с.
9. Соловьев М.Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / М. Г. Соловьев.- Ставрополь, СГУ, 2012. – 111 с.
10. Фомин Н. А., Фолин В. Е. Возрастные основы физического воспитания.- М.: Физиология и спорт.- 2008. – 421 с.
11. Хакунов Н. Х. Физическая культура и спорт в современном мире – социальные аспекты // Учебно-методическое пособие для студентов и аспирантов.- Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. – 168 с.
12. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга педагога / Ю. А. Янсон.- М.: Феникс, 2013. – 640 с.

## *Summary*

### **DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Lukovsky D.I.*

State University of Humanities and Technology,  
Orehovo-Zuevo, Russia

**Annotation.** Physical education is an important component of the school curriculum, aimed at developing and maintaining the general physical fitness of students. This scientific article examines the importance of including general physical training in physical education lessons. The master's thesis discusses the benefits of regular physical exercise, and also describes the main aspects of the development of general physical fitness in physical education lessons.

Physical education is an integral part of education, aimed at strengthening the health and development of schoolchildren. One of the main objectives of physical education is the development of general physical fitness of students. This article examines the importance of including general physical training in physical education lessons, emphasizing the benefits of regular physical activity and the role of physical education in creating a healthy and active lifestyle for students.

The inclusion of general physical training in physical education lessons is of great importance for the development of general physical training of students and the formation of a healthy lifestyle. Physical education teachers must develop effective lessons that include a variety of exercises and encourage active physical activity among students. This will achieve optimal physical development and improve the overall well-being of schoolchildren.

**Key words:** physical education, training of schoolchildren, physical training lessons, general physical training.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ**

**Луковский Дмитрий Игоревич** – студент 2-го курса магистратуры Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [dmitriilukovskii@mail.ru](mailto:dmitriilukovskii@mail.ru)

**Lukovsky Dmitry Igorevich** – 2nd year master's student at State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Russia. E-mail: [dmitriilukovskii@mail.ru](mailto:dmitriilukovskii@mail.ru)

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФЛОРБОЛУ

*Панов А.В.*

Государственный гуманитарно-технологический университет,  
Орехово-Зуево, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается разработанная методика развития двигательных качеств школьников 14-15 лет на внеурочных занятиях по флорболу.

**Ключевые слова:** Физическое развитие обучающихся, флорбол, дети, мотивация к занятиям спортом, необходимость развития физических качеств.

**Введение.** Флорбол – это вид спорта, который требует скоординированного проявления всех двигательных навыков в постоянно меняющихся ситуациях. Хорошо известно, что количество движений, выполняемых игроками в флорбол, велико. Мы говорим о сложных структурах и их творческих комбинациях с исключительно высокой изменчивостью.

Это может объяснить важность развития физических качеств в более молодом возрасте как одного из основных аспектов физической подготовки. После анализа отечественной и зарубежной научно-методической литературы по флорболу, относящейся к проблеме исследования, следует, что на уроке физкультуры необходима работа по развитию физических качеств с помощью флорбола, но для этого необходимо найти средства, которые позволят учителю полностью реализовать эту идею.

Актуальность исследования заключается в большой важности развития координационных навыков в относительно молодом виде спорта, таком как хоккей с мячом в тренажерном зале. В игре Floorball вы должны быстро ориентироваться в пространстве и достаточно быстро реагировать на различные элементы игры, менять траекторию движения, одновременно отбивать мяч у соперника и удерживать мяч, передавая его своим товарищам по команде. Отсюда следует, что координационные навыки занимают особое место в подготовке игрока в флорбол.

Занятия флорболом в школе наиболее подходят, так как этот возрастной диапазон благоприятен для развития координационных способностей и скорости передвижения, а

организм ребенка адаптируется к интенсивным физическим нагрузкам и двигательной активности при закладке фундамента общефизической и тактико-технической подготовки. В этом возрасте учащимся требуется всесторонняя подготовка, чтобы они могли овладеть многими формами упражнений. Таким образом, им будет легче умело координировать специальные технические действия в будущем.

Координационные навыки развиваются за счет сочетания различных движений, и чем больше у подростка различных двигательных навыков, тем больше будет опыта двигательной активности и ему будет легче осваивать новые движения, упражнения – различные формы двигательной активности.

При развитии координационных навыков необходимо применять упражнения, которые способствуют координации и организации движений, объединяя их в единое целое. Такие упражнения должны содержать необходимую координационную сложность, отличаться разнообразием форм двигательной активности и включать контроль за параметрами движений.

**Цель исследования:** на основе анализа научно-методической литературы изучить методику развития двигательных качеств школьников в возрасте от 14 до 15 лет во внеклассных классах флорбола.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать развитие двигательных качеств учащихся в возрасте от 14 до 15 лет на внеклассных занятиях по флорболу.
2. Изучить методику тренировки флорбола и развития физических качеств у юных спортсменов.
3. Познакомьтесь с правилами игры в мяч и ее задачами.
4. Изучите контрольные тесты, чтобы определить физические качества учащихся в возрасте от 14 до 15 лет.
5. Создание рабочей программы развития физических качеств

Физическая подготовка юных спортсменов-флорболистов решает две важные задачи. Первая - укрепление здоровья и общее всестороннее физическое развитие спортсменов. Второе — это совершенствование качеств и навыков, от которых, в первую очередь, зависит успешная игра в данном конкретном виде спорта.

Начальный этап подготовки юных флорболистов рассчитан на 4 года.

В рамках программы "Флорбол " последовательно, шаг за шагом, изучаются основы игры в флорбол в виде различных упражнений. Изучения техники, инвентаризации.



Перед тренировочным процессом педагог или тренер производит визуальный осмотр спортсменом на наличие травм, производит опрос с жалобами на плохое самочувствие.

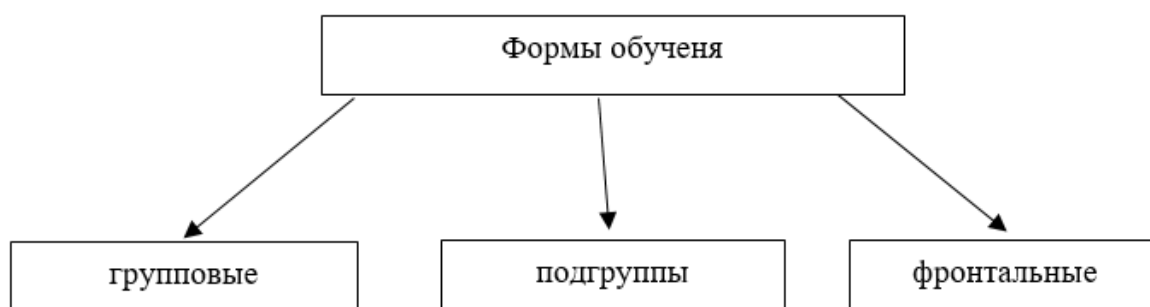
Тренировка начинается с разминки: легкий бег, упражнения на растяжку, игра в сопутствующие виды спорта на развития быстроты, ловкости, гибкости, постепенно подготавливая детей к более сложным упражнениям.

Учитывая возраст учеников каждая из тренировок проводится в игровой форме. В то же время самыми популярными являются подвижные игры, основанные на широком спектре упражнений и двигательных задач, они способствуют развитию учащихся. Элемент соперничества, присутствующий во всех подвижных играх, помогает улучшить эмоциональное состояние детей и значительно повышает эффективность занятий, а, следовательно, и физического воспитания в целом В образовании используются основные методы организации и проведения наглядной, практической, индуктивной учебной и познавательной работы. Выбор методов и методик воспитания зависит от психофизиологических, возрастных особенностей ребенка, предметов и форм обучения. В то же время в процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи. Методы обучения включают в себя постоянное создание ситуаций усовершенствования и радость от преодоления трудностей при усвоении учебных материалов и приобретенных навыков.

Уже с самого раннего возраста учеников приучают к правильной организации самостоятельной работы, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря, соблюдения дисциплины и самоконтроля. Изучения календаря тренировок, времени посещения.

Схема 1

Основные формы обучения в рамках внеурочных занятий по флорболу



Общие критерии оценки результатов:

- Знание программы, выраженное в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовки. Важнейшим показателем работы является выполнение программных требований к уровню подготовки обучаемых в конце каждого учебного года.

- Участвует в соревнованиях школьного и районного уровня.

- Умение работать вместе в коллективе и команде.

- Личные достижения учащихся.

- Педагогический надзор.

- Проведение открытых уроков-занятий с последующим обсуждением как со спортсменами так и с родителями.

- Проведение товарищеских игр, подведение итогов, обсуждение результатов.

Товарищеские матчи играют огромную роль в подготовке к соревнованиям. Товарищеские матчи используются для применения изученных приемов и тактических приемов в условиях близких к реальным как на соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в виде постоянного мониторинга в течение учебного года. Она предусматривает полугодовой тестовый урок общей и специальной физической подготовки по контрольным упражнениям.

В конце третьего года обучения проводится итоговая аттестация и включает в себя тесты по физической подготовки ,тактико-технической подготовки а так же товарищеский матч в реальных условиях. Конечный контроль заключается в определении степени достижения результатов обучения и получении информации для улучшения учебной программы и методов преподавания.

Диагностика результатов проверяется в форме тестов и контрольных упражнений и проводится 2-3 раза в течение годового тренировочного цикла. В конце учебного года все учащиеся сдают общий контрольный экзамен по физической культуре.

Весь процесс тренировочного этапа можно разделить на три неравные части: разминка, тренировка и соревнование. Кроме того, следует отметить, что последняя часть тренировки является важной частью исследования флорбола. Самое главное, важно отметить, что этот этап является способом интеграции навыков, приобретенных спортсменами, а также двусторонней игрой, направленной на осознание изучаемых материалов. Важно учитывать при выборе упражнений, что подопечными являются дети в возрасте около 14-15 лет. Это означает, что для достижения максимальной эффективности и результатов необходимо сделать задачи интересными для них. В процессе обучения

становится очевидно, что учащиеся лучше справляются со скоростью в соревновательных упражнениях.

Так, по наблюдениям, при развитии силовых качеств можно использовать упражнения как с собственным весом, так и с дополнительным весом. Используя собственный вес, можно использовать упражнения по лазанию по гимнастической стенке, ходьбы на ручке, прыжков в высоту, прыжков в длину с места, для выполнения растяжки, отжиманий, перекладин.

В качестве усложнения можно развить силовые качества с помощью дополнительного оборудования — например, прыжки на коврик увеличивают работу мышц за счет мягкой поверхности под ногами. В то же время силовые упражнения составляют небольшую часть урока, который дается в качестве разминки.

В развитии силовых качеств у подростков наиболее эффективным будет использование методов максимального и многократного напряжения, поскольку другие методы могут потребовать подготовки спортсмена или улучшения его опорно-двигательного аппарата.

При разработке скорости следует учитывать, что площадка для игры в мяч имеет размеры 20 \* 40 метров. То есть быстрая тренировка на максимальные дистанции просто непрактична, поэтому упор можно сделать на максимальное ускорение на коротких дистанциях — 10, 20 и 30 метров.

Также необходимо учитывать, что скоростная тренировка эффективна только в рамках возможностей. Примеры упражнений могут включать в себя челночный бег с максимальным ускорением, удерживание мяча ракеткой в прямом направлении на скорости и захват мяча перед противником.

Эти упражнения включают в себя повторения, соревновательные техники и игровые приемы. Упражнения на ловкость (координацию) наиболее распространены при обучении студентов игре в мяч, поскольку игрок должен быстро реагировать и изменять траекторию движения в относительно небольшой среде, отбивая мяч соперника, удерживая мяч, передавая его союзнику или забрасывая мяч в ворота соперника. Координационная лестница, которая предлагает различные упражнения для ног, всего тела и даже упражнения с ракеткой и мячом, может быть полезна для улучшения координационных навыков, которые являются основой для отработки техники.

Вывод: в статье рассматриваются физические характеристики, методы их развития и примеры упражнений. Эта информация может быть полезна тренерам по флорболу и учителям при планировании подготовки детей к внеклассным занятиям в школах.

## Список литературы

1. 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.
2. Быков А.В. Классификация технических приемов и оценка соревновательной деятельности игры во флорбол // Сборник научных трудов аспирантов и соискателей СПбНИИФК - СПб , 2004 - С 179-182.
3. Быков А.В. Особенности базовой технической подготовки во флорболе на этапе становления спортивного мастерства // Сборник научных трудов аспирантов СПбНИИФК - СПб , 2005 - С 11-13 (0,3 п л)
4. Быков А.В. Полная классификация техники игры полевого игрока и показатели игровой соревновательной деятельности флорболистов высокой квалификации // Сборник научных трудов аспирантов и соискателей СПбНИИФК - СПб , 2006 - С 36-43 (0,4 п л )
5. Быков А.В. Принципы программированного обучения в спортивных играх // XVI международные Ломоносовские научные чтения Сборник научных трудов - Архангельск Поморский государственный университет им М В Ломоносова, 2004 - С 345 - 347 (0,2 п л )
6. Быков А.В., Трухин НА Классификация технических приемов игры во флорбол // Физическая культура студентов Материалы 53 межвузовской научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга - СПб , 2004 - С 148-149 (0,2 п л/0,1 п л )
7. Быков А.В. Исследование соревновательной деятельности ведущих сборных команд мира по флорболу // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 9 (31), - СПб., 2007. - С. 22-25 (октябрь) (0,4 пл.)
8. Быков А.В., Трухин Н.А. Зарождение флорбола в мире и в России // Физическая культура студентов Материалы 53 межвузовской научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга - СПб , 2004 - С 146-148.
9. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития / Л. М. Алдарова, Н. К. Артемьева, С. П. Аршинник и др. — Самара: Офорт, 2016. 7.
10. Каменев, В. В. Обучение волейболу / В. В. Каменев // Физическая культура в школе. — 2007. — № 2. — С. 8–9.

## *Summary*

### **DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 14-15 IN EXTRACURRICULAR FLOORBALL CLASSES**

*Panov A.V.*

State Humanitarian and Technological University, Orekhovo-Zuyevo, Russia

**Abstract.** The article discusses the developed methodology for the development of motor qualities of schoolchildren aged 14-15 in extracurricular floorball classes.

**Key words:** Physical development of students, floorball, children, motivation for sports, the need to develop physical qualities.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ**

**Панов Андрей Владимирович** – магистрант кафедры физического воспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия.  
Email: [andreypanovarmy@mail.ru](mailto:andreypanovarmy@mail.ru)

**Panov Andrey Vladimirovich** – undergraduate of the department of physical education, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. Email: [andreypanovarmy@mail.ru](mailto:andreypanovarmy@mail.ru)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ КЛАССА «ТОП» ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

*Пац Н.В., Богонец К.С.*

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

Молочные продукты являются одними из самых распространенных продуктов питания среди разных возрастных групп населения.

Поскольку новый ассортимент молочных продуктов ввиду определенных добавок обладает свойствами, способствующими улучшению функционирования желудочно-кишечного тракта и нервной системы, то изучение вопроса причин потребительских предпочтений данной продукции, количестве их в суточном рационе потребителя, возможных нежелательных эффектах при употреблении этих продуктов является важной информацией для врачей-диетологов.

Целью настоящего исследования было проанализировать использование молочной продукции класса «топ» для оздоровления различных групп населения Республики Беларусь. Применен анкетный метод с использованием google формы. В мае 2023 года было проведено анкетирование, среди людей разных возрастов. Всего было опрошено 480 респондентов разных возрастных групп (от 12 до 25 лет).

Выявлено, что 87,5% опрошенных используют в своем рационе молочную продукцию «ТОП». У 76,3% респондентов молочная продукция «ТОП» является дополнением к употреблению основных приемов пищи, у 13,8% заменяет ее. Из общего количества исследуемых 33,8% осведомлены о пользе употребления молочных коктейлей, а 42,5% - нет. У основной части потребителей молочных продуктов побочных эффектов не выявлено (87,5%), однако отмечена группа потребителей, имеющих побочные клинические проявления в виде урчания внизу живота (5%), метеоризма (2,5%).

**Ключевые слова:** молочная продукция класса «топ», оздоровление, различные группы населения, Беларусь.

**Постановка проблемы.** Молочные продукты являются одними из самых распространенных продуктов питания среди разных возрастных групп населения. Молочная продукция является одним из возможных способов насыщения организма полезными компонентами. Так, молочные коктейли, приготовленные из натуральных продуктов, являются источником кальция.

Активно набирает популярность и распространенность Савушкин продукт «ТОП». Молочные коктейли «ТОП» содержат в своем составе каррагинан, ферроцианид калия [1].

Каррагинан (E407) - пищевая добавка, которая используется для загустения продуктов. Ее достоинством является то, что она способствует выведению шлаков и солей тяжелых металлов из пищеварительного тракта. Но длительный прием может привести к расстройству желудочно-кишечного тракта, быть фактором риска развития гастрита язвы желудка.

Ферроцианид калия - слаботоксичное вещество, препятствующее комкованию и слеживанию рассыпчатых продуктов. Отсутствуют данные о вреде данного вещества в малых количествах, однако, в больших дозах может приводить к провоцированию кожных заболеваний (акне), нарушение работы желудочно-кишечного тракта.

Часто встречающимся веществом в продукции данного класса является – лецитин (E322). Данная пищевая добавка применяется в пищевой промышленности как антиокислитель или эмульгатор. Кроме того, влияя на нервную систему, поддерживает ее полноценное функционирование. Лецитин в своем составе имеет высокий процент содержания полезных компонентов, среди них, фосфолипиды, витамины (В), полиненасыщенные жирные кислоты, токоферолы, растительные стеринны. Что дополнительно обеспечивает еще больший спектр полезных его свойств (антиоксидантных; защитных, от разного рода возбудителей). Из отрицательных его сторон, можно отметить появление аллергических реакций, при употреблении данной добавки в больших количествах [2].

Поскольку новый ассортимент молочных продуктов ввиду определенных добавок обладает свойствами, способствующими улучшению функционирования желудочно-кишечного тракта и нервной системы, то изучение вопроса причин потребительских предпочтений данной продукции, количестве их в суточном рационе потребителя, возможных нежелательных эффектах при употреблении этих продуктов является важной информацией для врачей-диетологов.

**Цель настоящего исследования** - Проанализировать использование молочной продукции класса «топ» для оздоровления различных групп населения Республики Беларусь.

**Материалы и методы исследования.** Применен анкетный метод с использованием google формы.

В мае 2023 года было проведено анкетирование, среди людей разных возрастов. Всего было опрошено 480 респондентов разных возрастных групп (от 12 до 25 лет, из которых 78,8% – женского пола, 21,3% – мужского пола), проживающих в Беларуси. Максимальное количество респондентов было в возрасте 20 лет – 42,5%, 19 лет – 25%, 18 – 12,5%, 21 – 7,5%. Минимальный возраст составил: 12 лет - 1,3%, 16 лет – 1,3% (рис.1).

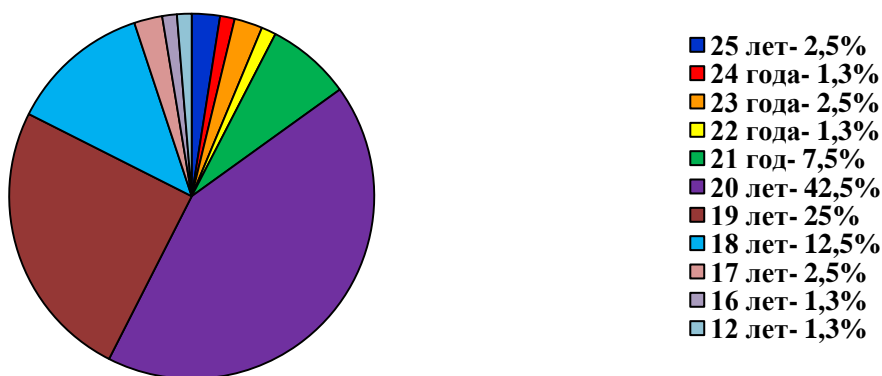


Рисунок 1. Распределение респондентов по возрасту

Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием программы Статистика 10.0.

**Результаты исследования.** На вопрос о использовании в своем рационе молочной продукции класса «ТОП» 87,5% респондентов ответили положительно, 10 % - отрицательно, затрудняются ответить - 2,5% (рис.2).



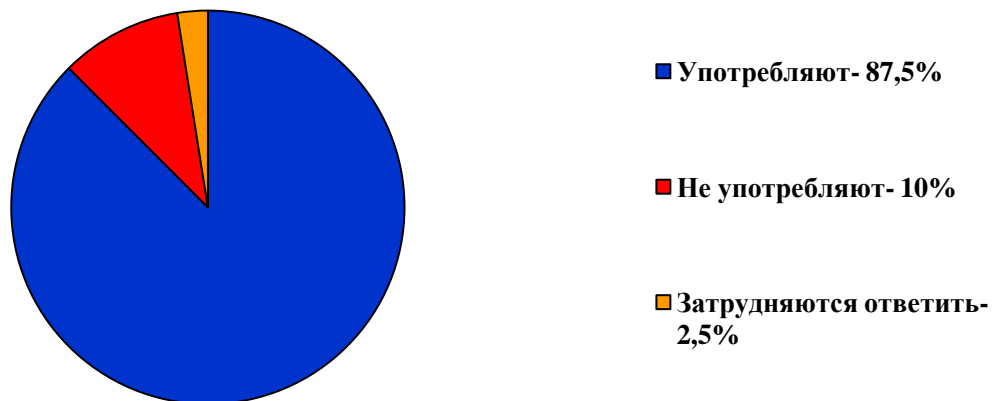


Рисунок 2. Сведения об использовании в своем рационе молочной продукции "ТОП" участниками данного исследования

После употребления молочной продукции класса «ТОП» 87,5% исследуемых не отметили у себя каких-либо жалоб, 5% - указали на урчание внизу живота, 2,5% - метеоризм, у 1,3% респондентов отмечалась тошнота и диарея (рис.3).

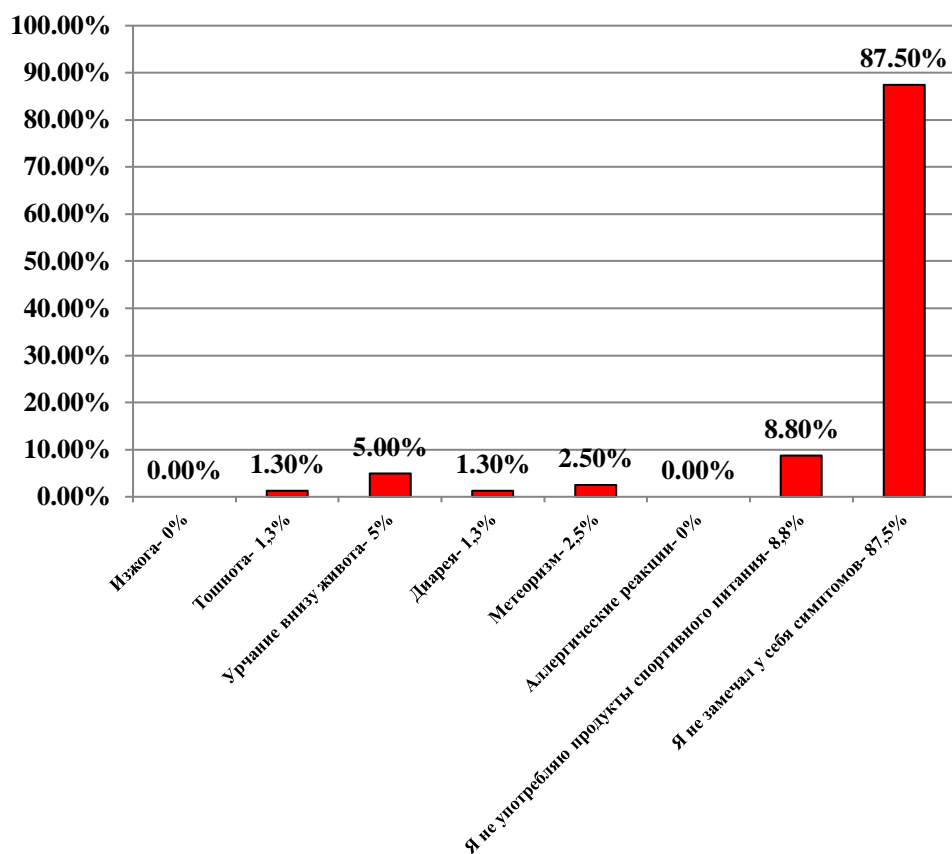


Рисунок 3. Жалобы, предъявляемые респондентами после употребления молочных продуктов «ТОП»

Изучена информированность обследованных о пользе для здоровья молочных продуктов «ТОП». 33,8% респондентов отметили, что владеют информацией о полезных свойствах этих продуктов для организма, 42,5% опрошенных лиц ответили «нет», а 23,8% - затруднились ответить (рис.4).

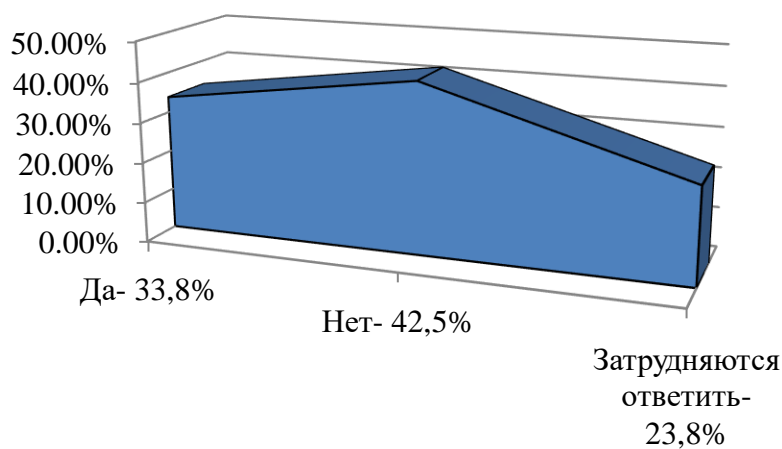


Рисунок 4. Информированность обследованных белорусов о пользе для здоровья молочных продуктов «ТОП»

В ходе исследования было выяснено, что молочная продукция класса «ТОП» является дополнением к основным приемам пищи у 76,3% опрошенных потребителей, а для 13,8% лиц – заменяет их (рис.5).

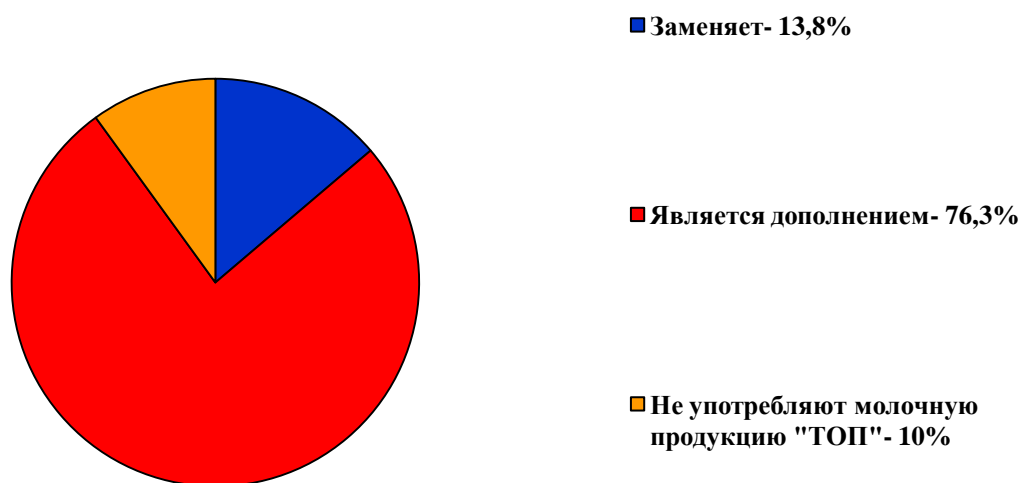


Рисунок 5. Сведения о месте в суточном рационе потребителей молочной продукции "ТОП": заменяет ли он основные приемы пищи или является их дополнением

Частой формой употребления молочной продукции класса «ТОП» стало мороженое.

Предпочтение ему отдают 73,8% респондентов. Кроме того, 72,5% испытуемых выбирают глазированные сырки, а молочные коктейли 57,5%.

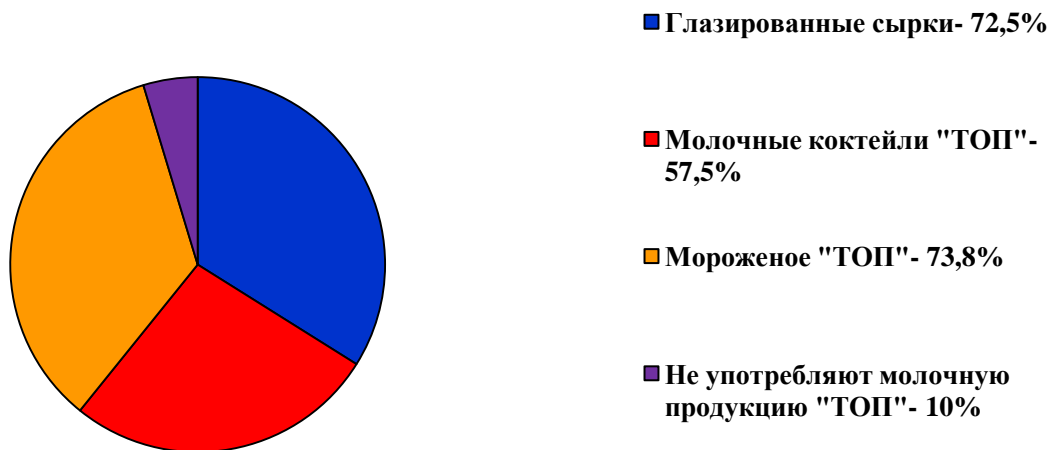


Рисунок 6. Ассортимент молочной продукции "ТОП", употребляемой участвующими в опросе белорусами

Изучено вкусовое предпочтение потребителей молочного коктейля «ТОП». Опрос респондентов показал, что 45% отдают свое предпочтение молочному коктейлю вкуса «шоколад», 37,5% - «фисташка-кокос», 28,7% - «клубника», 25% - «банан» (рис.7).

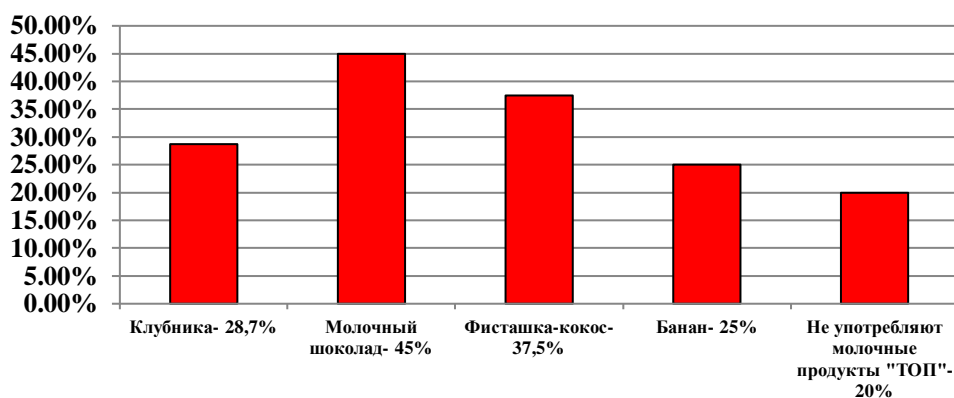


Рисунок 7. Предпочтение респондентов по вкусу молочного коктейля «ТОП»

**Выводы:**

1. 87,5% опрошенных жителей Беларуси используют в своем рационе молочную продукцию «ТОП».

2. У 76,3% респондентов молочная продукция «ТОП» является дополнением к употреблению основных приемов пищи, у 13,8% заменяет.

3. Из общего количества исследуемых 33,8% осведомлены о пользе употребления молочных коктейлей, 42,5% - нет.

4. У основной части (87,5%) потребителей молочных продуктов побочных эффектов не выявлено, однако отмечена группа потребителей, имеющих побочные клинические проявления в виде жалоб на урчание внизу живота (5%) и метеоризма (2,5%).

### **Список литературы:**

1. Гигиена питания: учебник для студ. учреждений высш. образования / А. А. Королев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 544 с.

2. Современные представления о биологических свойствах лецитина (лекция для врачей) / Г.В. Дзяк, А.Л. Дроздов, С.М. Шульга, А.И. Глух, И.С. Глух. – N10. – Том 15/2. – Украина: Днепропетровская государственная медицинская академия ГУ «Институт пищевой биотехнологии и геномики». – 123 с.

## *Summary*

# **THE USE OF DAIRY PRODUCTS OF THE "TOP" CLASS FOR THE IMPROVEMENT OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

*Pats N.V., Bogonets K.S.*

Educational institution "Grodno State Medical University", Republic of Belarus, Grodno

**Abstract.** Dairy products are among the most common foods among different age groups of the population.

Since the new range of dairy products, due to certain additives, has properties that contribute to improving the functioning of the gastrointestinal tract and nervous system, the study of the causes of consumer preferences for these products, their number in the daily diet of the consumer, possible undesirable effects when using these products is important information for nutritionists.

The purpose of this study was to analyze the use of dairy products of the "top" class for the improvement of various groups of the population of the Republic of Belarus. A questionnaire method using google forms was applied. In May 2023, a survey was conducted among people of different ages. A total of 480 respondents of different age groups (from 12 to 25 years old) were interviewed.

It was revealed that 87.5% of respondents use "TOP" dairy products in their diet. In 76.3% of respondents, dairy products "TOP" is an addition to the use of basic meals, in 13.8% it replaces it. Of the total number of the studied, 33.8% are aware of the benefits of using milkshakes, and 42.5% are not. The main part of consumers of dairy products had no side effects (87.5%), however, a group of consumers with side clinical manifestations in the form of rumbling in the lower abdomen (5%), flatulence (2.5%) was noted.

**Key words:** dairy products of the "top" class, health improvement, various groups of the population, Belarus.

## **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](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Богонец Карина Сергеевна** – студентка медико-психологического факультета. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: [bogonetsk@mail.ru](mailto:bogonetsk@mail.ru)

**Baganets Karina Sergeevna** – a student of the Faculty of Medicine and Psychology. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: kononovicha@mail.ruE-mail: [bogonetsk@mail.ru](mailto:bogonetsk@mail.ru)

## ДИНАМИКА ПОДВИЖНОСТИ КОРКОВЫХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ УСПЕВАЕМОСТИ

*Пац Н.В., Кононович А.Н.*

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

**Аннотация.** При исследовании изменения динамики подвижности корковых процессов у студентов, можно провести прямую зависимость работоспособности и изменений нейродинамических показателей.

Целью настоящего исследования было определение динамики подвижности корковых процессов у студентов с различной степенью успеваемости и проведение анализа успеваемости студентов в зависимости от типа высшей нервной деятельности.

Объектом исследования были 110 студентов лечебного факультета ГрГМУ. В анкетах собран материал об успеваемости студентов. Использована методика оценки с проведением теппинг-теста.

Основная масса студентов лечебного факультета со средним типом высшей нервной деятельности, у них преобладает стабильная работоспособность, что во многом помогает им эффективно овладевать знаниями.

У 32 % студентов выявлен сильный тип высшей нервной деятельности, и напряженность не оказывает существенного влияния на организм. По изменению динамики подвижности корковых процессов у студентов можно оценить их работоспособность.

**Ключевые слова:** студенты, динамика, подвижность корковых процессов успеваемость.

**Постановка проблемы.** Под свойствами нервных процессов понимают такие характеристики возбуждения и торможения, которые дают представление о том, в какой степени каждый из этих процессов проявляется и как они воздействуют друг на друга. Для этого определяют силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Состояние типологических особенностей личности в первую очередь отражается на способности студентов к обучению и успеваемости студентов. Все психические процессы имеют сложное многокомпонентное строение и опираются на работу многих мозговых структур,



каждая из которых вносит свой, специфический вклад в их протекание. Определенное место занимает тип нервной системы, психологические особенности учащегося, а именно нейродинамические показатели [1,2].

Успеваемость студентов - это критерий успешности обучения и зависит он индивидуальных особенности личности, типа высшей нервной деятельности.

При исследовании изменения динамики подвижности корковых процессов у студентов, можно провести прямую зависимость работоспособности и изменений нейродинамических показателей. Стабильная работоспособность и внимание во многом помогают студентам эффективно овладевать знаниями. Вторая сигнальная система характеризуется определенной высокоразвитой функциональной структурой, которая оказывает влияние на другие мозговые структуры, подавляя или усиливая их действия [2].

При исследовании и характеристике свойств нервных процессов функциональная подвижность имеет большое значение, она отражает динамику корковых процессов, скорость переработки информации, усвоение информации и эффективность интегративной деятельности мозга.

Исследования Михайловой Л.А., Орловой С.Н. (2016) на выборке студентов-психологов младших курсов показали высокую продуктивность нервных процессов, а стабильность реализации условно-рефлекторных реакций определялись свойствами центральной нервной системы [2].

**Цель настоящего исследования.** Определить динамику подвижности корковых процессов у студентов лечебного факультета медицинского университета с различной степенью успеваемости и провести анализ успеваемости студентов в зависимости от типа нервной деятельности.

**Материалы и методы исследования.** Объектом исследования были студенты лечебного факультета ГрГМУ. В анкетах собран материал об успеваемости студентов. Использована методика оценки с проведением теппинг-теста, который прошли 110 студентов. Бланки, представляющие собой стандартные листы, разделенные на четыре расположенных по два в два ряда квадратов, карандаши, секундомер, протокол исследования. На первом этапе испытуемому предлагалось проставлять карандашом точки в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой. Второй этап начинался вслед за первым после прочтения инструкции с предложением взять карандаш в левую руку и проставлять точки на новом бланке левой рукой.

Для определения особенностей высшей нервной деятельности студентов использовали показатели силы нервных процессов, с помощью которой можно определить

способность человека к длительной и напряженной умственной деятельности. Силу нервных процессов определяли с помощью теста, в котором работоспособность корковых клеток оценивается на основании работоспособности мышц кисти руки. Различают некоторые виды графиков, сделанных на основании проведенного теста: график работоспособности по типу «выпуклый»: темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10 секунд работы, а в последующем к 15-20 секундам он может снизиться ниже исходного уровня. Тип типа высшей нервной деятельности испытуемого – сильный.

Если график работоспособности по типу «ровный», максимальный темп удерживается испытуемым примерно на одном уровне в течение всего времени работы, то тип типа высшей нервной деятельности у испытуемого средней силы.

Если же график работоспособности по типу «нисходящий»: максимальный темп снижается уже со второго 5 секундного отрезка времени и остается на сниженном уровне в течение всей остальной работы, то это характерно для слабого типа высшей нервной деятельности испытуемого. График работоспособности по типу «промежуточный», когда темп работы снижается уже после первых 10-14 секунд, указывает на среднеслабый типа высшей нервной деятельности.

График работоспособности по типу «вогнутый»: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабым типом типа высшей нервной деятельности.

При анализе результатов сначала сопоставляют графики работоспособности левой и правой руки. В большинстве случаев они по характеру одинаковы. У правшей – работоспособность правой руки выше работоспособности левшей, а у левшей – наоборот. Важно сравнить силу нервной системы с особенностями темперамента испытуемого. На этом основании можно сделать заключение о работоспособности и продумать рекомендации по ее повышению.

В нашей работе при обработке результатов определялся характер работоспособности испытуемого во время выполнения задания теппинг-теста. Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0»

**Результаты исследования.** На основании проведенного теппинг-теста у всех испытуемых с разной степенью успеваемости общая работоспособность студентов имеет график «ровного типа» (рис.1):

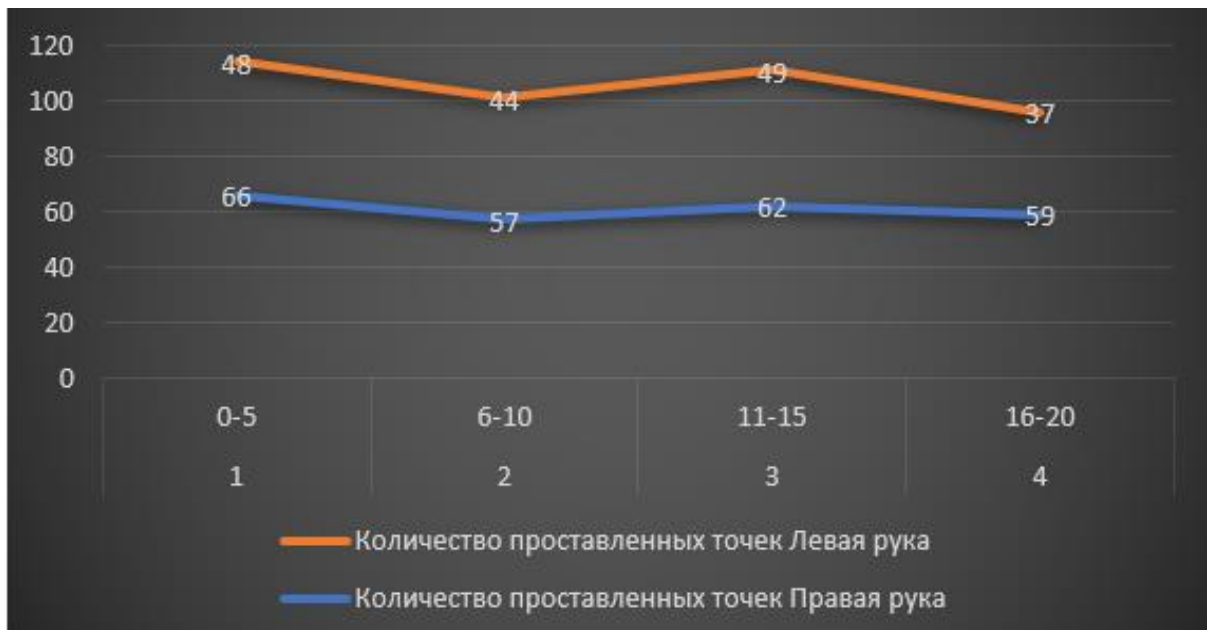


Рисунок 1. Общая работоспособность студентов, участвующих в исследовании

Из 110 студентов 32% студентов имели выпуклый тип графика, что указывает на наличие у них сильного типа высшей нервной деятельности (рис.2).

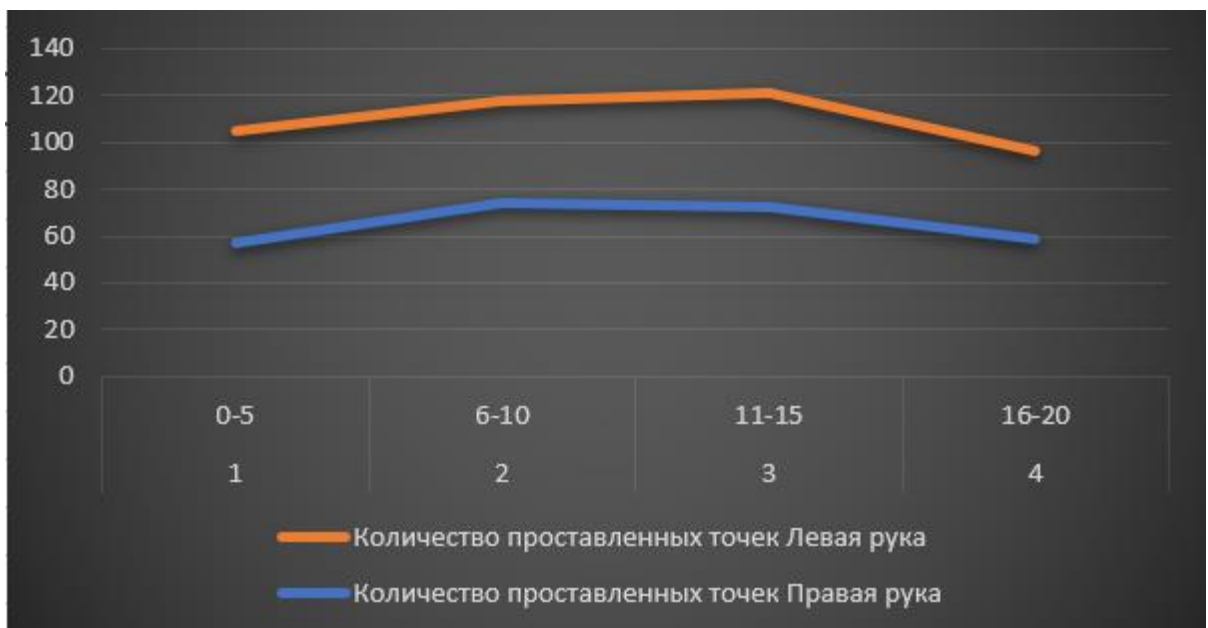


Рисунок 2. График работоспособности лиц, участвующих в исследовании «выпуклый», соответствует сильному типу высшей нервной деятельности

Из общего числа студентов 51% имели «ровный тип» графика работоспособности (рис. 3), в их число вошли студенты со средней степенью успеваемости. У них тип высшей нервной деятельности средней силы (рис. 3):

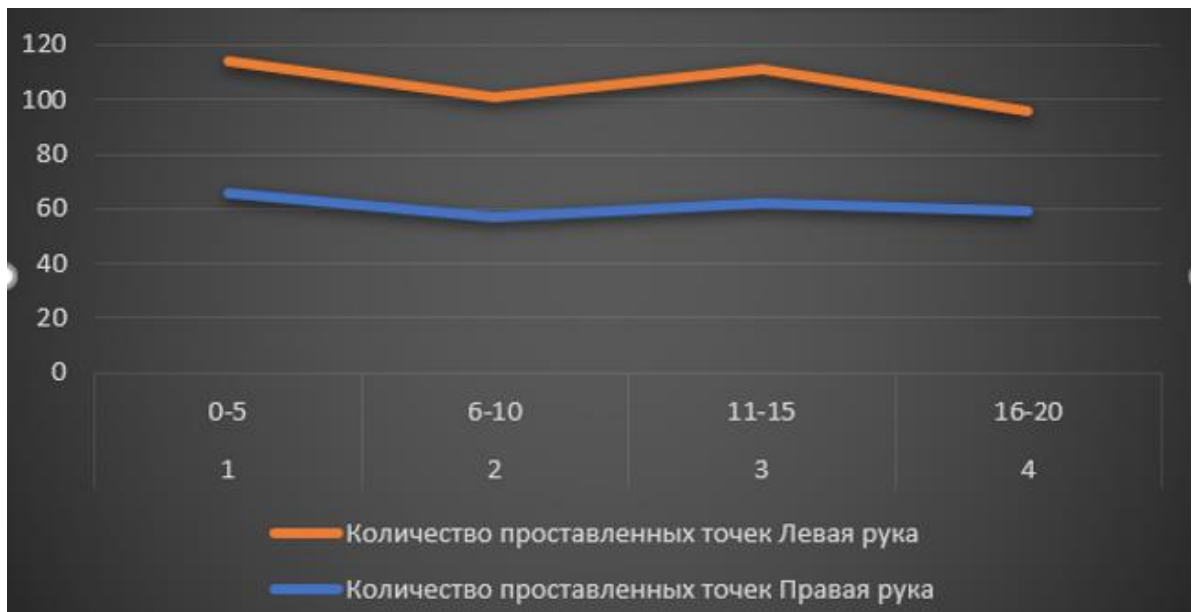


Рисунок 3. График работоспособности лиц, участвующих в исследовании «ровный», соответствует среднему типу высшей нервной деятельности

У 17% студентов с высокой степенью успеваемости график работоспособности выглядит как «ровный тип», что так же соответствует среднему типу типа высшей нервной деятельности (рис.4).

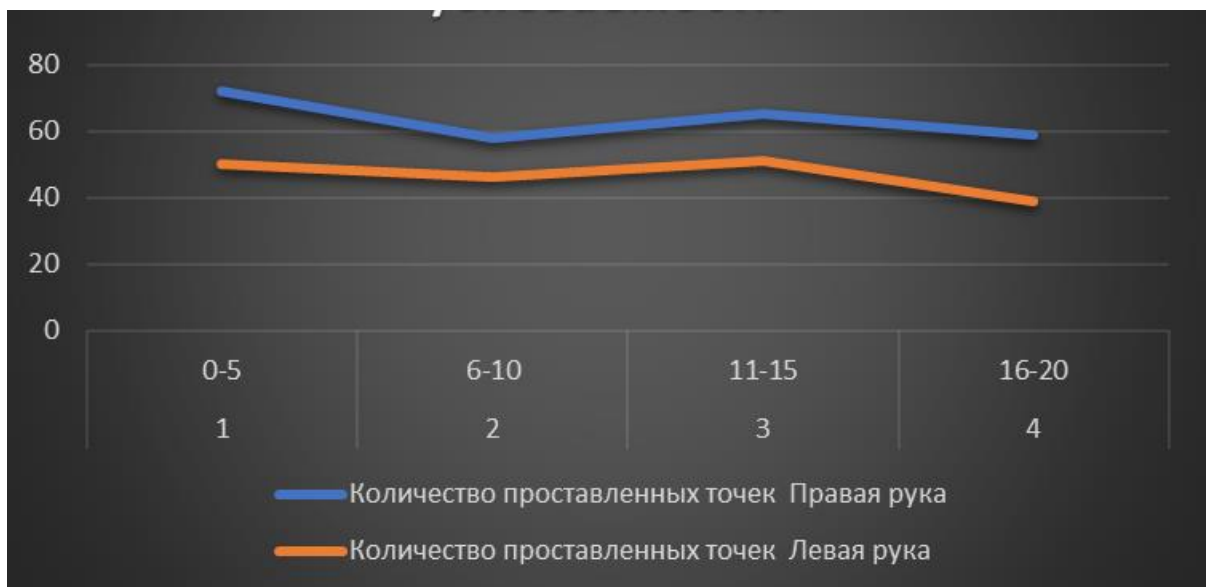


Рисунок 4. График работоспособности студентов с высокой успеваемостью, участвующих в исследовании «ровный», соответствует среднему типу высшей нервной деятельности

### **Выводы:**

1. Как у студентов лечебного факультета медицинского университета с высоким, так и со средним уровнем успеваемости отмечается средний тип высшей нервной деятельности, у них преобладает стабильная работоспособность, что во многом помогает им эффективно овладевать знаниями.

2. У 32% студентов выявлен сильный тип высшей нервной деятельности, и напряженность не оказывает существенного влияния на их организм.

3. По изменению динамики подвижности корковых процессов у студентов можно оценить их работоспособность.

### **Список литературы:**

1. Михайлова Л.А. Особенности нейродинамических процессов у студентов с различным типом работоспособности нервной системы/ Л.А.Михайлова, С.Н. Орлова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24155>

2.Успеваемость студентов медицинского университета в зависимости от высших психофизиологических функций / Е.М. Рослякова, А.Г.Бисерова , Н.С.Байжанова, А.С.Игибаева, А.С. Алипбекова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. –Т.5. – № 12.– С 845-848.- <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10940>

## *Summary*

### **DYNAMICS OF MOBILITY OF CORTICAL PROCESSES IN STUDENTS WITH VARYING DEGREES OF ACADEMIC PERFORMANCE**

*Pats N.V., Kononovich A.N.*

Educational Institution "Grodno State Medical University",  
Grodno, Republic of Belarus

**Abstract.** In the study of changes in the dynamics of the mobility of cortical processes in students, it is possible to make a direct relationship between performance and changes in neurodynamic parameters.

The purpose of this study was to determine the dynamics of the mobility of cortical processes in students with varying degrees of academic performance and to analyze the performance of students depending on the type of higher nervous activity.

The object of the study was 110 students of the medical faculty of GrSMU. The questionnaires contain material about students' academic performance. The evaluation method with the tapping test was used.

The bulk of the students of the medical faculty with an average type of higher nervous activity, they have a stable working capacity prevails, which in many ways helps them to master knowledge effectively.

32% of students have a strong type of higher nervous activity, and tension does not have a significant effect on the body. By changing the dynamics of the mobility of cortical processes in students, it is possible to assess their performance.

**Key words:** students, dynamics, mobility of cortical processes, academic performance.

#### **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](mailto: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](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Кононович Александра Николаевна** – студентка лечебного факультета.  
Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail:  
[kononovicha@mail.ru](mailto:kononovicha@mail.ru)

**Kananovich Aliaksandra Mikalaiauna** – student of medical faculty. Grodno State  
Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: [kononovicha@mail.ru](mailto:kononovicha@mail.ru)

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГРОДНО, В РАЗЛИЧНЫЕ СЕЗОНЫ И ИХ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ**

*Пац Н.В., Лапыш Д.Е.*

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

**Аннотация.** Согласно образовательному стандарту, на дисциплину «Физическая культура» в школе отведено составляет 4 ч в неделю. Эта программа по физическому воспитанию не может полностью компенсировать потребность в двигательной активности растущий организм школьника. Поэтому важно организовать внешкольное личное время с максимальным упором на компенсацию двигательного режима.

Изучена двигательная активность школьников, проживающих в Гродно, в различные сезоны и их суточный объем потребляемой жидкости.

С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 84 человека в возрасте 16-17 лет, из них 64% - женского пола и 36% - мужского пола.

Выявлены различия в двигательной активности школьников в зависимости от сезонов года. Максимальная двигательная активность отмечена в летний сезон.

Часть респондентов выполняет норматив суточного питьевого режима. Среднесуточное потребление жидкости у большей половины студентов и школьников составило 1-2 литра. Но 14% школьников не выполняют суточный питьевой режим.

**Ключевые слова:** двигательная активность, школьники, сезоны года, питьевой режим.

**Постановка проблемы.** По мнению академика Н.М. Амосова, (1977), здоровый человек, для того чтобы чувствовать себя хорошо и физически, и психологически, должен получать физическую нагрузку не менее полутора часов каждый день. А, по некоторым данным, для наилучшего самочувствия организм человека должен быть в движении не менее 5–6 часов в день.

Однако, не каждое движение или занятие спортом способствует поддержке здоровья. Наоборот, интенсивные, предельные нагрузки приводят к многочисленным



травмам и преждевременным проблемам со здоровьем. Движение, осуществляемое на положительных эмоциях, спонтанно и по своему желанию, приносит ни с чем не сравнимый эффект оздоровления.

Каждый орган имеет отношение к определенной мышце нашего тела, таким образом, поэтому, посредством работы с мышцами можно влиять на состояние органов чувств и эмоций. Отрицательные эмоции имеют свое двигательное представительство. Чем хуже мы умеем управлять своим телом, тем активнее «взрываются» эмоции, и наоборот, чем более неуправляемы эмоции, тем больше мы обращаемся к «резким, угловатым», «агрессивным» движениям. Эмоциональное состояние во многом определяет внешнее и внутреннее поведение человека. Еще в 1927 г. профессор А.П. Нечаев писал: «Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками».

Создать определенный эмоциональный фон, донести их до собеседника посредством движений возможно только при условии высокого уровня владения своим телом. В свою очередь, совершенное владение телом вызывает эстетические эмоции. Совершенное движение абсолютно точно передает внутреннее состояние духа человека, его переживания, чувства, настроения, обретая характер образного «языка» – своеобразного кода для общения между людьми. Так, движения проявляются в мимике (выражении лица, улыбке, движениях глаз), пантомимике (движении тела, осанке, жестах) и «вокальной мимике» – динамической стороне речи (интонации, тембре, ритме, вибрации голоса). И всем этим арсеналом невербального (бессловесного) общения мы пользуемся каждую минуту своей жизни.

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции человека. Хорошо известна прямая связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние человека. Двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития организма, но и сама по себе стимулирует формирование психических функций [1].

Еще Ф. Энгельс указывал на взаимосвязь движения и интеллекта: «Все, что приводит людей в движение, должно пройти через их голову...» Любое движение должно быть осмысленным, иметь свое значение.

Перечень мотивов занятий физическими упражнениями известен давно и включает как качественную, так и количественную сторону: это и укрепление здоровья, и повышение

эмоционального настроения и работоспособности (эффективности выполнения работы), и достижение безопасности жизнедеятельности, и организация досуга, и совершенствование форм тела в соответствии с требованиями моды. Возможность удовлетворения этих потребностей во многом определяется культурой движений, как при выполнении физических упражнений, так и при совершении двигательных действий в других сферах жизнедеятельности. Но основной сверхзадачей воспитания культуры движений, порой не осознаваемой, является обретение свободы движений. Свобода движений соответствующих органов животных значительно более ограничена и обычно позволяет лишь варьировать ограниченный анатомическим строением ряд движений. Свобода движений, характерная для человека, не может обеспечиваться врожденными механизмами, поэтому лишь небольшое число локомоторных движений является безусловно-рефлекторным, а большинство регулирующих механизмов условно-рефлекторно – складывается прижизненно. Так что основной механизм формирования движений – выработка двигательных рефлексов, осознанности движений.

Под термином «двигательная активность» понимается сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Важным является определение «оптимального» уровня двигательной активности, который компенсировал бы затраты энергии и способствовал дальнейшему совершенствованию личности [2].

По мнению Н.М. Амосова (1985), недельная двигательная нагрузка в возрасте 17 лет должна быть в объеме 16-18 ч.

В работах М.Т. Кобзы (2002) рекомендована нагрузка 6-8 ч в неделю. В 2010 г. были опубликованы рекомендации по физической активности Всемирной организации здравоохранения - от 2,5-5 ч в неделю [4]. Согласно образовательному стандарту, на дисциплину «Физическая культура» в школе отведено составляет 4 ч в неделю. Эта программа по физическому воспитанию не может полностью компенсировать потребность в двигательной активности растущий организм школьника. Поэтому важно организовать внешкольное личное время школьника с максимальным упором на компенсацию двигательного режима.

На уровень двигательной активности влияет как образовательный процесс, так и индивидуальное отношение [3].

**Цель работы** – изучить двигательную активность среди школьников в различные сезоны года и их пищевой режим.

**Материалы и методы.** С помощью валеолого-диагностического метода обследованы лица в возрасте 16-17 лет, из них 64% - женского пола и 36% - мужского пола.

В исследовании приняли участие 84 человека, которым предлагалось заполнить анкету, вопросы касались образа жизни, в том числе и здорового образа жизни. Для достоверности результатов анкета проводилась анонимно. Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием программы Статистика 10.0.

Проведен обзор литературы и анализ полученной информации.

**Результаты исследования.** Свое физическое состояние (тренированность) в настоящее время 19,8% респондентов отметили как очень хорошее, 29,1% - как достаточно хорошее, 41,9% - среднее, 9,3% хуже среднего (рис.1).

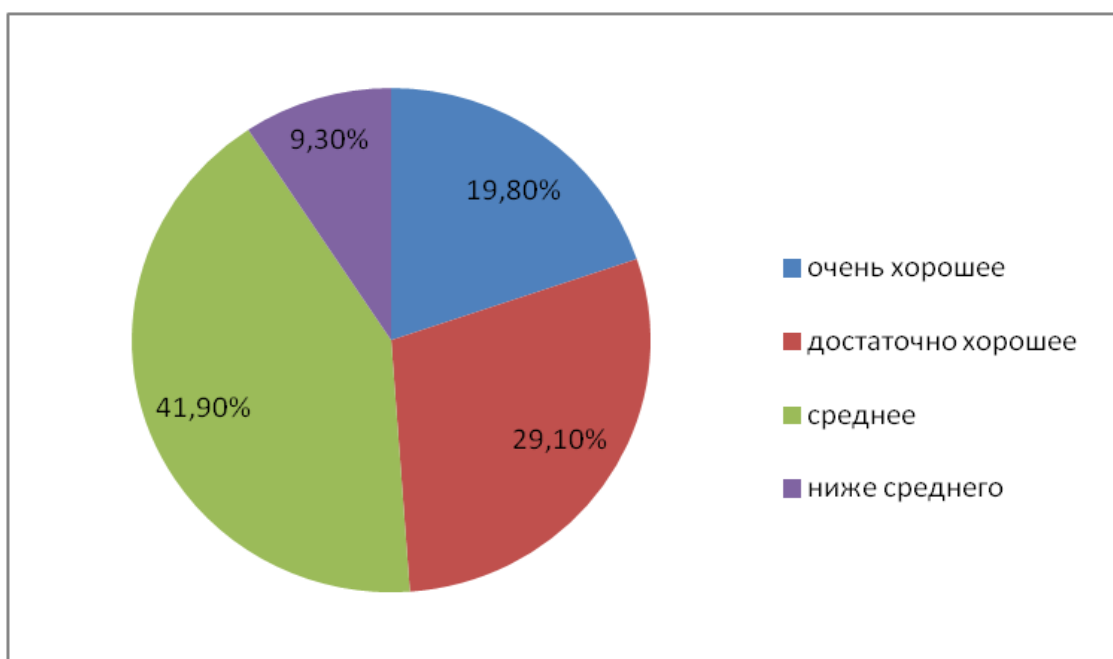


Рисунок 1. Физическое состояние (тренированность) по мнению школьников.

Изучен вопрос об интенсивности физической нагрузки в неделю. 58,1% школьников ответили, что занимаются 2-3 раза в неделю, 17,4% - 4-5 раз в неделю, а 15,1% лиц на этот вопрос ответили, что каждый день занимаются физической нагрузкой, указав на разную продолжительность в течение дня (рис. 2).

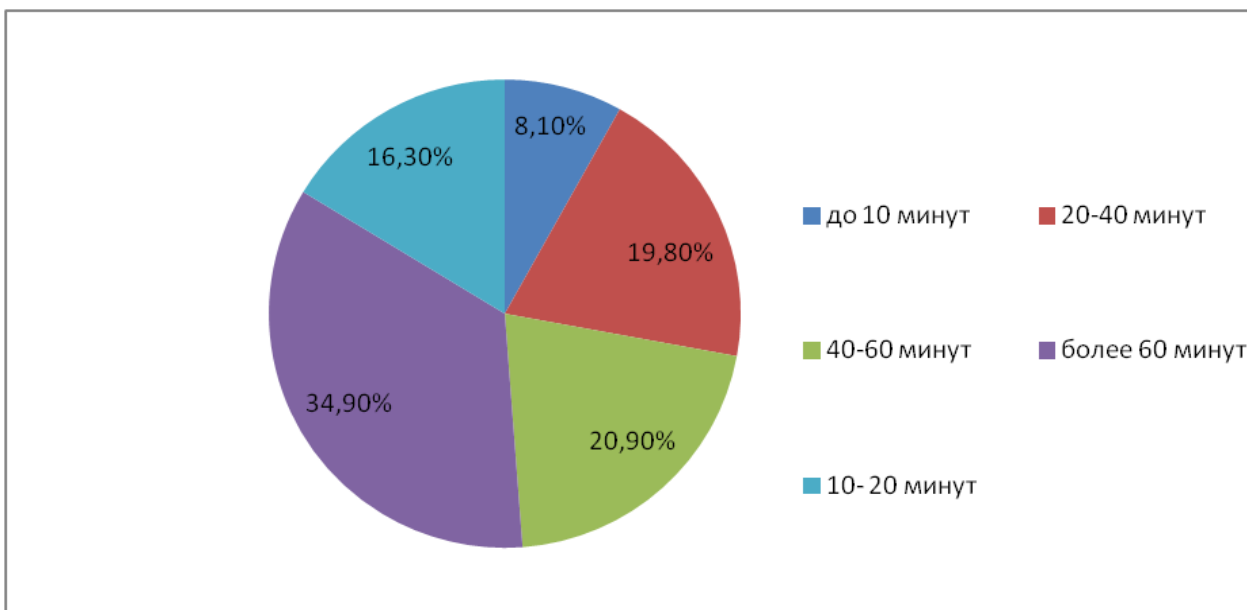


Рисунок 2. Продолжительность занятий интенсивной физической нагрузки школьников в течение дня

На вопрос «В какой сезон года Ваша физическая активность максимальна?» 74,4% опрошенных лиц указали на летний сезон, а 11,6% - весенний (рис.3).

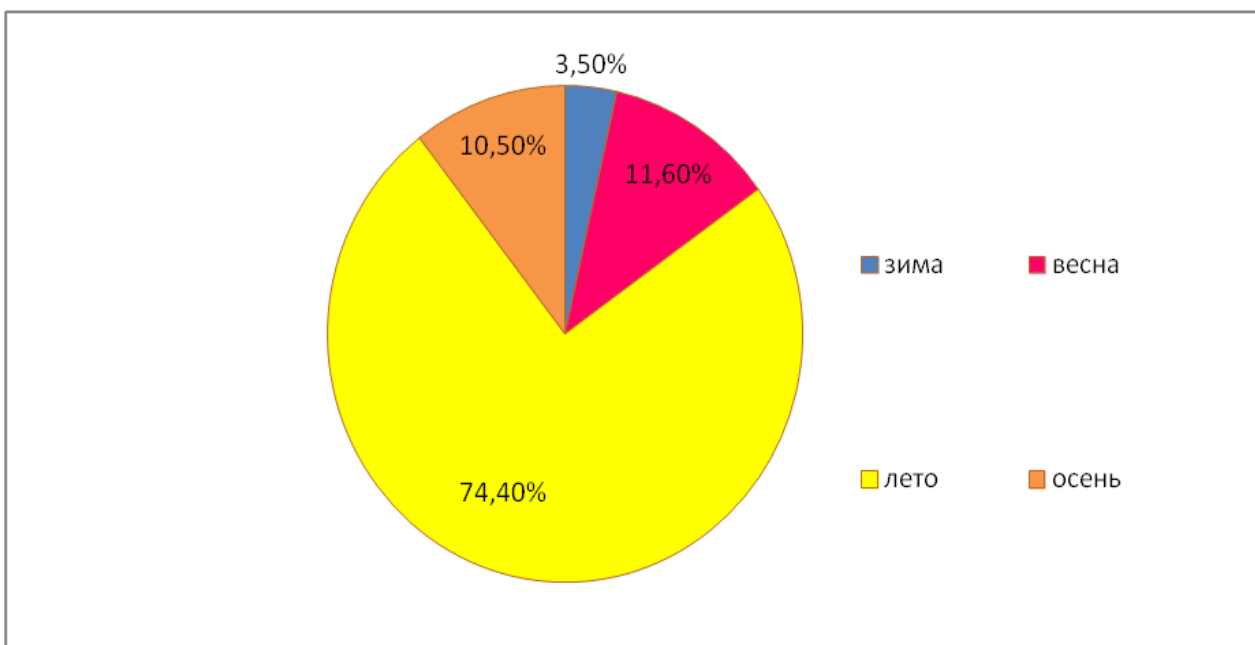


Рисунок 3. Физическая активность школьников в разные сезоны года

Обычная продолжительность пеших прогулок в течение дня у 27,9% из числа опрошенных составила 20-40 минут, 23,3% - 40-60 минут, и у 10,5% до 20 минут. 65,1% ребят ходят в среднем темпе, 27,9% респондентов ответили, что в быстром, а 7% - не торопясь (рис.4,5).

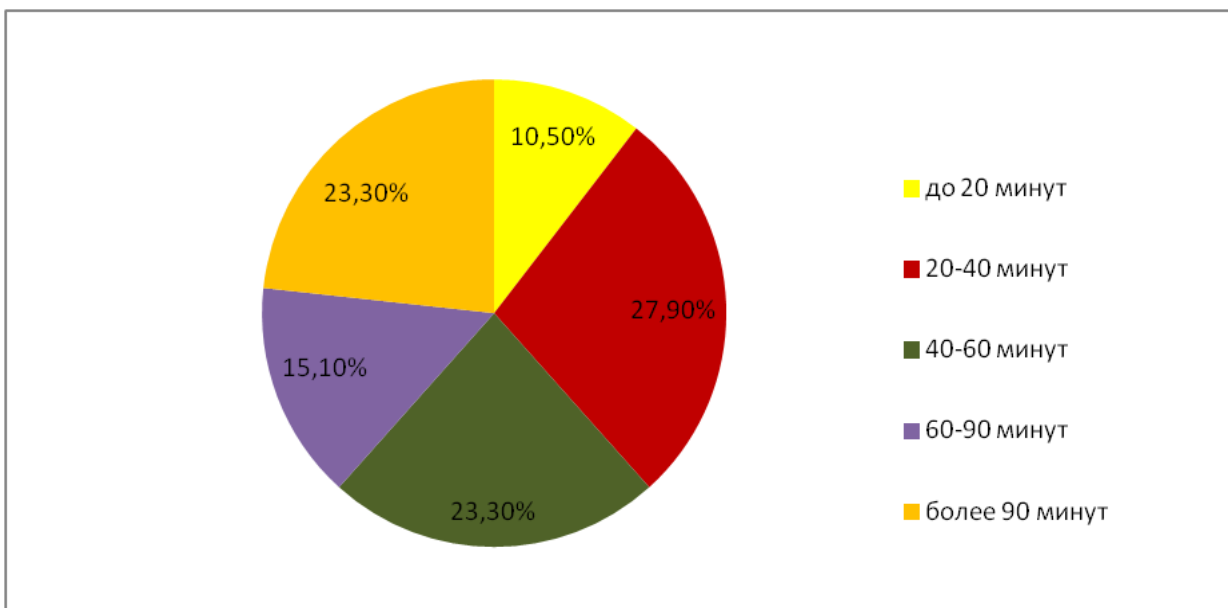


Рисунок 4. Продолжительность пеших прогулок школьников в течение дня

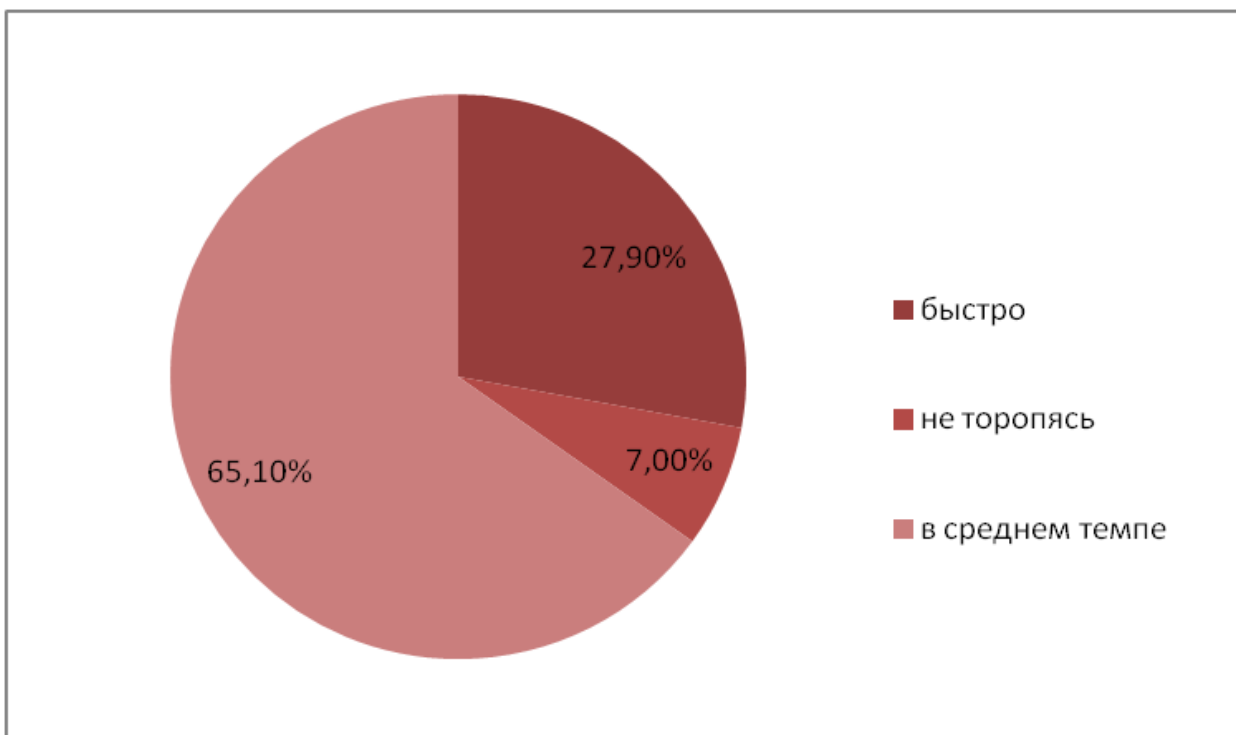


Рисунок 5. Темп пеших прогулок школьников

По дороге на учебу или работу утром 59,3% респондентов пользуются транспортом, 40,7% - ходят пешком (рис.6).

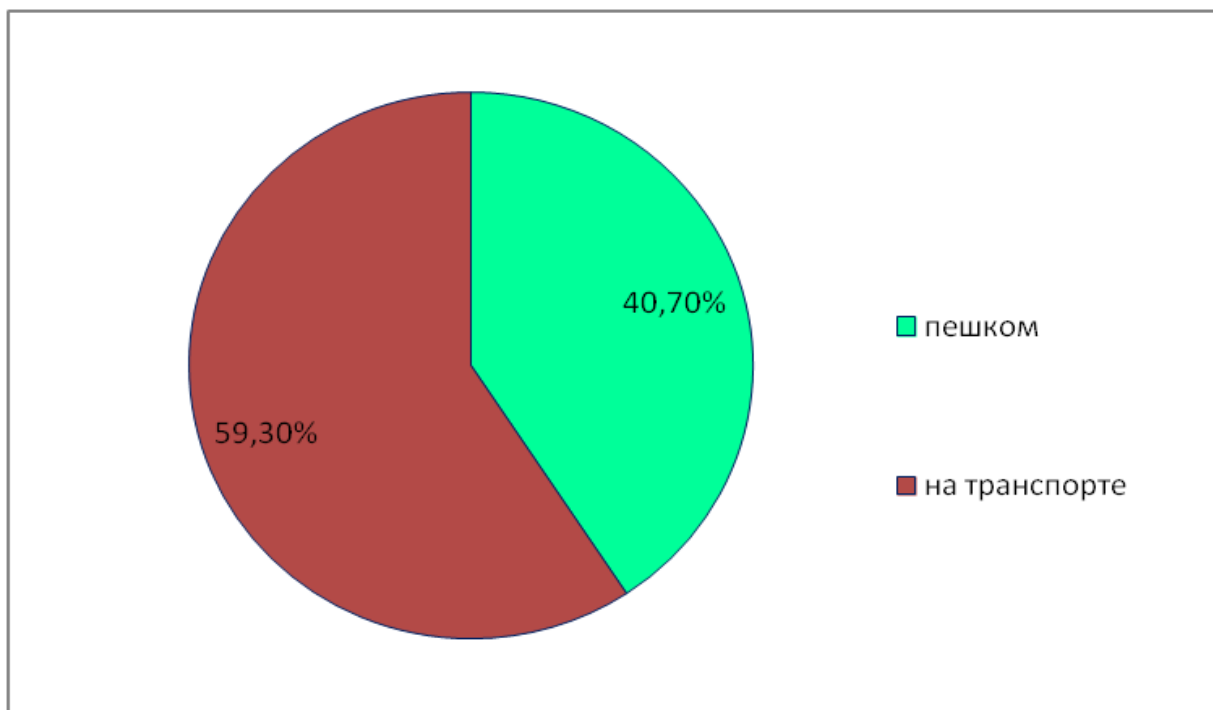


Рисунок 6. Вид передвижения школьников по дороге в школу

59,3% из числа опрошенных лиц носят на учёбу с собой воду, а 40,7% - нет. Суточное потребление жидкости у 57% лиц из числа респондентов составляет 1-2 литра, у 14% - меньше 1 литра (рис.7).

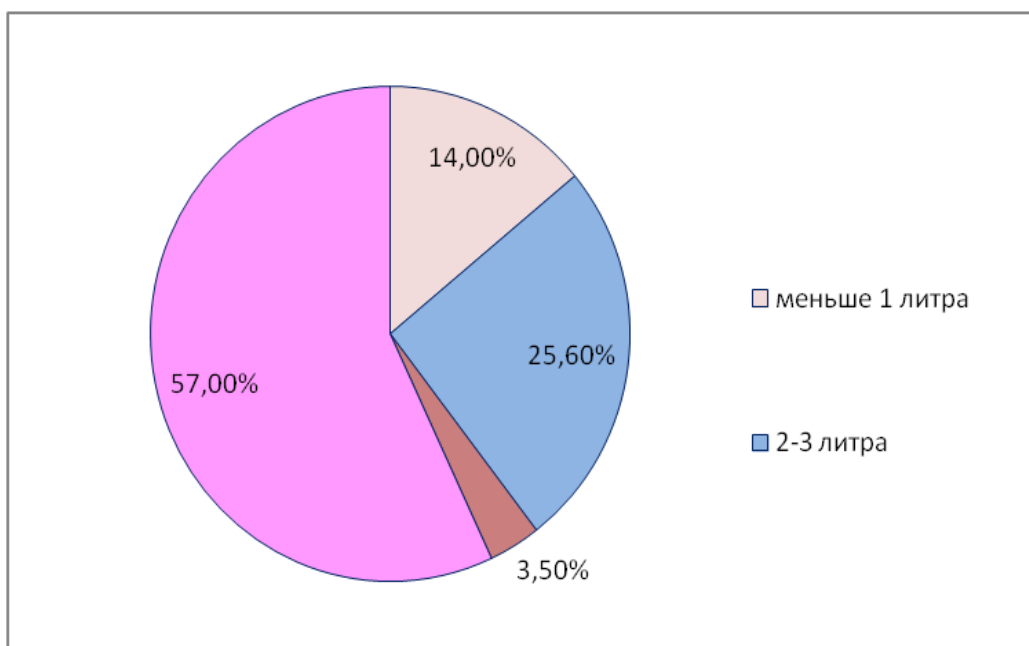


Рисунок 7. Суточное потребление жидкости школьниками

В ходе исследования было выявлено, что большая часть детей, все же занимается спортом для приобретения правильных навыков в развитии, с целью добиваться поставленных целей, развития самообладания, решительности, уверенности в своих силах, воспитания выдержки, нравственных качеств (коллективизма, честности, дисциплинированности). А это увеличивает их объем двигательной активности.

**Выводы:**

1. У основной части обследованных школьников старших классов двигательный режим организован за счет личного внеучебного времени.
2. Выявлены различия в двигательной активности школьников в зависимости от сезонов года. Максимальная двигательная активность отмечена в летний сезон.
3. Часть респондентов выполняет норматив суточного питьевого режима. Среднесуточное потребление жидкости у большей половины студентов и школьников составило 1-2 литра. Но 14% студентов и школьников не выполняют суточный питьевой режим.

**Список литературы:**

1. Еремушкин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин, 2016. 184с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2007. 366 с.
3. Третьяков А.А. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью/ А.А. Третьяков, В.В. Дрогомерецкий, В.В. Агошков // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С. 279.
4. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization, 2010. 60 p.

## *Summary*

### **CHARACTERISTICS OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN LIVING IN GRODNO IN DIFFERENT SEASONS AND THEIR DRINKING REGIME**

*Pats N.V., Lapysh D.E.*

Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Republic of Belarus

**Abstract.** According to the educational standard, the discipline "Physical Culture" at school is allocated 4 hours a week. This physical education program cannot fully compensate for the need for motor activity of a growing student's body. Therefore, it is important to organize extracurricular personal time with maximum emphasis on compensation of the motor regime.

The motor activity of schoolchildren living in Grodno in different seasons and their daily volume of fluid intake were studied.

Using the valeological diagnostic method, 84 people aged 7-18 years were examined, 64% of them were female and 36% were male.

Differences in the motor activity of schoolchildren depending on the seasons of the year are revealed. The maximum motor activity is noted in the summer season.

Some respondents fulfill the standard of daily drinking regime. The average daily fluid intake of more than half of students and schoolchildren was 1-2 liters. But 14% of schoolchildren do not fulfill the daily drinking regime.

**Key words:** motor activity, schoolchildren, seasons of the year, drinking regime.

#### **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](mailto: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](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Лапыш Дарья Евгеньевна** – студентка лечебного факультета. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: [lapyshd03@mail.ru](mailto:lapyshd03@mail.ru)

**Lapysh Darya Jaugenauna** – student of medical faculty. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: [lapyshd03@mail.ru](mailto:lapyshd03@mail.ru)



**УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ  
ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА,  
ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕАБИЛИТАЦИИ В  
САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛОВИЯХ**

*Пац Н.В., Маликова А.С.*

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

**Аннотация.** Для восстановления функционального состояния органов и систем, после COVID-19 всем пациентам требуется проходить полноценную реабилитацию, важным звеном в которой является санаторно-курортный курс. Отмечена тенденция к снижению посещаемости санаториев лицами в возрасте 15-25 лет.

Цель исследования - определение уровня здоровья студентов медицинского университета, перенесших COVID-19, выявление среди них количества лиц, прошедших санаторно-курортное оздоровление и его эффективность.

Общий уровень здоровья студентов-медиков, ранее перенесших COVID-19, ниже среднего. У юношей чаще наблюдается более низкие показатели здоровья, в то время как у представительниц женского пола чаще отмечается высокий уровень здоровья. Но, при этом адаптационный потенциал находится в норме.

Уровень здоровья студентов, прошедших реабилитацию в санаторно-курортных условиях не изменился. Возможно, требуется более длительный период для реабилитационных мероприятий.

**Ключевые слова:** уровень здоровья, студенты, реабилитация, санаторно-курортное оздоровление.

**Постановка проблемы.** Инфекция COVID-19 способствовала снижению иммунитета переболевших лиц, подвергая их рискам нагрузки другими патогенами, обитающими в окружающей среде. Поэтому чтобы восстановить функциональное состояние органов и систем, после COVID-19 всем пациентам требуется проходить полноценную реабилитацию. И она занимает такое же важное место в оздоровлении, как и лечение острого периода. Правильно проведенная реабилитация помогает восстановить то

качество жизни, которое было у пациента до заболевания [1]. Одним из таких видов лечения является реабилитация в санаторно-курортных учреждениях.

Санаторно-курортное лечение – медицинская помощь, осуществляемая в профилактических, лечебных и реабилитационных целях на основе использования природных лечебных факторов в условиях пребывания на курорте, в лечебно-оздоровительной местности, в санаторно-курортных организациях.

На сегодняшний день санаторно-курортные учреждения отнесены к лечебно-профилактическим учреждениям, что определяет их важное место в общей системе лечебно-профилактической помощи. Санаторно-курортное лечение является составной частью медицинской реабилитации, обеспечивающей восстановление организма в период ремиссии заболевания. Перед санаторно-курортными учреждениями стоят две важнейшие задачи: медицинское обслуживание хронически больных и оздоровительный отдых.

Медицинское обслуживание решает вопросы вторичной профилактики, раннего лечения имеющихся заболеваний, с целью укрепления остаточной сопротивляемости организма, проводит медицинскую реабилитацию, направленную на предотвращение развития болезни и обучение больного образу жизни адекватному его заболеванию. А оздоровительный отдых помогает отдыхающему получить важную информацию по предупреждению нарушений здоровья.

Среди этапов медицинской реабилитации выделяют: стационарный, амбулаторный и санаторный этап реабилитации [2].

Отмечена тенденция к снижению посещаемости санаториев лицами в возрасте 15-25 лет. Что может быть связано с низкой востребованностью в этой возрастной группе, приоритетами в учебной деятельности и профессиональном становлении. Но у лиц, после перенесенного COVID-19 в более старших возрастных группах, санаторно-курортный период оздоровления показал свою высокую эффективность. Этот опыт оздоровления, несомненно, может быть важен при оздоровлении молодежной аудитории.

**Цель настоящего исследования.** Определить уровень здоровья студентов. Выявить число прошедших санаторно-курортное лечение после перенесения COVID-19 и его эффективность для студентов-медиков.

**Материалы и методы исследования.** В статье приведены результаты исследования уровня состояния здоровья у студентов обоих полов 2 курса Гродненского государственного медицинского университета. Всего в исследовании приняло участие 50 человек в возрасте 17-22 лет, из которых 20 парней и 30 девушек. За основу данного исследования был взят экспресс-метод определения уровня соматического здоровья по методике Т. Л. Апанасенко.

В основу методики были положены показатели организма. А именно:

1. Массу тела (кг)
2. Рост (м)
3. Артериальное давление систолическое
4. ЖЕЛ – жизненную емкость легких (мл)
5. Силу (динамометрию) кисти (кг)
6. ЧСС – частоту сердечных сокращений (пульс)
7. Время (в минутах) восстановления пульса после стандартизированной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд).

После получения каждого показателя начисляется обследуемому баллы. Величина каждого показателя определяет количество баллов, начисляемых обследуемому. Сумма баллов всех показателей есть величина уровня здоровья: 3 балла и меньше – низкий, 4-6 – ниже среднего, 7-11 – средний, 12-15 – выше среднего, 16-18 – высокий уровень здоровья.

Кроме определения уровня здоровья у 25 студентов-медиков оценивался адаптационный потенциал (АП). Он представляет собой условно выраженную в баллах количественную величину, математически связанную с конкретными показателями: ЧСС - число сердечных сокращений (частота пульса) в минуту; СД - систолическое давление, мм рт. ст.; ДД - диастолическое давление, мм рт. ст.; В - возраст, годы; М - масса, кг; Р - рост.

**И высчитывается по формуле**  $АП = 0,011 ЧСС + 0,014 СД + 0,008 ДД + 0,014 В + 0,009 М - 0,009 Р - 0,27$

Подсчет данных осуществлялся в программе Excel.

**Результаты исследования.** Исследование показало, что наибольшая и наименьшая сумма баллов наблюдается у девушек, то есть они более нестабильны по показателям здоровья, в отличие от юношей, у которых наблюдается более стабильный график суммы баллов при оценке уровня здоровья (рис. 1).

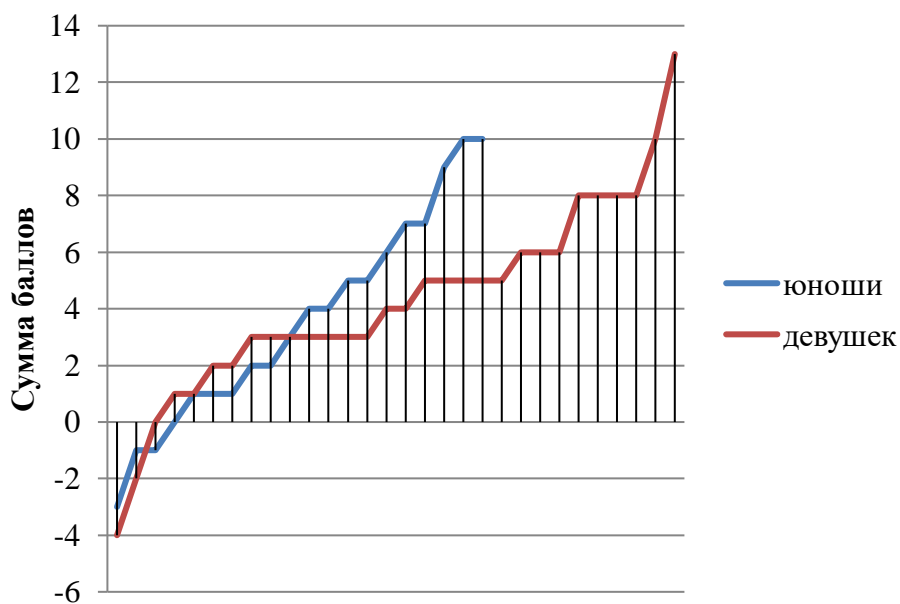


Рисунок 1. Суммы баллов у юношей и девушек при оценке уровня здоровья студентов медицинского университета, перенесших Covid-19

47% лиц из числа обследованных студентов (10 юношей и 14 девушек) имели низкий уровень здоровья, 24% (5 юношей и 10 девушек) – ниже среднего, 24% (5 юношей и 5 девушек) – средний и только у одного человека 1 студента – выше среднего (рис. 2).

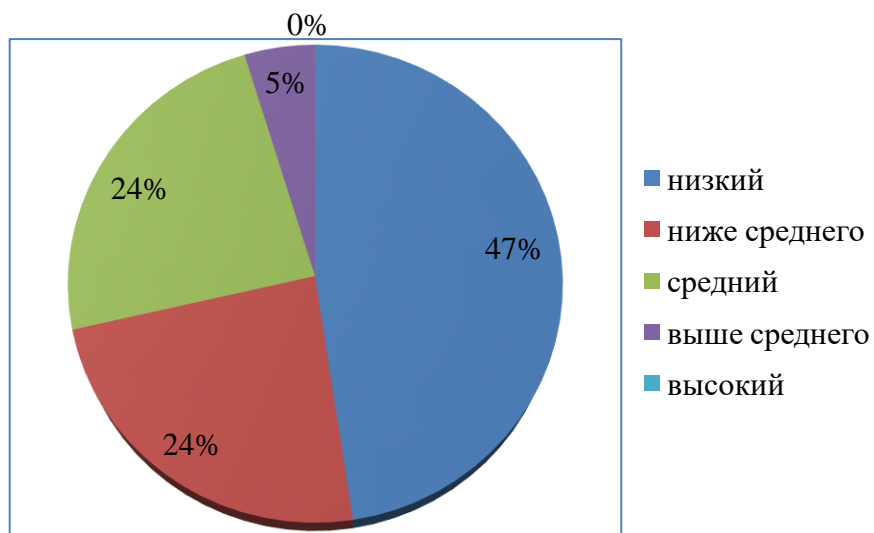


Рисунок 2. Уровень здоровья студентов

На графике показано, что у юношей чаще наблюдается более низкие показатели здоровья (ниже 6 баллов). Однако средний уровень (7-11 баллов) здоровья одинаков как у юношей, так и девушек. В то время как у представительниц женского пола чаще наблюдается высокий уровень здоровья (выше 12 баллов) (рис. 3).

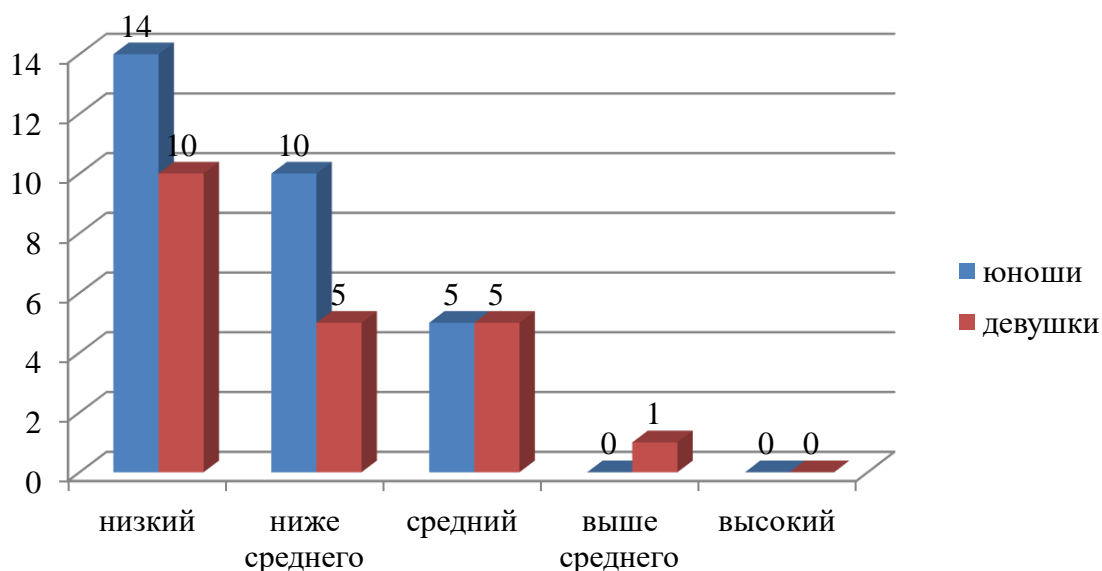


Рисунок 3. Сравнение уровня здоровья между юношами и девушками

Из обследованной группы студентов у 84% лиц наблюдается высокий адаптационный потенциал, а у 16% средний. Ни у кого не наблюдается сниженный АП, а также срыв адаптации (рис. 4).

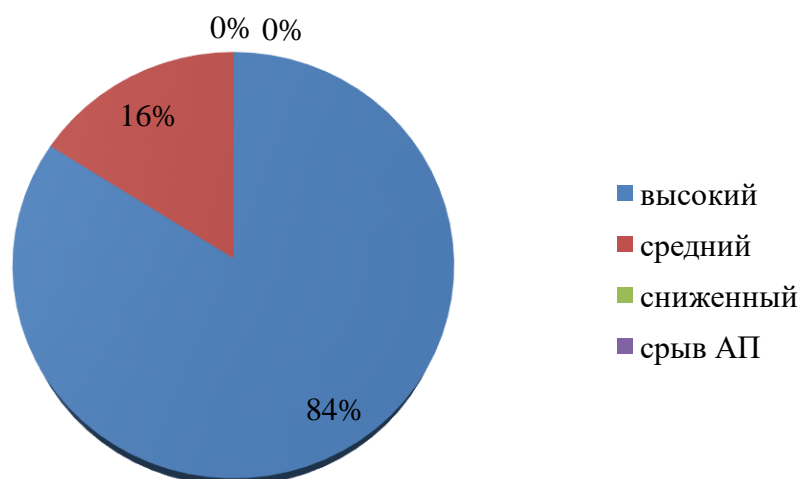


Рисунок 4. Адаптационный потенциал студентов.

Учитывая уровень здоровья студентов после перенесенной COVID-19 инфекции, обосновано включение в систему их оздоровления реабилитационного цикла оздоровительных мероприятий в санаторно-курортных условиях.

Среди всех опрошенных лишь 17 из 50 студентов проходило реабилитацию в санаторно-курортных учреждениях. При этом девушки чаще посещали данные учреждения, чем представители мужского пола (рис. 5).

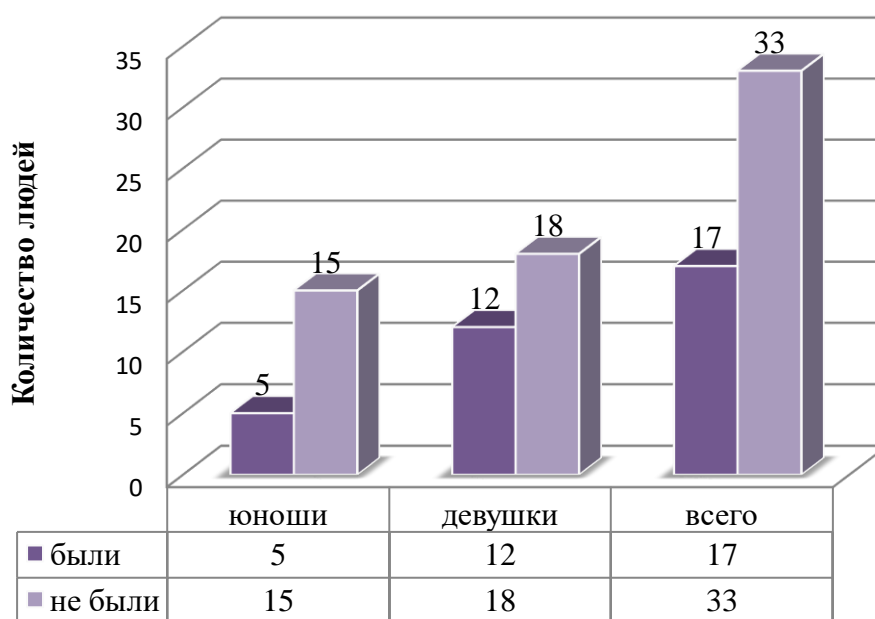


Рисунок 5. Посещаемость санаториев среди юношей и девушек

Уровень здоровья студентов, прошедших реабилитацию в санаторно-курортных условиях не изменился (рис. 6).

Но это не может служить основанием для заключения о неэффективности методик, применяемых в санаторно-курортном оздоровлении. Возможно, необходим более длительный период для реабилитационных мероприятий.

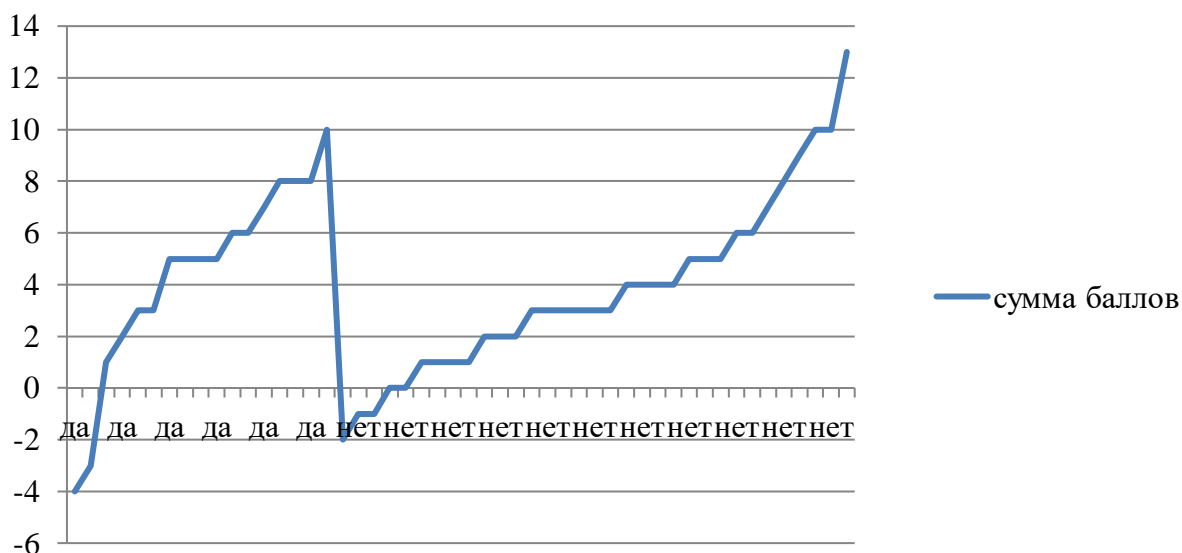


Рисунок 6. Сумма баллов при оценке уровня здоровья у студентов медицинского университета, перенесших Covid-19, в зависимости от реабилитации в санаториях

#### Выводы:

1. Общий уровень здоровья студентов-медиков, ранее перенесших COVID-19, ниже среднего, что вызывает определенную тревогу, так как они находятся в состоянии предболезни или болезни.
2. У юношей чаще наблюдается более низкие показатели здоровья. В то время как у представительниц женского пола чаще выявляется высокий уровень здоровья. Но, несмотря на это адаптационный потенциал находится в норме.
3. Уровень здоровья студентов, перенесших COVID-19, прошедших реабилитацию в санаторно-курортных условиях не изменился. Возможно, требуется более длительный период для реабилитационных мероприятий.

#### Список литературы:

1. MedUniver [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://meduniver.com/Medical/pulmonologia/reabilitacia\\_posle\\_covid.html](https://meduniver.com/Medical/pulmonologia/reabilitacia_posle_covid.html) /.- Дата доступа: 21.09.2023.
2. Санаторно-курортное лечение: принципы отбора и лечения основных, наиболее часто встречающихся заболеваний: учебное пособие: во 2 т. / ГБОУ ВПО Амурской ГМА; Е.В. Лобанова, О.М. Гончарова. – Благовещенск, 2016. – 42с.

## *Summary*

# **THE LEVEL OF HEALTH AND INDIVIDUAL ADAPTIVE POTENTIAL OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS WHO HAVE UNDERGONE COVID-19 AND THE POSSIBILITIES OF THEIR REHABILITATION IN SANATORIUM-RESORT CONDITIONS**

*Pats N.V., Malikova A.S.*

Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Belarus

To restore the functional state of organs and systems, after COVID-19, all patients need to undergo full rehabilitation, an important link in which is a sanatorium-resort course. There is a tendency to decrease the attendance of sanatoriums by persons aged 15-25 years.

The purpose of the study is to determine the level of health of Medical University students who have undergone COVID-19, to identify among them the number of people who have undergone sanatorium-resort rehabilitation and its effectiveness.

The overall level of health of medical students who have previously undergone COVID-19 is below average. Young men are more likely to have lower health indicators, while women are more likely to have a high level of health. But, at the same time, the adaptive potential is normal.

The level of health of students who have undergone rehabilitation in sanatoriums and resorts has not changed. Perhaps a longer period is required for rehabilitation measures.

**Key words:** health level, students, rehabilitation, sanatorium-resort rehabilitation.

## **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](mailto: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](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)



**Маликова Анастасия Сергеевна** – студентка лечебного факультета, Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: [nastamalikova16@gmail.com](mailto:nastamalikova16@gmail.com)

**Malikova Anastasia Sergeevna** – student of medical faculty. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: [nastamalikova16@gmail.com](mailto:nastamalikova16@gmail.com)

**ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУШНИКОВ И ИЗЛИШНЕЙ ГИГИЕНЫ УШЕЙ НА  
ОБРАЗОВАНИЕ СЕРНЫХ ПРОБОК И ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ОРГАНА СЛУХА**

*Пац Н.В.<sup>1</sup>, Наст О.А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»,

г. Гродно, Республика Беларусь

<sup>2</sup>Областная детская клиническая больница,

г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** На сегодняшний день отмечается низкая осведомленность населения о гигиене органа слуха и о важной роли ушной серы. А использование наушников, закрывающих слуховые проходы, способствует повышению влажности и температуры, снижению вентиляции и вместе с тем созданию благоприятной среды для развития патогенной микрофлоры.

Целью настоящего исследования было изучение взаимосвязи использования наушников и гигиены ушей с образованием ушной серной пробки и воспалением наружного и среднего уха.

В исследовании приняло участие 100 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 65 лет (55% мужского и 45% женского) с преобладание молодых людей от 18 до 31 года.

Согласно опросу, о наличии клинических данных и информации о заболеваемости по анамнезу - 39% опрошенных имели подтвержденный/ возможный отит. Женщины на 33 % чаще жалуются на боль, жжение в ушах при попадании воды и в 2 раза чаще отмечают отиты в анамнезе.

85% опрошенных из тех, кто жаловался на боль, жжение при попадании воды не используют наушники либо используют их до 5 часов в неделю. 69 % респондентов используют наушники, отдавая предпочтения внутриканальным и вставным формам. Каждый шестой из восьми (75% опрошенных), ответивших, что они никак не удаляют ушную серу, имели в анамнезе серную пробку или ее сочетание с отитом. Среди опрошенных 65% указали на использование "ушных" палочек для чистки ушей в комбинации с другими способами, а 47 % респондентов используют только "ушные" палочки. 16% респондентов чистят уши различными способами каждый день и даже

несколько раз в день, а 42% производят гигиену ушей 1-2 раза в неделю, 31% от 3 до 5 раз в неделю. Среди использующих наушники респондентов - 59.4 % лиц носят наушники до 5 часов в неделю, а среди них 36.6% - имеют патологию органа слуха. Только 18 % из числа опрошенных обрабатывают наушники до или после использования.

Одним из важных звеньев профилактики образования ушных пробок и воспалительных заболеваний органа слуха является валеолого-гигиенический подход, требующий проведения образовательных мероприятий среди различных возрастных групп населения.

**Ключевые слова:** орган слуха, серные пробки, гигиена, наушники, валеолого-гигиенический подход.

**Постановка проблемы.** На сегодняшний день население мало осведомлено о правильном уходе за органом слуха [1,4]. Стоит упомянуть о важной роли ушной серы [2,4,6], которая выполняет защитную функцию наружного слухового прохода и о том, что ухо является самоочищающимся органом, тем не менее, почти каждый человек пытается избавиться от серы дополнительными методами, считая уши "грязными". А использование наушников, закрывающих слуховые проходы, способствует повышению влажности и температуры, снижению вентиляции и вместе с тем созданием благоприятной среды для развития патогенной микрофлоры. «Нарушение защитных свойств ушной серы, ее отсутствие или инфицирование могут стать причиной развития наружного отита, на долю которого приходится до 30% всех инфекционно-воспалительных отитатрических заболеваний. Одним из провоцирующих факторов, способствующих развитию наружного отита, является травматизация эпидермиса наружного слухового прохода» [2,3,5,7].

**Цель настоящего исследования** - изучение взаимосвязи использования наушников и гигиены ушей с образованием ушной серной пробки и воспалением наружного и среднего уха.

**Задачи:** Проверить предположение о создании благоприятной среды в наружном ухе для развития патологических процессов в органе слуха на фоне излишней гигиены ушей.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняло участие 100 респондентов обоего пола в возрасте от 18 до 65 лет (55% мужского и 45% женского). Использован анкетный метод. Полученные данные были обработаны с помощью программы Microsoft Excel 2019.

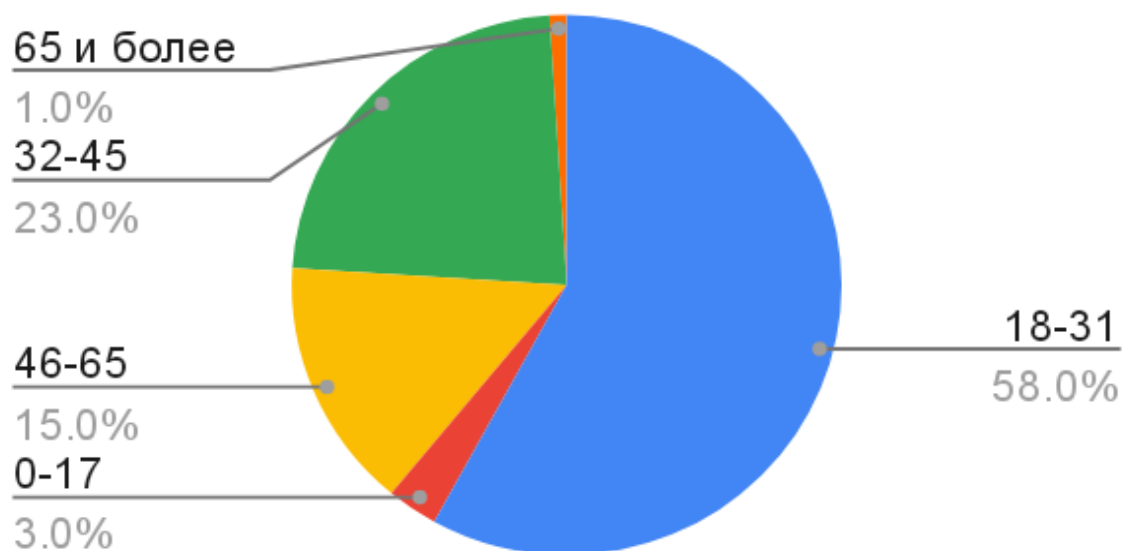


Рисунок 1. Распределение участников исследования по возрасту

Соотношение по полу (рис.1) составило 1:1,22 (женский/мужской), а возраст респондентов варьировал преимущественно от 18 до 65 лет, с преобладание молодых людей от 18 до 31 года (58%).

**Результаты исследования.** Респондентам были заданы вопросы о наличии обменных заболеваний, таких как: сахарный диабет, подагра, ожирение, заболевания щитовидной железы.

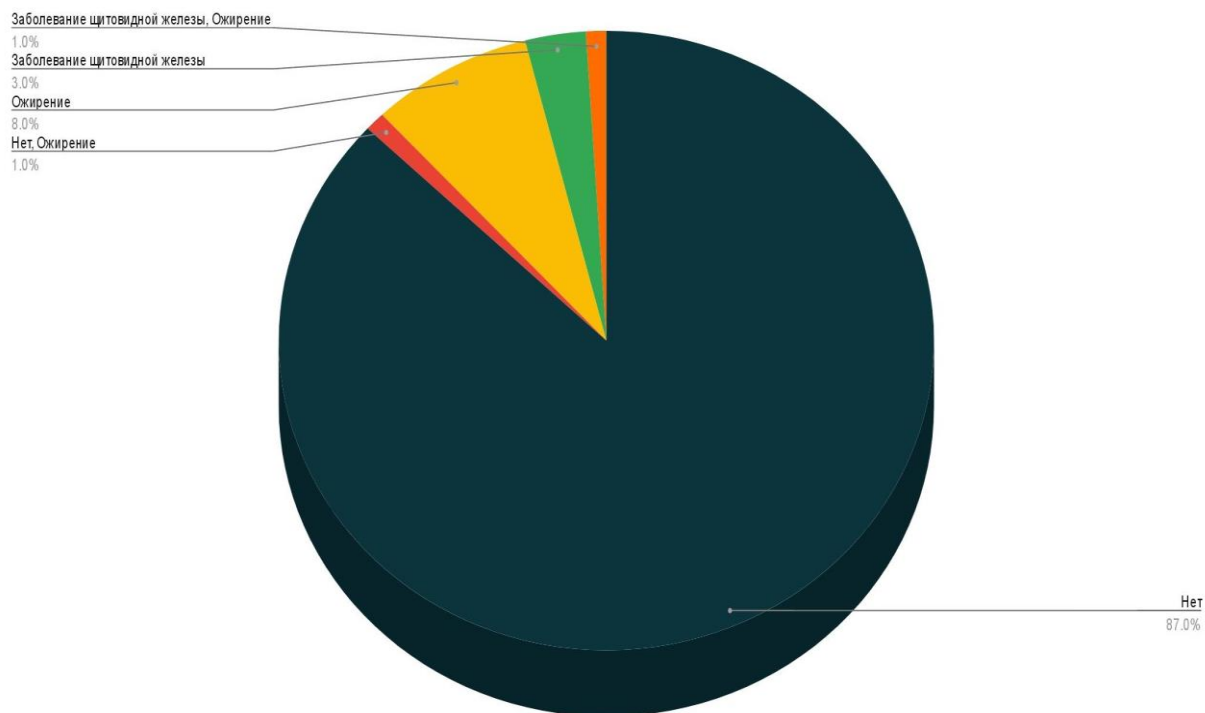


Рисунок 2. Наличие обменных заболеваний участников исследования

Согласно диаграмме (рис. 2) помимо ожирения (10%) и заболеваний щитовидной железы (4%) респонденты не страдали другими обменными заболеваниями.

Респонденты были опрошены об использовании наушников с детализацией типа устройства (использовались фото конкретных типов для минимизации погрешности при ответе) и количеством часов в неделю, наличие обработки устройства до/после использования.

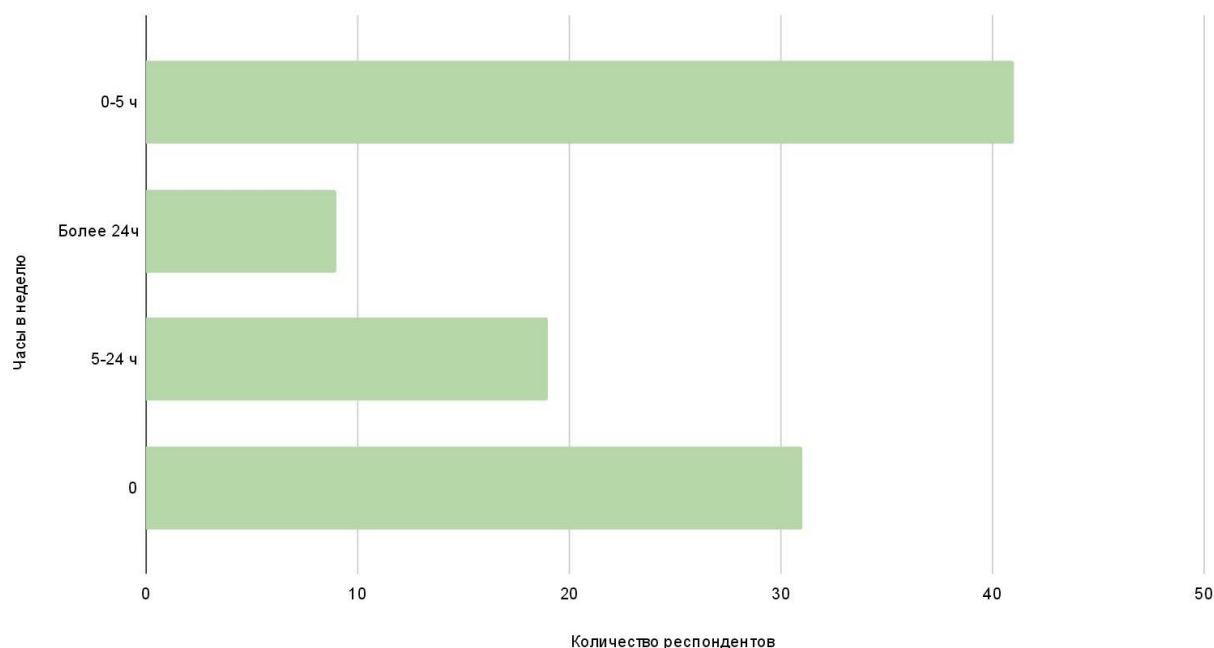


Рисунок 3. Длительность использования наушников в неделю участниками исследования

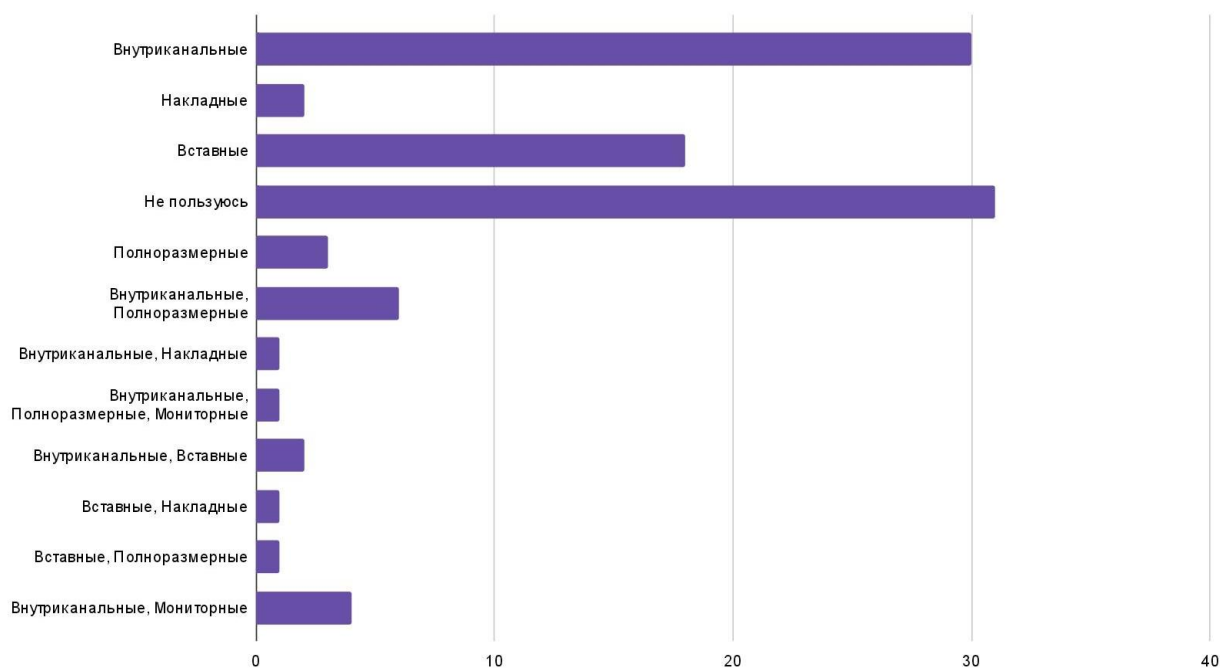


Рисунок 4. Типы наушников, используемые участниками исследования

Только 31% из числа респондентов не используют наушники. А 69 % опрошенных лиц (рис.3) пользуются наушниками, отдавая предпочтения внутриканальным и вставным их формам. Причем 92.8% пользователей наушников применяют внутриканальные (рис.4).

Согласно опросу респонденты только в 9.1 % используют наушники более 24 часов в неделю. Из них 55,6 % (5 из 9 респондентов) имеют одно или несколько заболеваний ушей изучаемых в данной работе, при этом 52,6% (10 из 19 респондентов) имеет изучаемую патологию среди использующих наушники от 5 до 24 часов. Среди использующих наушники респондентов 59.4 % делают это до 5 часов в неделю, и только 36.6% респондентов из этой группы имели изучаемую патологию (15 из 41 респондентов). Среди не использующих наушники респондентов патологию имели 51.6 % (16 из 31 опрошенных).

Важно отметить, что только 18 % от опрошенных обрабатывают наушники до или после использования.

По вопросу о гигиене ушей, а именно, удаления ушной серы, было предложено несколько вариантов ответов. Результаты видны на диаграмме (рис.5).

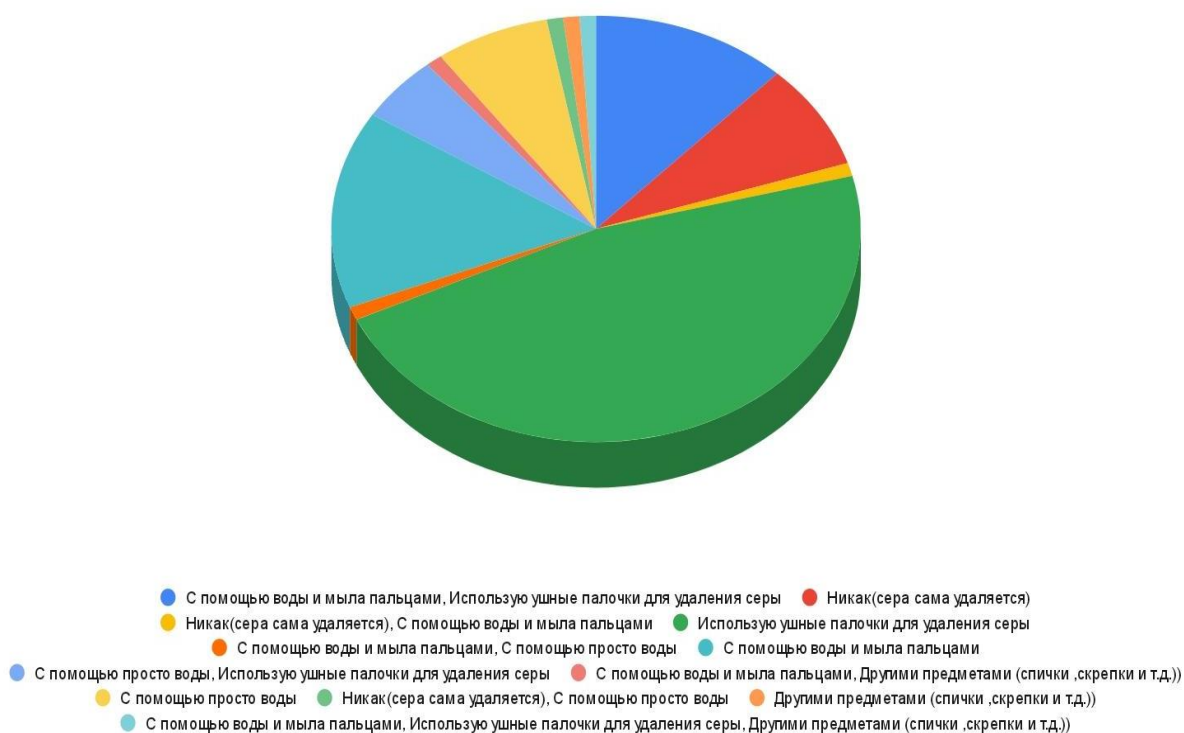


Рисунок 5. Способы удаления ушной серы, используемые участниками исследования

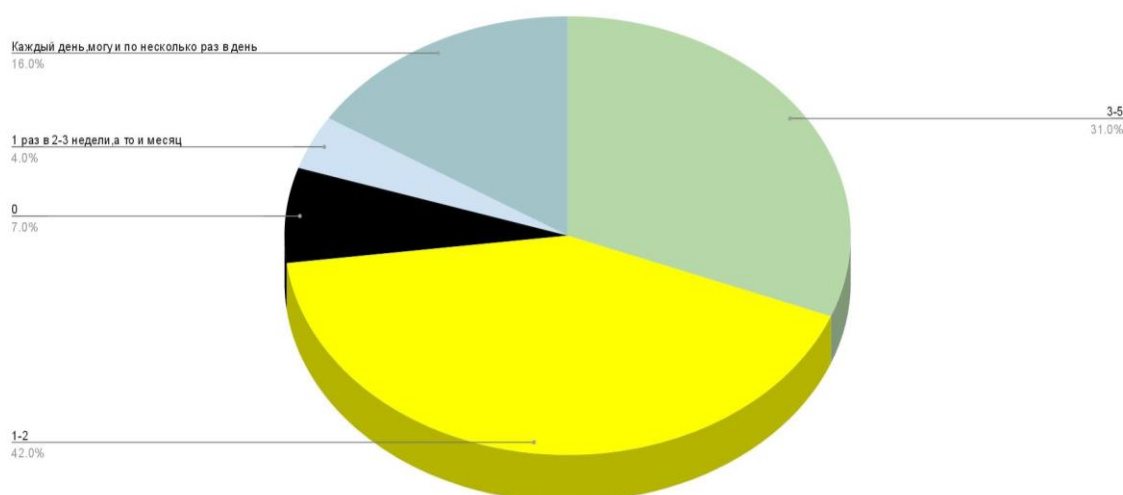


Рисунок 6. Частота чистки ушей в неделю участниками исследования

Среди опрошенных 65% указали на использование "ушных" палочек для чистки ушей в комбинации с другими способами, также 47% используют только "ушные" палочки. Моют уши с водой и мылом 31% опрошенных, только 15% не используют других средств гигиены помимо мытья. 16% респондентов отметили, что чистят уши различными способами (рис.5) каждый день/несколько раз в день. 42% производят гигиену ушей 1-2 раза в неделю, 31% от 3 до 5 раз в неделю (рис.6).

Изучен вопрос о частоте образования ушных пробок у участников исследования (рис.7).



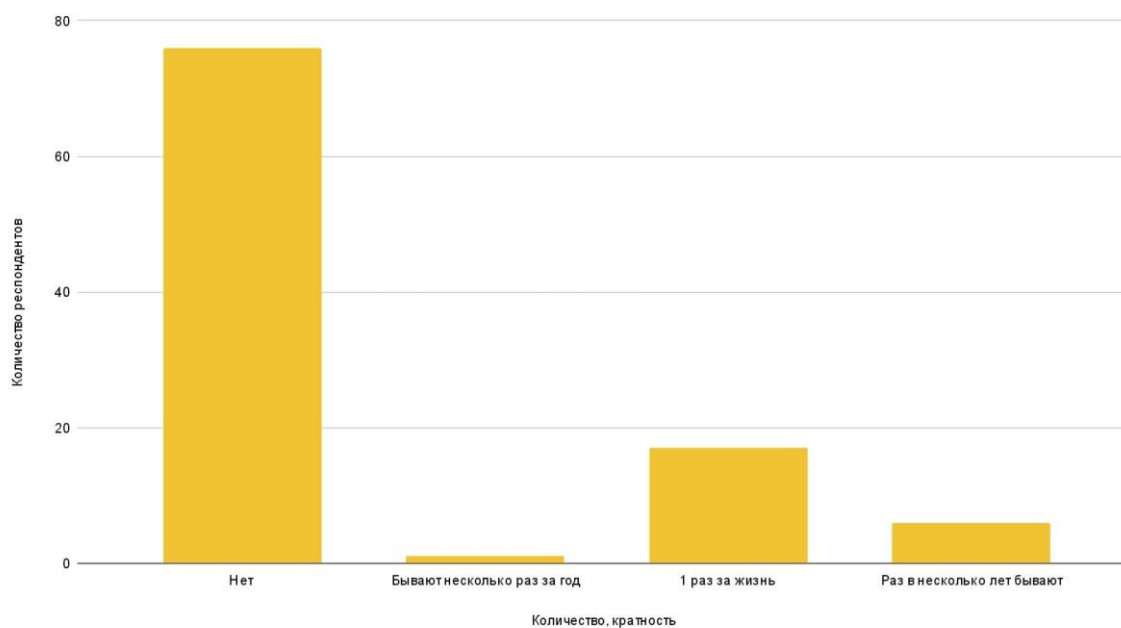


Рисунок 7. Частота образования ушных пробок у участников исследования

Из диаграммы видно, что только у 24 % опрошенных были пробки в анамнезе, остальные 76% с данной проблемой не сталкивались. Среди респондентов ответивших, что они никак не удаляют ушную серу 75%, имели в анамнезе серную пробку или ее сочетание с отитами (6 из 8 опрошенных).

Анализируя заболеваемость среднего и наружного уха у обследованных, следует отметить, что ответов респондентов на вопрос о том «болели уши / ставили им диагноз отита» недостаточно, так как большинство людей не обследовались у специалистов, и, если сталкивались с данной проблемой единожды в жизни, то термин «отит» для них не знаком, поэтому был задан дополнительный вопрос по клиническим проявлениям данного заболевания (рис.8,9).

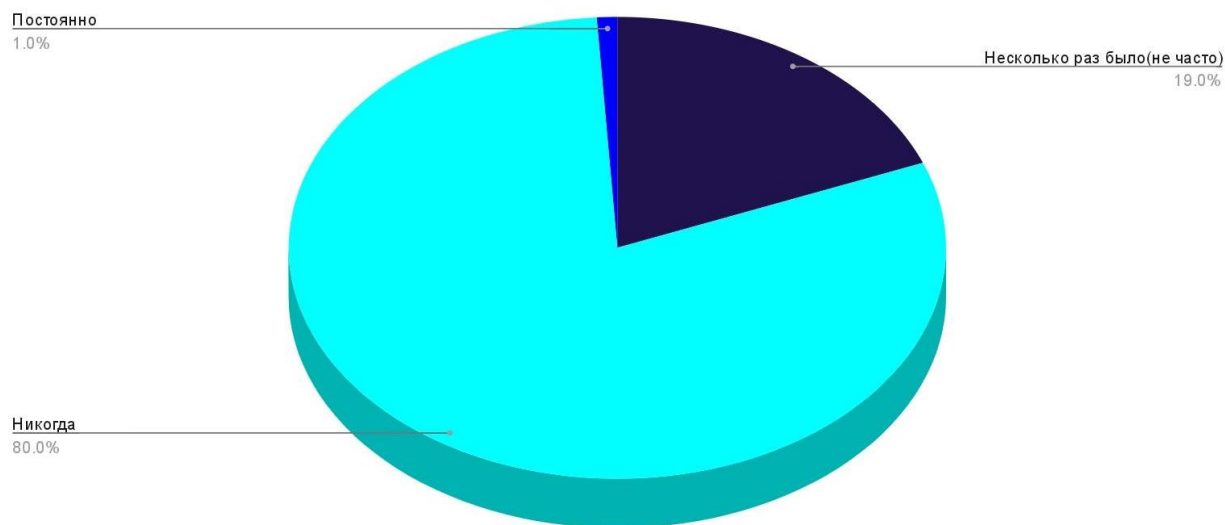


Рисунок 8. Наличие у участников исследования при попадании воды в уши клинических проявлений в виде: болей, жжения, неприятных ощущений

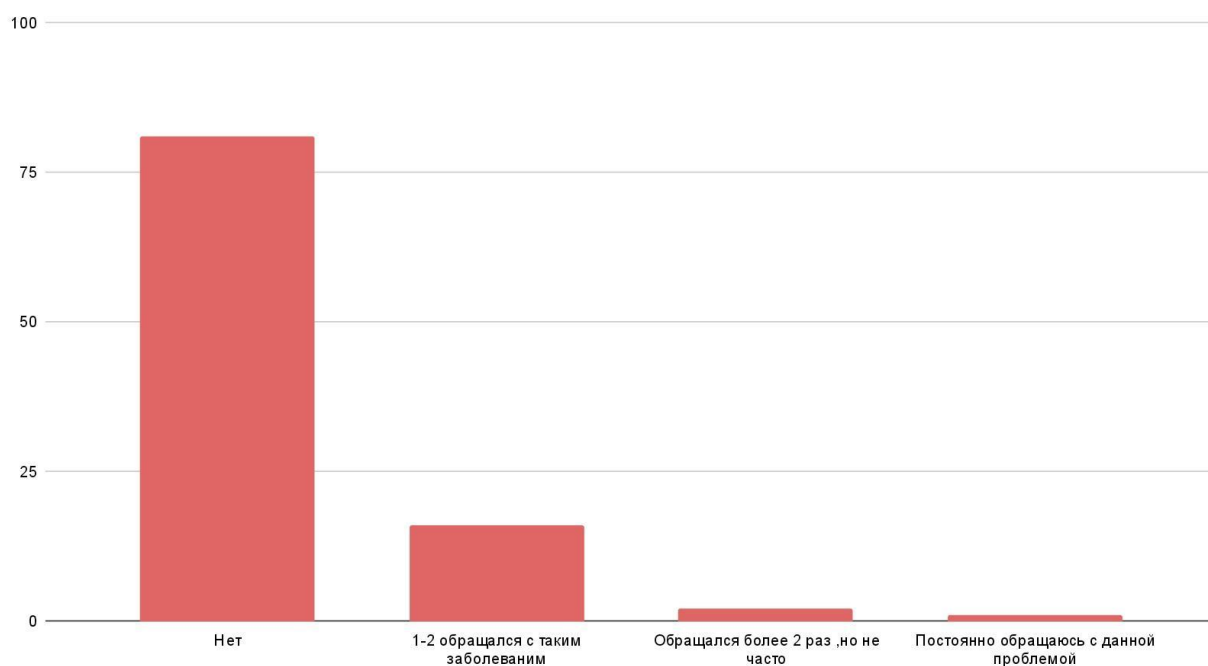


Рисунок 9. Диагноз «отит», выставленный специалистами участникам исследования, в анамнезе

На наличие у себя клинических проявлений отита отмечало 20% опрошенных.

Диагноз «отит» был выставлен только у 19% опрошенных. При этом 14% из тех 20% респондентов, кто жаловался на боль и жжение в ухе при попадании воды, не обращались за медицинской помощью и не имеют в анамнезе диагноза «отит».

85% опрошенных из тех, кто жаловался на боль, жжение при попадании воды уши, не используют наушники, либо используют их до 5 часов в неделю (8 и 9 респондентов соответственно). 44,6 % (29 из 65 респондентов) из числа тех, кто пользуется "ушными" палочками, имеют в анамнезе пробки и/или им выставлялся диагноз «отит».

Из тех респондентов, кто имеет в анамнезе серные пробки, 54,2 % (13 из 24 респондентов) используют "ушные" палочки. Женщины на 33 % чаще жалуются на боль, жжение в ушах при попадании воды и в 2 раза чаще отмечают «отит» в анамнезе.

Проведенное исследование показало, что 86% респондентов обоего пола в равной степени, преимущественно молодого возраста от 18 до 45 лет на момент обследования, здоровы, что исключает влияние на результаты исследования.

А вот, согласно опросу, о наличии клинических данных и информации о заболеваемости по анамнезу - 39% опрошенных имели подтвержденный/ возможный отит.

#### **Выводы:**

1. Женщины на 33 % чаще жалуются на боль, жжение в ушах при попадании воды и в 2 раза чаще отмечают отиты в анамнезе.

2. 85% опрошенных из тех, кто жаловался на боль, жжение при попадании воды не используют наушники либо используют их до 5 часов в неделю

3. 69 % респондентов используют наушники, отдавая предпочтения внутриканальным и вставным формам.

4. Каждый шестой из восьми (75% опрошенных), ответивших, что они никак не удаляют ушную серу, имели в анамнезе серную пробку или ее сочетание с отитом.

5. Среди опрошенных 65% указали на использование "ушных" палочек для чистки ушей в комбинации с другими способами, а 47 % респондентов используют только "ушные" палочки.

6. 16% респондентов чистят уши различными способами каждый день и даже несколько раз в день, а 42% производят гигиену ушей 1-2 раза в неделю, 31% от 3 до 5 раз в неделю.

7. Среди использующих наушники респондентов - 59.4 % лиц носят наушники до 5 часов в неделю, а среди них 36.6% - имеют патологию органа слуха.

8. Только 18 % из числа опрошенных обрабатывают наушники до или после использования.

9. Одним из важных звеньев профилактики образования ушных пробок и

воспалительных заболеваний органа слуха является валеолого-гигиенический подход, требующий проведения образовательных мероприятий среди различных возрастных групп населения.

### Список литературы:

1. Гаров Е.В. Серные пробки: новый взгляд на старую проблему/ Е.В Гаров, П.А. Сударев // РМЖ. 2012. – №27. – С. 1387–1388.
2. Морозова С. В. Ушная сера: актуальные вопросы нормы и патологии в клинической практике/ С. В. Морозова // РМЖ. – 2018. – № 3 (II). – С. 53-57.
3. Инородные тела наружного слухового прохода и барабанной полости // Д. Л. Муратов, М. Л. Дербенева, С. П. Ефимова, Ю. В. Левина, А. Л. Гусева // Вестник оториноларингологии. – 2016. – № 3. – С. 61-63.
4. Сапожников Я. М. Серные пробки: значение ушной серы, статистика и причины серных пробок, возрастные особенности, влияние на слухопротезирование и речевое развитие детей, методы удаления, церуменолизис / Я. М. Сапожников // Поликлиника. – 2017. – № 1. – С. 28-31.
5. Свистушкин В.М. Современные возможности лечения и профилактики заболеваний наружного уха / В.М.Свистушкин, Д.М. Мустафаев // РМЖ. – 2013. – №11. – С. 560–564.
6. A SNP in the ABCC11 gene is the determinant of human cerumen type / K.Yoshiura., A.Kinoshita, T Ishida. et al. // Nature Genet. 2006. – Vol. 38. – P. 324–330.
7. Schaefer P. Acute otitis externa: an update/ P., Schaefer P., R.F. Baugh // Am Fam. Physician. 2012. – Vol. 1. – 86 (11). – P. 1055-1061.

## *Summary*

# **VALEOLOGICAL, HYGIENIC AND MEDICAL ASPECTS OF THE USE OF HEADPHONES AND EXCESSIVE EAR HYGIENE FOR THE FORMATION OF SULFUR PLUGS AND INFLAMMATORY DISEASES OF THE HEARING ORGAN**

*Pats N.V.<sup>1</sup>, Nast O.A.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Belarus

<sup>2</sup>Regional Children's Clinical Hospital, Minsk, Belarus

**Abstract.** To date, there is a low awareness of the population about the hygiene of the hearing organ and the important role of earwax. And the use of headphones covering the auditory passages contributes to an increase in humidity and temperature, a decrease in ventilation and, at the same time, the creation of a favorable environment for the development of pathogenic microflora.

The purpose of this study was to study the relationship between the use of headphones and ear hygiene with the formation of earwax and inflammation of the outer and middle ear.

The study involved 100 respondents of both sexes aged 18 to 65 years (55% male and 45% female) with a predominance of young people aged 18 to 31 years.

According to the survey, the availability of clinical data and information on the incidence of anamnesis - 39% of respondents had confirmed/ possible otitis. Women are 33% more likely to complain of pain, burning in the ears when water enters and 2 times more likely to have a history of otitis media.

85% of those surveyed who complained of pain, burning when exposed to water do not use headphones or use them up to 5 hours a week

69% of respondents use headphones, preferring intra-channel and plug-in forms. Every sixth out of eight (75% of respondents) who answered that they did not remove earwax in any way had a history of sulfur plug or its combination with otitis media. Among the respondents, 65% indicated the use of "ear" sticks for ear cleaning in combination with other methods, and 47% of respondents use only "ear" sticks. 16% of respondents clean their ears in various ways every day and even several times a day, and 42% perform ear hygiene 1-2 times a week, 31% from 3 to 5 times a week. Among the respondents using headphones, 59.4% of people wear headphones for up to 5 hours a week, and among them 36.6% have a pathology of the hearing organ. Only 18% of the respondents process headphones before or after use.

One of the important links in the prevention of the formation of ear plugs and inflammatory

diseases of the hearing organ is a valeological and hygienic approach that requires educational activities among various age groups of the population.

**Key words:** hearing organ, sulfur plugs, hygiene, headphones, valeological and hygienic approach.

#### **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](mailto: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](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Наст Ольга Александровна** – врач-интерн Областной детской клинической больницы. Минск, Беларусь. E-mail: [nast.ox@mail.ru](mailto:nast.ox@mail.ru)

**Nast Volga Alexandrauna** – intern of the Regional Children's Clinical Hospital. Minsk, Belarus.. E-mail: [nast.ox@mail.ru](mailto:nast.ox@mail.ru)

## УПОТРЕБЛЕНИЕ МОРЕПРОДУКТОВ СТУДЕНТАМИ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19

*Пац Н.В., Тарасюк Б.И.*

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

**Аннотация.** До настоящего времени, недостаточно внимания уделялось потенциальной роли морепродуктов в процессе реабилитации пациентов после COVID-19.

Целью настоящего исследования было выявить информированность студентов о полезных свойствах морепродуктов и использования их в пищевом рационе после перенесенной Covid-19 инфекции.

Использован анкетный метод. В исследовании приняли участие 179 студентов (27 % юношей и 73% девушек), проживающим в Республике Беларусь. Анкетирование проводилось с помощью сервиса forms.google.com.

Выявлено, что диетическое питание студентам, перенесшим COVID-19, назначалось только в 5% случаев. 2.5 % опрошенных студентов, перенесших COVID-19, получали специализированную диету, включающую морепродукты. В ассортименте морепродуктов после перенесенного COVID-19 преобладала белая морская рыба, отмечено увеличение по сравнению с предыдущим рационом питания (до COVID-19), устриц и мидий. Включение в диету морепродуктов в период реабилитации после перенесенного COVID-19 оказало положительный эффект на здоровье у 10% из числа опрошенных. У 17% респондентов положительных эффектов не отмечено.

В период реабилитации после перенесенной COVID-19 инфекции, могут быть использованы различные морепродукты с целью повышения иммунитета, коррекции витаминно-минерального баланса с учетом доступности продуктов и их питательной ценности.

**Ключевые слова:** Covid-19, студенты, морепродукты, реабилитация,

**Постановка проблемы.** В свете глобальной пандемии ковид-19, эффективные методы реабилитации становятся все более неотъемлемой частью ухода за пациентами, перенесшими это заболевание.

Множество исследований было проведено с целью определения оптимальных подходов к восстановлению функций организма после инфекции COVID-19. Однако, до настоящего времени, недостаточно внимания уделялось потенциальной роли морепродуктов в процессе реабилитации пациентов после COVID-19.

С целью повышения иммунитета, что особенно важно в период реабилитации после COVID-19, могут быть использованы различные морепродукты, такие как рыба, морские водоросли и моллюски, которые являются богатыми источниками полезных питательных веществ, включая омега-3 жирные кислоты, витамины (E,C,D) и микроэлементы (селен, цинк, медь).

Благодаря наличию в морепродуктах биологически активных веществ, к примеру, омега-3 жирных кислот и антиоксидантов, употребление морепродуктов может иметь противовоспалительный эффект, что может способствовать ускорению процесса реабилитации после перенесенного COVID-19.

Кроме известной роли витамина D в обмене кальция и фосфора витамин D оказывает иммуномодулирующее действие при инфекции SARS-CoV-2. Он увеличивает экспрессию эндогенного противомикробного субстрата, а также других противовирусных агентов, уменьшает воспаление и, следовательно, риск развития синдрома цитокинового шторма, ингибируя выработку воспалительных цитокинов, одновременно усиливая выработку противовоспалительных цитокинов. Его роль как потенциального иммуномодулирующего агента подтверждается так же способностью увеличивать количество регуляторных Т-лимфоцитов, количество которых значительно снижается на фоне COVID-19 [1].

Витамин E и C могут оказывать иммуностимулирующее действие за счет поглощения форм кислорода для снижения окислительного стресса, а также защищать полиненасыщенные жирные кислоты в клеточных мембранах от окисления [2].

Важна роль цинка Zn в модуляции окислительного стресса, который является важным фактором, способствующим развитию ряда хронических заболеваний человека. В некоторых исследованиях доказано, что увеличение цитокинов связано, в том числе, и с снижением цинка в организме у пациентов [3].

Известно, что омега-3 приводит к улучшению внутриклеточных органоидных и клеточных функций, более высоким аритмическим порогам, изменению вегетативного тонуса и снижению артериальной гипертензии, «ингибируют хемотаксический ответ



иммунных клеток и взаимодействие/экспрессию молекул адгезии на эндотелиальных клетках, тем самым противодействуя развитию тромбов в сосудах». Авторы этого исследования предполагают, что этот механизм вместе с противовоспалительной активностью может объяснить антитромботическую активность омега-3 [4].

**Цель настоящего исследования.** Выявить информированность студентов о полезных свойствах морепродуктов и использования их в пищевом рационе после перенесенной Covid-19 инфекции.

**Материалы и методы исследования.** Использован анкетный метод.

Объект исследования – 179 человек-студенты (27 % юношей и 73% девушек). Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. Студентам было задано 12 вопросов. Статистическая обработка проведена с использованием программы Статистика 10.0.

**Результаты исследования.** 54% участников опроса расценивают свое здоровье как хорошее, 44% – удовлетворительное, и только 1% из числа опрошенных – как плохое (рис. 1).

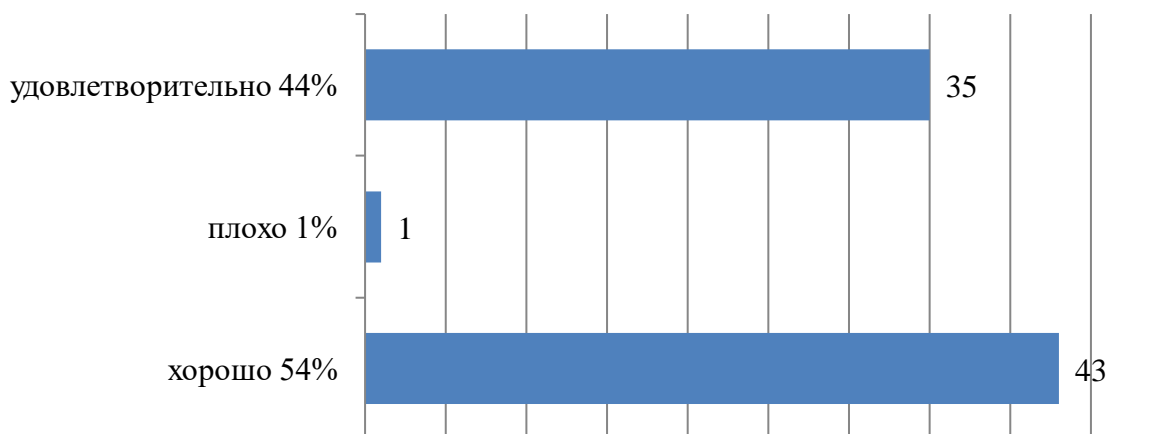


Рисунок 1. Оценка своего здоровья по мнению респондентов

Анализ опроса показал, что большинство 73% лиц из числа опрошенных болели Covid-19, 23% респондентов высказали неуверенность в том, что они перенесли Covid-19, а 4% - не болели Covid-19 (рис.2) .

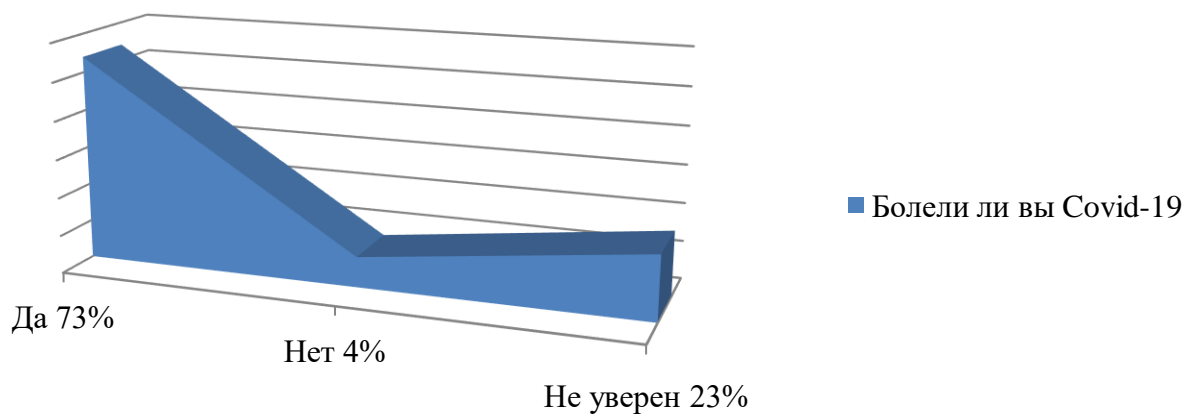


Рисунок 2. Информация респондентов о перенесенной ими Covid-19 инфекции

Из тех, кто переболел Covid-19 в легкой форме переболело 90%, в тяжелой 3%, в средней 6% (рис.3).

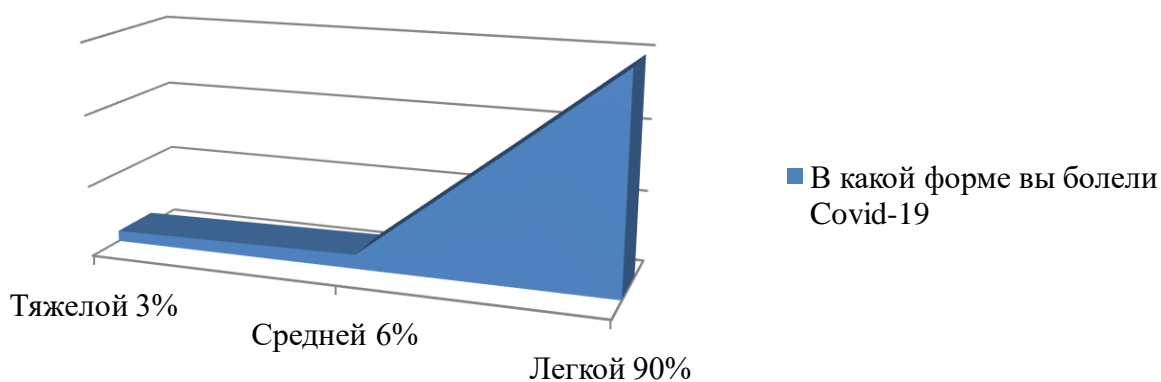


Рисунок 3. Степень тяжести Covid-19 инфекции, перенесенной респондентами

Осложнения наблюдались у 43,5% опрошенных, у остальных 58,5% осложнений не наблюдалось (рис.4).

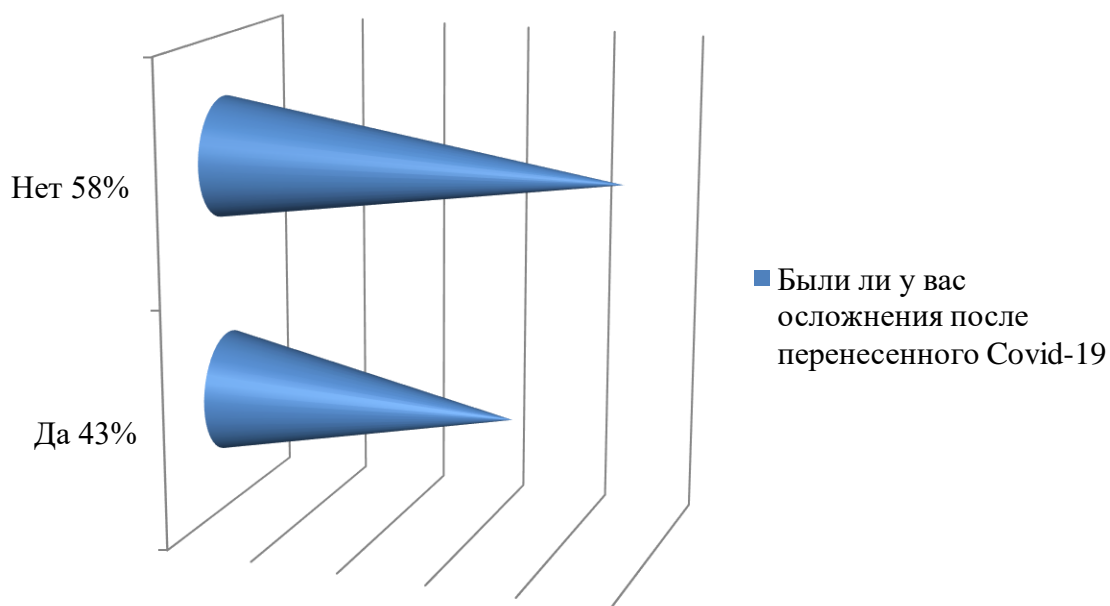


Рисунок 4. Информация об осложнениях после перенесенной респондентами Covid-19 инфекции

Из всех осложнений самым часто встречающимся оказалось потеря вкуса и обоняния (на него указало 36% респондентов), утомляемость, головная боль и снижение концентрации внимания заняли – 29%, 14% и 13% соответственно (рис.5).

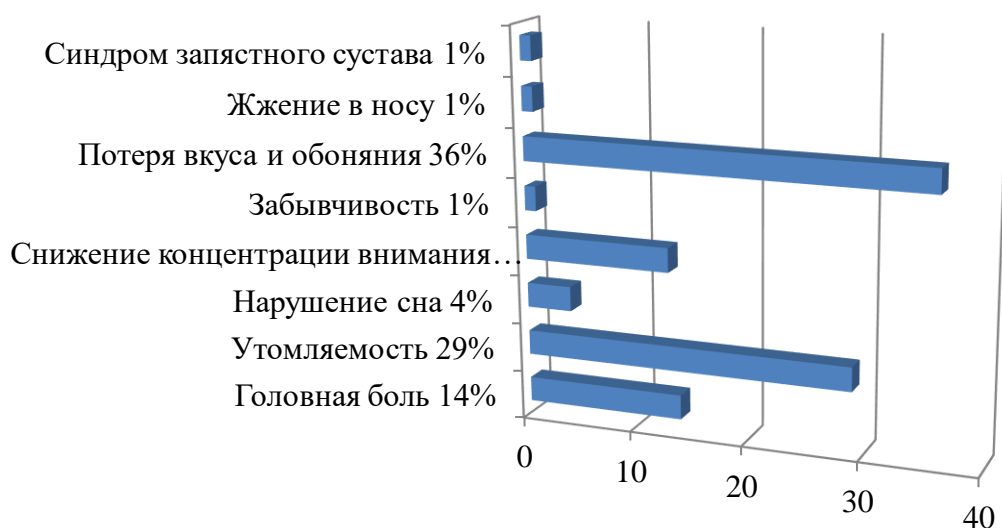


Рисунок 5. Информация о формах осложнений после перенесенной респондентами Covid-19 инфекции

У 45% осложнений прошли за период, длящийся до месяца, у 12% опрошенных осложнения сохранялись 2-3 месяца, до полугода – у 25%, год и больше –18% (рис.6).

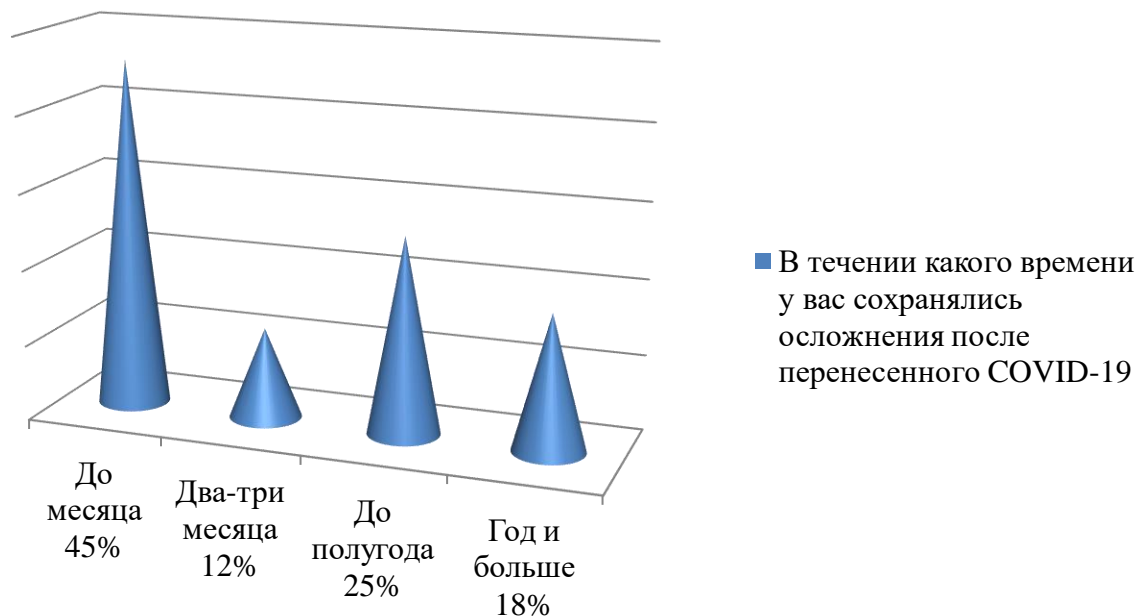


Рисунок 6. Информация длительности периода осложнений после перенесенной респондентами Covid-19 инфекции

Лишь 5% ответило, что им назначалось реабилитационное питание (рис.7). Также 5% указало, что рекомендовали включить морепродукты в целях реабилитации после перенесенного Covid-19 (рис.8).

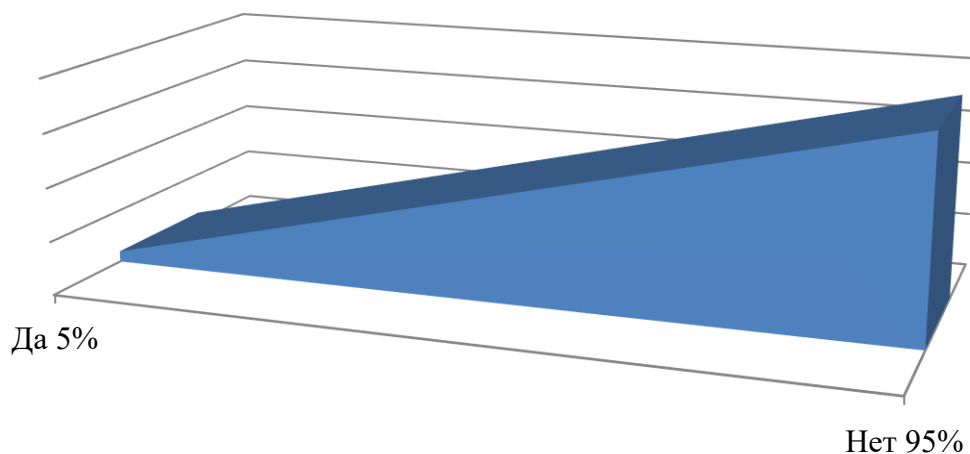


Рисунок 7. Информация о получении диетического питания в периоде реабилитации после перенесенной респондентами Covid-19 инфекции.

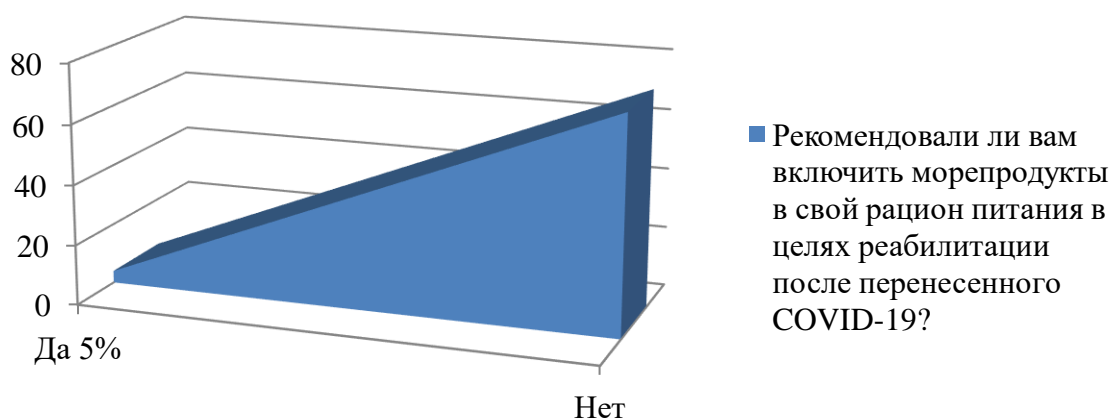


Рисунок 8. Информация о получении в периоде реабилитации после перенесенной респондентами Covid-19 питания с включением в его рацион морепродуктов

Самыми популярными морепродуктами входящими в обыденный рацион оказались: белая морская рыба(29%), красная морская рыба(22%) и морские водоросли (17%). 8% респондентов указали, что морепродукты не употребляют (рис.9).



Рисунок 9. Самые популярные морепродукты, входящие в обыденный рацион студентов, участвующих в исследовании

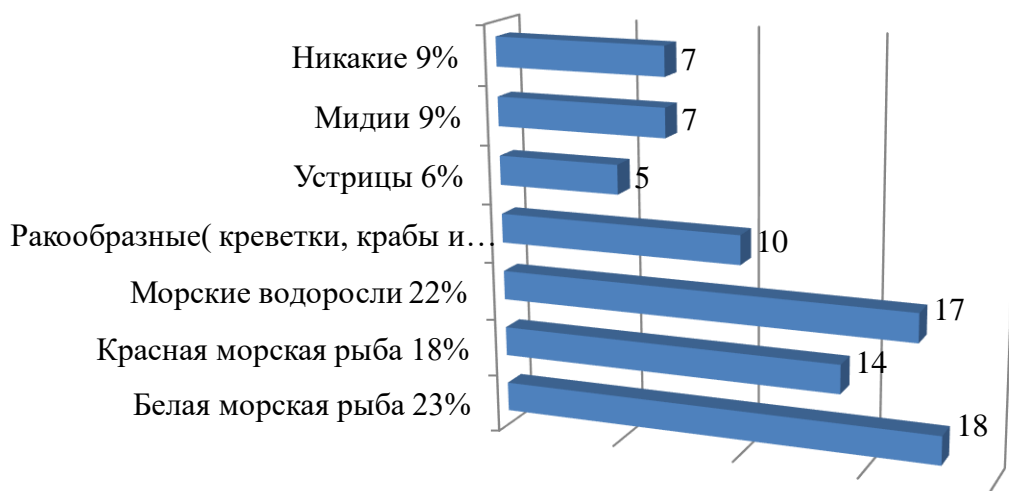


Рисунок 10. Морепродукты, входящие в рацион питания студентов, участвующих в исследовании, после перенесенной ими Covid-19

В целях реабилитации белая морская рыба также оказалась на первом месте (23%), а вот морские водоросли оказались на втором с результатом-22%. Также вырос процент употребления употребления устриц (с 2% до 6%) (рис.10).

На вопрос «Как вы считаете, оказало ли употребление морепродуктов положительный эффект на здоровье после перенесенного COVID-19?» лишь 10% ответили положительно, а 17% отрицательно. Один из опрашиваемых утверждает, что сомневается, но после полугода приема морепродуктов вкус мясных продуктов к нему вернулся (рис.11).

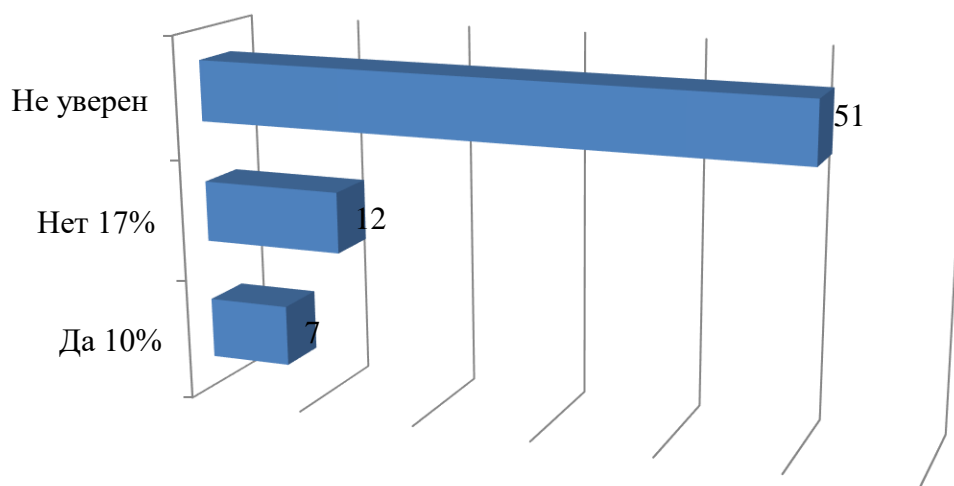


Рисунок 11. Мнение респондентов о положительном эффекте влияния на состояние здоровья применения в их рационе питания морепродуктов, после перенесенной ими Covid-19

#### **Выводы:**

1. Диетическое питание студентам, перенесшим COVID-19, назначалось в 5% случаев.
2. 2.5 % опрошенных студентов, перенесших COVID-19, получали специализированную диету, включающую морепродукты.
3. В ассортименте морепродуктов после перенесенного COVID-19 преобладала белая морская рыба, отмечено увеличение по сравнению с предыдущим рационом питания (до COVID-19), устриц и мидий.
4. Включение в диету морепродуктов в период реабилитации после перенесенного COVID-19 оказало положительный эффект на здоровье у 10% из числа опрошенных. У 17% респондентов положительных эффектов не отмечено.
6. Использование морепродуктов в рационе питания у пациентов, перенесших COVID-19, в реабилитационном периоде обосновано с целью коррекции витаминно-минерального баланса с учетом доступности продуктов и их питательной ценности.

Дальнейшие исследования механизма действия морепродуктов на организм лиц, перенесших COVID-19, определение оптимального количества в суточном рационе, режим их употребления является актуальным для изучения.

### Список литературы:

1. Therapeutic Vitamin D Supplementation Following COVID-19 Diagnosis: Where Do We Stand?—A Systematic Review [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8950116/>.– Дата доступа: 23.10.2023.
2. COVID-19: связь с воспалением и роль питания в потенциальном смягчении последствий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1466/htm?ref=https://githubhelp.com#B210-nutrients-12-01466>: 23.10.2023.
3. Цинк в здоровье человека: влияние цинка на иммунные клетки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2277319/>– Дата доступа: 23.10.2023.
4. Жирные кислоты омега-3 и COVID-19: профилактика или адъювантная терапия? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.foodandnutritionjournal.org/volume11number2/omega-3-fatty-acids-and-covid-19-prevention-or-adjutant-therapy/>– Дата доступа: 23.10.2023.



## *Summary*

### **SEAFOOD CONSUMPTION BY STUDENTS DURING REHABILITATION AFTER COVID-19**

*Pats N.V., Tarasyuk B.I.*

Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Belarus

**Abstract.** To date, insufficient attention has been paid to the potential role of seafood in the rehabilitation of patients after COVID-19.

The purpose of this study was to identify the awareness of students about the beneficial properties of seafood and their use in the diet after a Covid-19 infection.

The questionnaire method was used. The study involved 179 students (27% of boys and 73% of girls) living in the Republic of Belarus. The survey was conducted using the service forms.google.com .

It was revealed that dietary nutrition was prescribed to students who underwent COVID-19 only in 5% of cases. 2.5% of the surveyed students who underwent COVID-19 received a specialized diet including seafood. The seafood assortment after COVID-19 was dominated by white sea fish, an increase in comparison with the previous diet (before COVID-19), oysters and mussels was noted. The inclusion of seafood in the diet during the rehabilitation period after COVID-19 had a positive effect on the health of 10% of the respondents. 17% of respondents had no positive effects.

During the rehabilitation period after the COVID-19 infection, various seafood can be used in order to increase immunity, correct the vitamin and mineral balance, taking into account the availability of products and their nutritional value.

**Key words:** Covid-19, students, seafood, rehabilitation.

#### **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](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Тарасюк Борис Иванович** – студент лечебного факультета. Гродненский государственный медицинский университет. Гродно, Беларусь. E-mail: [boris\\_tarasyuk06@gmail.com](mailto:boris_tarasyuk06@gmail.com)

**Tarasyuk Boris Ivanovich** – student of medical faculty. Grodno State Medical University. Grodno, Belarus. E-mail: [boristarasyuk06@gmail.com](mailto:boristarasyuk06@gmail.com)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ

*Попатенко Е.С.*

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Белгород, Россия

**Аннотация.** Современный спорт требует не только физической подготовки, но также высокой степени психологической устойчивости у спортсменов. Этот аспект становится особенно важным в условиях высокой нагрузки, соревновательного стресса и ожиданий успеха. Настоящая статья исследует влияние психологической поддержки на спортивные достижения и общее благополучие спортсменов. Мы рассмотрим методы и техники, используемые в работе психологов с профессиональными спортсменами, а также рассмотрим успешные практики внедрения психологической поддержки в тренировочные программы. Кроме того, статья обсудит вызовы и препятствия, с которыми спортсмены могут столкнуться в пути к психологическому благополучию, и предложит рекомендации по развитию более эффективных программ психологической поддержки для спортсменов. Все это будет рассмотрено с учетом актуальной практики и результатов исследований в области психологии спорта.

**Ключевые слова:** психологическая поддержка, спортсмены, высокая нагрузка, психологическая устойчивость, стресс в спорте, спортивная психология, психологическое благополучие, тренировочные программы, профессиональные спортсмены, психологические методы, психологическая тренировка, эмоциональный контроль, самосознание, саморегуляция, соревновательный стресс, успех в спорте, психологические вызовы, профилактика психологических проблем, эффективность тренировок, психологический тренер.

**Постановка проблемы.** Спортсмены, занимающиеся на высоком уровне соревнований, регулярно подвергают себя огромным физическим и эмоциональным нагрузкам. Они сталкиваются с конкуренцией, стрессом, ожиданиями успеха и давлением как со стороны окружающих, так и собственного себя. В таких условиях психологическая устойчивость и эмоциональное благополучие становятся критически важными факторами

для достижения выдающихся результатов в спорте. Поэтому, в данной статье рассматривается проблема психологической поддержки спортсменов, которая включает в себя следующие аспекты:

1) Влияние психологического состояния на спортивные достижения: Анализ как психологические факторы могут повысить или снизить производительность спортсмена, влияя на его мотивацию, концентрацию и эмоциональное состояние во время соревнований.

2) Методы и техники психологической поддержки: Рассмотрение различных практик и стратегий, используемых психологами для помощи спортсменам в управлении стрессом, тревожностью и мотивацией.

3) Интеграция психологической поддержки в тренировочные программы: Оценка того, как эффективно внедрить психологическую работу в общую структуру тренировочных программ и соревновательных подготовок.

4) Проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются спортсмены в плане психологической поддержки: Исследование преград, с которыми сталкиваются спортсмены при попытках развивать свою психологическую состоятельность и благополучие.

Следовательно, целью данной статьи является анализ и исследование психологической поддержки спортсменов и ее влияния на их успех в условиях высокой нагрузки, а также выявление путей улучшения этой поддержки в будущем [8].

**Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.** Исследования в области психологической поддержки спортсменов нацелены на понимание влияния психологических аспектов на спортивные результаты. Психологическая подготовка спортсменов стала важной составляющей успешной карьеры в спорте. Исследования показали, что спортсмены, получающие систематическую психологическую поддержку, имеют более высокие шансы на достижение выдающихся результатов в соревнованиях.

Спортсмены сталкиваются с высокой степенью стресса и эмоциональных вызовов во время тренировок и соревнований. Исследования в области эмоционального регулирования и стрессоустойчивости показывают, что спортсмены, обученные эффективным стратегиям управления эмоциями, более успешно справляются со стрессом и поддерживают высокую мотивацию [2].

Исследования в области мотивации спортсменов выявили различные типы мотивации, включая внутреннюю, внешнюю, и автомотивацию. Психологическая подготовка направлена на укрепление внутренней мотивации, что способствует более стабильной и долгосрочной спортивной карьере.

Психологическая поддержка спортсменов учитывает индивидуальные различия в спортивных целях, личных чертах и стиле тренировки. Исследования показывают, что

подходы к психологической поддержке должны быть настроены под конкретного спортсмена, учитывая его потребности.

С развитием технологий, появились новые способы обеспечения психологической поддержки спортсменам. Виртуальная реальность, мобильные приложения и биометрический мониторинг стали важными инструментами для психологов и тренеров в работе со спортсменами.

Одной из важных тенденций стало внедрение психологической поддержки в общий тренировочный процесс. Тренеры и спортивные организации стараются внедрить психологические методики и стратегии непосредственно в тренировочные программы, что помогает спортсменам более эффективно применять психологические навыки на практике [12].

В сфере психологической поддержки спортсменов также акцентируется внимание на профессиональном поведении и этике. Исследования в области этой темы обсуждают лучшие практики в вопросах конфиденциальности, соблюдения этических стандартов и внимания к психологическому благополучию спортсменов.

В заключение, психологическая поддержка спортсменов продолжает быть ключевой составляющей успешной спортивной карьеры. Понимание психологических аспектов, эмоционального регулирования и мотивации способствует улучшению спортивных достижений и благополучия спортсменов. Постоянные исследования в этой области способствуют развитию лучших практик и новых методов для повышения эффективности и уровня поддержки спортсменов. На данный момент психологическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса, а современные технологии и инновации предоставляют новые возможности для улучшения результатов и благополучия спортсменов. Важно продолжать проводить исследования в этой области, чтобы разрабатывать эффективные методы поддержки, а также обучать спортсменов и тренеров управлению стрессом и эмоциями, что в конечном итоге способствует достижению выдающихся результатов в спорте [5].

**Актуальность исследования.** В современном мире спорт является важным аспектом жизни миллионов людей. Он охватывает широкий спектр видов деятельности, от рекреационного фитнеса и активного образа жизни до профессиональных соревнований на самом высоком уровне. Однако, для достижения выдающихся результатов в спорте, спортсменам приходится сталкиваться с огромными физическими, эмоциональными и психологическими нагрузками. В этой статье мы рассмотрим актуальность исследований в области психологической поддержки спортсменов в условиях высокой нагрузки, которая является неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры.

Спортивные достижения зависят не только от физической подготовки, но и от психологической состоятельности спортсмена. Соревновательный стресс, давление ожиданий, физическая и эмоциональная усталость - все эти факторы могут существенно повлиять на производительность спортсмена. Поэтому психологическая поддержка стала ключевым элементом в достижении успеха в спорте [3].

Спортсмены регулярно сталкиваются с высоким уровнем стресса. На момент соревнований или важных моментов тренировок, эмоции могут перейти через край, что отрицательно сказывается на спортивных результатах. Психологическая поддержка способствует эффективному управлению стрессом и развитию навыков эмоционального регулирования, что важно для стабильности производительности.

Важным аспектом спортивной карьеры является мотивация. Спортсмены, обладающие сильной внутренней мотивацией и четкими спортивными целями, более склонны к упорному труду и достижению выдающихся результатов. Психологическая подготовка помогает спортсменам развивать и поддерживать свою мотивацию на протяжении длительных спортивных сезонов [1].

Каждый спортсмен уникален, и психологическая поддержка должна быть настроена под конкретного человека. Разные виды спорта, персональные черты и стиль тренировки могут требовать разных подходов к психологической работе. Исследования в этой области позволяют разрабатывать персонализированные программы поддержки.

С развитием технологий, психологи и тренеры получили новые инструменты для оказания психологической поддержки. Виртуальная реальность позволяет спортсменам тренировать свои навыки в реалистичных условиях и разрабатывать стратегии управления стрессом. Мобильные приложения предоставляют спортсменам доступ к упражнениям и ресурсам для психологической подготовки. Биометрический мониторинг позволяет отслеживать физиологические показатели и реагировать на изменения в реальном времени [11].

Спортивные организации и тренеры осознали важность интеграции психологической поддержки в общий тренировочный процесс. Это означает, что психологические методики и стратегии не рассматриваются как дополнительные, а как неотъемлемая часть тренировочных программ. Исследования помогают выявлять лучшие практики в интеграции психологической подготовки.

В сфере психологической поддержки спортсменов актуальными являются вопросы профессионализма и этики. Спортсмены имеют право на конфиденциальность и профессиональное обслуживание. Исследования в этой области ориентированы на разработку стандартов и практик, которые обеспечивают безопасность и уважение в

процессе психологической поддержки [13].

Психологическая поддержка спортсменов в условиях высокой нагрузки имеет огромное значение для их успеха и благополучия. Новейшие исследования в этой области помогают понять, какие методы и стратегии наиболее эффективны и какие инновации могут быть внедрены для улучшения результатов. Актуальность этой темы остается неоспоримой, поскольку спорт продолжает привлекать внимание миллионов людей по всему миру, и обеспечение психологической поддержки спортсменов становится ключевым фактором их успеха и здоровья. Более того, психологическая подготовка не только помогает спортсменам достигать выдающихся результатов в спорте, но и обучает им навыкам управления стрессом и эмоциями, которые они могут использовать в других сферах своей жизни. Это делает исследования в области психологической поддержки в спорте актуальными и ценными для нашего общества [10].

Таким образом, исследования в области психологической поддержки спортсменов в условиях высокой нагрузки остаются важными и актуальными, их результаты могут положительно повлиять на спортивные достижения, здоровье и благополучие спортсменов, а также на развитие спорта в целом [4].

**Цель исследования.** Цель данного исследования состоит в анализе и исследовании роли и важности психологической поддержки для спортсменов, находящихся в условиях высокой физической и эмоциональной нагрузки. Это исследование направлено на понимание того, как психологическая подготовка может оказывать влияние на спортивные достижения и благополучие спортсменов, а также на разработку и рекомендации для улучшения психологической поддержки в спорте.

**Задачи исследования.** Конкретные задачи исследования включают в себя:

- 1) Анализ влияния психологической поддержки на психологическое благополучие и эмоциональную стабильность спортсменов, особенно в условиях стресса и высокой нагрузки.
- 2) Изучение методов и стратегий психологической подготовки, которые способствуют управлению стрессом и эмоциями в спорте.
- 3) Оценка влияния мотивации и установок спортсменов на их спортивные результаты, и как психологическая поддержка может помочь развивать и поддерживать высокую мотивацию.
- 4) Рассмотрение индивидуальных различий среди спортсменов и как они могут влиять на потребности в психологической поддержке.
- 5) Исследование новейших технологий и инноваций в области психологической подготовки, включая виртуальную реальность и мобильные приложения.

6) Развитие рекомендаций для тренеров, спортсменов и спортивных организаций по интеграции психологической поддержки в общий тренировочный процесс.

7) Обсуждение этических и профессиональных аспектов психологической поддержки в спорте и разработка стандартов в этой области.

В данном контексте представляется несколько возможных методов и организаций исследования, которые могут быть использованы для изучения психологической поддержки в спорте:

**Организация и методы исследования.** В данном контексте представляется несколько способов организации и методов исследования, которые использованы для изучения психологической поддержки в спорте:

1) Анкетные опросы и интервью. Для изучения опыта и потребностей спортсменов в психологической поддержке можно провести анкетирование или интервью с активными спортсменами. Вопросы могут касаться их эмоциональных переживаний, стресса, мотивации, опыта работы с психологами и восприятия влияния психологической поддержки на их спортивные результаты.

2) Наблюдение и анализ тренировочных сессий и соревнований. Исследователи могут наблюдать тренировочные сессии и соревнования спортсменов, чтобы оценить их эмоциональные реакции, поведение, стратегии управления стрессом и общее психологическое состояние в условиях нагрузки.

3) Анализ литературы и публикаций. Проведение обзора существующей литературы и научных публикаций в области психологической поддержки спортсменов позволяет исследователям собрать информацию о текущих трендах, наиболее важных аспектах и результаты предыдущих исследований.

4) Экспериментальные исследования. Экспериментальные подходы могут включать в себя случайное назначение спортсменам методов психологической поддержки и последующую оценку их влияния на спортивную производительность.

5) Анализ данных о спортивных достижениях. Исследователи могут провести анализ статистических данных о спортивных достижениях спортсменов и попытаться выявить связь между психологической поддержкой и результатами.

6) Экспертные оценки и опросы специалистов. Специалисты в области спортивной психологии и тренеры могут быть опрошены или оценены на предмет их восприятия влияния психологической поддержки на спортсменов.

7) Мета-анализ. Систематический анализ результатов нескольких исследований может помочь выявить общие тенденции и эффективные стратегии психологической поддержки.



### **Результаты исследования.**

1) Влияние психологической поддержки на спортивные достижения: исследование выявило, что спортсмены, получающие регулярную психологическую поддержку, демонстрируют статистически значимое улучшение своих спортивных результатов по сравнению с теми, кто не имеет доступа к такой поддержке.

2) Эффективные стратегии управления стрессом: исследование выявило, что определенные стратегии управления стрессом, включая релаксацию, концентрацию и обратную связь, позволяют спортсменам более эффективно справляться со стрессом и поддерживать стабильное психологическое состояние в условиях высокой нагрузки.

3) Внутренняя мотивация и успех: исследование показало, что спортсмены с высокой внутренней мотивацией имеют более долгосрочные и успешные спортивные карьеры по сравнению с теми, у кого мотивация в основном внешняя [9].

4) Индивидуальные различия и подходы: исследование подтвердило, что эффективность психологической поддержки может варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Персонализированные подходы к психологической подготовке могут быть более эффективными.

5) Технологии и инновации в психологической поддержке: исследование показало, что использование современных технологий, таких как виртуальная реальность и мобильные приложения, может усилить эффективность психологической поддержки и повысить уровень вовлеченности спортсменов [13].

6) Интеграция психологической поддержки в спортивные программы: исследование выявило, что спортивные организации, которые интегрируют психологическую подготовку в общий тренировочный процесс, имеют более успешные команды и спортсменов с устойчивым психологическим состоянием.

7) Профессионализм и этика: исследование подчеркнуло важность соблюдения этических норм и стандартов в области психологической поддержки спортсменов и предостерегло от недопустимости нарушения конфиденциальности и этических норм [7].

### **Выводы.** Выводы данной статьи обобщают результаты исследования:

1) Психологическая поддержка в спорте имеет фундаментальное значение. Исследование подтверждает, что психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Она оказывает существенное влияние на спортивные достижения, эмоциональное состояние спортсменов и их уровень благополучия.

2) Эффективное управление стрессом и эмоциями. Результаты исследования подчеркивают важность развития навыков управления стрессом и эмоциями в спорте.

Спортсмены, способные эффективно справляться со стрессом, имеют больше шансов достигать устойчивых результатов.

3) Мотивация как ключевой фактор. Внутренняя мотивация оказывает значительное влияние на спортивные карьеры спортсменов. Психологическая поддержка способствует развитию и поддержанию высокой мотивации, что важно для долгосрочных успехов.

4) Индивидуализированные подходы. Индивидуальные особенности спортсменов играют важную роль в психологической подготовке. Подходы должны быть адаптированы к потребностям каждого спортсмена, учитывая его уникальные характеристики.

5) Инновации и технологии. Современные технологии, такие как виртуальная реальность и мобильные приложения, предоставляют новые возможности для улучшения психологической поддержки в спорте. Их использование может быть весьма эффективным.

6) Интеграция в тренировочный процесс. Психологическая подготовка не должна рассматриваться как дополнительная, а должна быть интегрирована в общий тренировочный процесс. Спортивные организации и тренеры должны придавать этому важному аспекту большее значение.

7) Этические и профессиональные стандарты. Важно соблюдать этические нормы и стандарты в области психологической поддержки в спорте, обеспечивая безопасность и уважение спортсменов.

В итоге, психологическая поддержка спортсменов в условиях высокой нагрузки остается ключевым фактором для достижения успешных результатов в спорте и для обеспечения благополучия спортсменов. Понимание важности и эффективности психологической подготовки способствует развитию этой области и улучшению спортивных достижений. Важно, чтобы спортивные организации, тренеры и спортсмены придавали психологической подготовке заслуженное внимание и вкладывали усилия в ее развитие и совершенствование.

**Перспективы дальнейших исследований.** Перспективы дальнейших исследований в области психологической поддержки спортсменов в условиях высокой нагрузки обширны и включают в себя множество интересных направлений. Важно продолжать исследования в этой области, чтобы развивать наши знания и совершенствовать методы психологической подготовки спортсменов.

Дальнейшие исследования могут углубленно рассматривать индивидуальные различия среди спортсменов и определять, какие методы и стратегии психологической подготовки наиболее эффективны для конкретных личностей и видов спорта. Это позволит

разработать более персонализированные подходы.

Понимание долгосрочных последствий психологической подготовки на спортивные карьеры и психологическое благополучие спортсменов имеет важное значение. Будущие исследования могут фокусироваться на долгосрочных трендах и изменениях.

В свете растущей важности ментального здоровья в спорте, будущие исследования могут углубленно рассматривать профилактику и лечение психологических проблем среди спортсменов.

Современные технологии, такие как виртуальная реальность и мобильные приложения, предоставляют новые возможности для улучшения психологической поддержки. Исследования могут сосредотачиваться на разработке и апробации инновационных методов.

Сравнительные исследования, которые оценивают различия в психологической поддержке спортсменов в разных странах и культурах, могут пролить свет на влияние культурных различий на требования к психологической подготовке.

Развитие образования и сертификации специалистов в области спортивной психологии поможет обеспечить высокий профессиональный уровень психологической поддержки в спорте.

Исследования могут углубленно рассматривать этические вопросы, связанные с психологической поддержкой спортсменов, и разрабатывать стандарты для обеспечения этичного и уважительного взаимодействия.

Дальнейшие исследования могут сосредотачиваться на методах интеграции психологической подготовки в общий тренировочный процесс и понимании, как она взаимодействует с физической тренировкой и тактическими аспектами спорта.

Исследования могут исследовать роль семейной поддержки и социальных сетей в психологической подготовке спортсменов, а также их влияние на мотивацию и психологическое благополучие.

Паралимпийский спорт представляет особые вызовы, и исследования могут сосредотачиваться на разработке эффективных методов психологической подготовки для спортсменов с ограниченными возможностями.

Исследования в указанных выше направлениях будут способствовать дальнейшему развитию психологической подготовки в спорте и улучшению спортивных результатов, а также обеспечению психологического благополучия спортсменов.

## Список литературы:

1. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2019. - 370 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2019. - 352 с.
3. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева; [науч. ред. В.Н. Люберцев]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. - 96 с.
4. Николаев, А.Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А.Н. Николаев. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2021.
5. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. - М.: МПСИ, Флинта, 2019. - 152 с.
6. Сафонов, В.К. Психология в спорте. Теория и практика / В.К. Сафонов. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2020. - 232 с.
7. Солдатова, Г.В., Смирнова Н.В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов / Г.В. Солдатова, Н.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. 2019.
8. Уляева, Л.Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. - 176 с.
9. Уляева, Л.Г., Родионова, И.А., Сивицкий, В.Г., Мельник, Е.В., Воскресенская, Е.В., Раднагуруев, Б.Б., Уляева, Г.Г. Научно-методическое обеспечение психологического сопровождения спортивной деятельности // Журнал спортивной психологии. - 2020. - Том 29. - Выпуск 2. - С. 177-184.
10. Шумилов, В.Б., Якименко А.А., Уляева Л.Г. Роль психологической работы в подготовки спортивного резерва и спортсмена-олимпийца // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. колл.: С.М. Ахметов и др. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - С. 380-383.
11. Didymus, F. F. (2020). Exploring the Role of Professional Sport Psychologists: A Descriptive Study of Finnish National Team Athletes' Perceptions. *The Sport Psychologist*, 31(2), 138-149.
12. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2019). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
13. Van Yperen, N. W., Wisse, B., & Boot, C. R. (2019). Reflection as a strategy to enhance personal and social performance of elite athletes. *The Sport Psychologist*, 32(2), 122-130.

## *Summary*

### **PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES UNDER HIGH LOAD CONDITIONS**

*Popatenko E.S.*

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

**Annotation.** Modern sport requires not only physical fitness, but also a high degree of psychological stability in athletes. This aspect becomes especially important in conditions of high workload, competitive stress and expectations of success. This article examines the impact of psychological support on sports achievements and the overall well-being of athletes. We will look at the methods and techniques used in the work of psychologists with professional athletes, as well as consider successful practices of introducing psychological support into training programs. In addition, the article will discuss the challenges and obstacles that athletes may face on the way to psychological well-being, and will offer recommendations for the development of more effective psychological support programs for athletes. All this will be considered taking into account current practice and research results in the field of sports psychology.

**Keywords:** psychological support, athletes, high load, psychological stability, stress in sports, sports psychology, psychological well-being, training programs, professional athletes, psychological methods, psychological training, emotional control, self-awareness, self-regulation, competitive stress, success in sports, psychological challenges, prevention of psychological problems, training effectiveness, psychological trainer.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Попатенко Евгений Сергеевич** - студент направления подготовки Менеджмент НИУ «БелГУ», г. Белгород [1687767@bsu.edu.ru](mailto:1687767@bsu.edu.ru)

**Popatenko Evgeny Sergeevich** - student of the Management training course of the National Research University «BelSU», Belgorod [1687767@bsu.edu.ru](mailto:1687767@bsu.edu.ru)

## ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

*Хугаева Э.В., Скрипский С.А.*

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

**Аннотация.** Разработка и внедрение социально-педагогических технологий, направленных на профилактику социально-негативных явлений (курение, злоупотребление алкоголем, наркомания) – одна из ключевых задач учебно-воспитательной работы. Это особенно важно для медицинского вуза, так как позволяет будущим врачам формировать готовность к просветительской деятельности по устранению факторов социально-негативных явлений и приверженности к здоровому образу жизни населения, что также способствует профессиональному и личностному саморазвитию студентов.

Учитывая актуальность оценки употребления табака в молодежной среде, по специально разработанной анкете, был проведен выборочный анонимный опрос, обучающихся лечебного факультета ВМА им. С. М.Кирова в 2021/2022 учебном году с целью определения уровня курящих среди обучающихся. Выявлено, что подавляющее большинство наших респондентов оказались некурящими. Если дифференцировать опрошенных по половому признаку, можно сделать вывод, что среди мужчин 64,4%, среди женщин 85,5% не курят.

Возможно, полученные положительные данные нашего исследования связаны с принятыми федеральными и региональными антитабачными мерами.

**Ключевые слова:** табакокурение; обучающиеся; студенты; курсанты; клинические ординаторы; популяционная стратегия; здоровый образ жизни.

**Введение.** Первые данные о негативном действии табака на здоровье человека появились в начале XX века, а уже в конце столетия курение рассматривалось Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как фактор, способствующий развитию более чем 40 болезней и состояний, многие из которых являются причинами преждевременной смерти [8, 17]. В настоящее время вследствие курения ежегодно по всему миру умирает 4 млн. человек, 30% из них – жители Европейского региона. В структуре смертности курильщиков, как мужчин, так и женщин, первое место занимают сердечно-сосудистые

заболевания –28,7% и 39,7% соответственно [1, 3, 4, 5, 6]. Клинически доказано, что курение является отягощающим фактором для целого ряда заболеваний, таких как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), бронхиальная астма (БА) и кардиально-респираторная коморбидность [2], также фактором риска злокачественных новообразований [8].

За счет мер государственного регулирования, в таких странах, как США, Австралия, Великобритания, Канада, Финляндия, Япония, удалось сократить потребление сигарет на душу населения на 19–35% и в 1,5–2,0 раза снизить распространенность этого фактора риска в разных возрастных когортах. Однако в целом в мире уровень потребления табака не снизился. Это связано с тем, что так называемая табачная эпидемия охватывает экономически менее развитые страны и страны с переходной экономикой [20].

Российская Федерация не только присоединилась к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, но и разработала антитабачную политику [4, 11-17].

Результаты исследования ЭССЕ-РФ с 2012 г. по 2020 г., [4] свидетельствуют, что распространенность табакокурения среди населения РФ в трудоспособном возрасте, в среднем составила 25,7% (у мужчин – 43,5%, у женщин – 14,2%). [1-3, 7, 12].

В результате анализа литературных источников отмечено, что стратегия профилактики и борьбы с хроническими неинфекционными заболеваниями возможна только при наличии подготовленных кадров в этой области [1-17].

Период обучения в медицинском учебном учреждении – один из основных этапов в развитии профессионального статуса врача, его социальной активности и позиции [3, 7, 9, 15].

Безусловно, среда учебного учреждения, а тем более медицинского высшего учебного заведения, может и должна предложить психологическую поддержку, продуктивные меры решения проблем, искреннюю заинтересованность и участие в жизни молодой личности. Процесс профессионального медицинского образования невозможен без формирования культуры, духовности, убежденного отказа от социально-негативного поведения будущего врача. Статус врача в современном обществе, должен характеризовать социально-нравственный уровень личности, несущий обществу ценности здорового образа жизни. Эту задачу невозможно решить без ответственного отношения к собственному здоровью, осознанного отказа от наркотиков, потребления алкоголя, курения [4-9].

Целью нашего исследования является выявить уровень потребления табака среди обучающихся Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова.

**Материалы и методы.** Учитывая актуальность оценки употребления табакокурения в молодежной среде, в 2021/2022 учебном году было проведено анкетирование

обучающихся старших курсов, клинических ординаторов для определения распространенности среди них. Для достижения цели нашего исследования была разработана специальная анкета из 20 вопросов, которая носила анонимный характер. Вопросы были направлены на выяснение базовых знаний о собственном здоровье, элементах здорового образа жизни и оценку формирования устойчивой мотивации к нему. В данной статье проанализирован результат одного вопроса.

**Результаты и обсуждение.** В исследовании в качестве респондентов принимали участие 152 человека. Из них курсантов - 59 человек (58 мужчин и 1 женщина), клинических ординаторов - 27 человек (9 мужчин и 18 женщин), студентов факультета подготовки и усовершенствования гражданских медицинских (фармацевтических) специалистов - 66 человек (3 курс 24 человека - 7 мужчин и 17 женщин; 4 курс 42 человека - 17 мужчин и 25 женщин).

Средний возраст опрошенных составил 25 лет (у курсантов и студентов 21-22 года, у клинических ординаторов – 25-27 лет), являющиеся потенциальными лицами трудоспособного возраста.

Структура выборки позволила выделить три группы респондентов: будущих военных врачей, будущих гражданских врачей и уже состоявшихся врачей Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова, и их приверженности к вредным привычкам. Одной из наиболее ключевых привычек является табакокурение (табл. 1). И тем интереснее оказались полученные нами результаты.

Таблица 1

Анализ количества выкуренных респондентами в день сигарет

Показатель	Респонденты					
	По структуре выборки				По гендерному признаку	
	Курсанты (%)	Ординаторы (%)	Студенты (%)	Итого (%)	Мужчины (%)	Женщины (%)
Не курю	64,4	74,1	80,3	73,0	64,4	85,5
До 6 сигарет в день	6,8	14,8	7,6	8,6	7,8	9,7
6-9 сигарет в день	16,9	3,7	3,0	8,6	12,2	9,7
10-20 сигарет в день	11,9	7,4	7,6	9,2	14,4	1,6
Больше пачки в день	0,0	0,0	1,5	0,7	1,1	0,0
Итого	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0



Подавляющее большинство респондентов оказались некурящими: 64,4% курсантов, 74,1% ординаторов, 80,3% студентов. Процент некурящих выше всего среди студентов. Возможно, тот факт, что среди курсантов наиболее высокий процент курильщиков (35,6%) связан с тем, что из всех категорий опрошенных программой обучения к ним предъявляются самые жесткие требования и ограничения. В связи с этим, у них меньший выбор доступных способов снятия напряжения.

Если дифференцировать опрошенных по половому признаку, можно сделать вывод, что 64,4% мужчин и 85,5% женщин не курят. Нас несколько обеспокоил тот факт, что к проблемной группе (от 10 до 20 сигарет в день) были отнесены 15,6% респондентов-мужчин и 1,6% респондентов-женщин. К группе риска (выкуривают в день больше пачки) отнесены 1,1% опрошенных мужского пола, среди женщин по результатам опроса таких не выявлено.

Необходимо подчеркнуть, что на рабочих местах студенты видят своих коллег, которые часто курят, особенно на ночных дежурствах.

Результаты анкетирования гражданских врачей показали, что они в абсолютном большинстве случаев указывают на психологические проблемы, приводящие к курению: требуется «расслабляющий эффект» в 78,9% случаев; «успокаивающее действие» – в 63,3%. В отличие от студентов, среди врачей значительная доля имеют характерный тип курительного поведения, приводящий к привычному курению и зависимости – 53,2% опрошенных курильщиков. Среди врачей большим, чем среди студентов, оказалось влияние социальных факторов, в том числе общение в компании курильщиков (36%), где часто происходит обсуждение, в том числе, и профессиональных вопросов. В качестве ведущей причины курения 52% были названы «получение удовольствия», по 16% считали, что курение помогает «расслабиться», а также курили «за компанию» и «по привычке», что согласуется с представленными нами данными.

**Заключение.** В результате обработки данных проведенного опроса, нам удалось выяснить, то что, подавляющее большинство наших респондентов оказались некурящими. Если дифференцировать опрошенных по половому признаку, можно сделать вывод, что среди мужчин 64,4%, а среди женщин 85,5% не курят.

Возможно, полученные положительные данные нашего исследования связаны с принятым государством на федеральных и региональных уровнях антитабачных мер, а также информационной интервенции в средствах массовой информации и активному участию медицинских работников.

Однако стремительные темпы жизни, проблемы современного молодежного общества, могут вызвать реакции отклоняющегося и деструктивного поведения, в том

числе у студента-медика. Поэтому воспитание приверженности здорового образа жизни и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в медицинском вузе требуют особых подходов.

Вовлечение обучающихся в разработку и реализацию специальных программ с применением инновационных методов, направленных на профилактику хронических неинфекционных заболеваний и ЗОЖ, развивает у них лидерские качества, способствует формированию важнейших характеристик личности для самореализации, а также профессиональную деятельность.

### Список литературы

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

2. Ахминеева, А.Х., Полунина О.С., Воронина Л.П, Севостьянова И.В. Некоторые патогенетические аспекты сочетания хронической обструктивной болезни легких и ишемической болезни сердца // Астраханский медицинский журнал. – 2013. – Т. 8, № 3. – С. 44-46.

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

4. Бойцов, С. А., Драпкина О. М., Шляхто Е. В., Конради А. О. и др. Исследование ЭССЕ РФ (Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний и их факторов риска в регионах Российской Федерации). Десять лет спустя // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021. Т. 20 (5). С. 143–152.

5. Гатина, А.М., Кулдавлетова Н.А. Здоровый образ жизни как норма поведения современной молодежи. // В сборнике: Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 128-130.

6. Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS), Российская Федерация. — М., 2017. С. 171.

7. Портнягина, Е.В., Хамнуева Л.Ю., Щербатых А.В., Шалина Т.И., Портнягина В.А. Опыт реализации педагогических технологий профилактики курения в молодежной среде // Перспективы науки и образования. 2020. № 6 (48). С. 154-166.

8. Салагай, О.О., Сахарова Г.М., Антонов Н.С., Шахзадова А.О Анализ динамики распространенности табакокурения и заболеваемости злокачественными новообразованиями в Российской Федерации в 2011-2021 гг. // Общественное здоровье. – 2023. – Т. 3, № 3. – С. 4-13. – DOI 10.21045/2782-1676-2023-3-3-4-13.

9. Хамитов, Р.Ф, Фатыхова К.Р., Окурлу А.Ф., Салимова Л.М., Мингалеева Г.Ф. Табакокурение среди медицинских работников: перспективы настоящего дня // Вестник современной клинической медицины. 2018. Том 11, вып. 5. С. 79-82.

10. Федоткина, С.А., Карайланов М.Г., Шинкарёва О.Г., Гридин М.Ю. / Оценка развития базового уровня знаний о здоровом образе жизни среди учащейся молодежи и анализ формирования мотивации к нему // в сборнике: Современные научные и образовательные стратегии в общественном здоровье. Российская научно-практическая конференция. 2018. с. 233-240.

11. Федоткина, С.А. Комплексное социально-гигиеническое исследование самосохранительного поведения и здоровья молодежи России: дис. д-ра мед. наук. Москва. 2014. - 292 с.;

12. Федоткина, С.А. / Травмы и отравления среди причин смертности молодежи в России. // Здравоохранение Российской Федерации. 2011. № 2. С. 20-24.

13. Федоткина, С.А., Хугаева Э.В. К вопросу о применении и популяционной стратегии для лиц трудоспособного возраста в рамках первичной медико-санитарной помощи. // в сборнике: Современные научные и образовательные стратегии в общественном здоровье. Российская научно-практическая конференция. 2018. С. 202-207.

14. Федоткина, С.А., Хугаева Э.В. Анализ факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у лиц трудоспособного возраста. // Социальные аспекты здоровья населения. 2022. Т. 68. № 6.

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

16. Федоткина, С.А., Хугаева Э.В. Информированность населения о кардиоваскулярных факторах развития заболеваний как результат применения популяционной стратегии. // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2023. Т. 15. № 2. С. 178-194.

17. Хугаева, Э.В., Сухой С.С. Анализ отношения к здоровому образу жизни студенческой молодежи, обучающейся по программам среднего профессионального образования. // Современные здоровьесберегающие технологии. 2023. № 3. С. 44-54.

## *Summary*

### **ASSESSMENT OF THE FREQUENCY OF TOBACCO SMOKING AMONG YOUNG PEOPLE ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY**

*Khugaeva E.V., Skripsy S.A.*

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

**Annotation.** The development and implementation of socio-pedagogical technologies aimed at the prevention of socially negative phenomena (smoking, alcohol abuse, drug addiction) is one of the key tasks of educational work. This is especially important for a medical university, as it allows future doctors to form a readiness for educational activities to eliminate the factors of socially negative phenomena and commitment to a healthy lifestyle of the population, which also contributes to the professional and personal self-development of students.

Taking into account the relevance of the assessment of tobacco use among young people, according to a specially developed questionnaire, a selective anonymous survey was conducted of students of the medical faculty at the Kirov VMA in the 2021/2022 academic year in order to determine the level of smokers among students, including by gender. It was revealed that the vast majority of our respondents were non-smokers. If we differentiate the respondents by gender, we can conclude that 64.4% of men and 85.5% of women do not smoke.

It is possible that the positive data obtained from our study are related to the federal and regional anti-smoking measures taken.

**Keywords:** tobacco smoking; students; cadets; clinical residents; population strategy; 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](mailto: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](mailto:hugaeva_elza@mail.ru)

**Скрипский Сергей Александрович** – врач-ординатор кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья ФБГВОУ «Военно-медицинская академия

имени С.М.Кирова» г. Санкт-Петербург, Россия, E-mail: serskrips@gmail.com

**Skripsy Sergey Aleksandrovich** – clinical resident of the Military Medical Academy  
named after S.M.Kirov, St. Petersburg, Russia, E-mail: serskrips@gmail.com

## **HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE WORK OF A PHILOLOGIST**

*Astafyeva O.A., Koloskova T.A., Bashkirova I.A., Eliseev Yu. V.*

State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia

**Annotation.** The problems of preserving the health of students have become especially relevant in modern schools, so the use of health-saving educational technologies in the educational process is one of the most important areas in the activities of a teacher.

The purpose of the study is to summarize the advanced domestic experience of using health-saving technologies in the educational work of a philologist teacher. Research methods – analysis of scientific and methodological literature; generalization and systematization of advanced domestic experience; pedagogical observations.

It was revealed that students write a lot in the lessons of Russian language and literature, they must be extremely attentive, therefore, a philologist needs to use such technologies that are focused on the formation of a safe and healthy lifestyle among schoolchildren. Four groups of components of health-saving technologies used in the educational process are identified. The authors give examples of various types of exercises aimed at protecting the health of students, which are used by a philologist in the classroom.

Modern health-saving lessons of the Russian language and literature educate students to lead a healthy lifestyle, tune in to positive emotions and positive self-esteem.

**Key words:** healthy lifestyle, Russian language lesson, literature lesson, philologist, principles of health saving, health-saving technologies

**Problem statement. Relevance of the study.** At the present stage, the problems of preserving the health of students have become especially urgent. Due to the crisis phenomena in society, there is a change in students' motivation for educational activities, their creative activity has decreased, their mental and physical development has slowed down, deviations are manifested in their social behavior. In this regard, the use of pedagogical technologies aimed at protecting the health of schoolchildren has become especially in demand. [1, p. 51; 4, p. 214]

The purpose of the study is to summarize the advanced domestic experience of using health-saving technologies in the educational work of a philologist teacher. Research methods – analysis of scientific and methodological literature; generalization and systematization of

advanced domestic experience; pedagogical observations.

**Research results.** Pedagogical observations of the teacher's work show that the student's academic performance is directly affected by his physical, emotional and mental state. If the student feels comfortable in the lesson, then he will have time to do a lot, and he will feel satisfaction from the training session. Therefore, it is important for the teacher to use those technologies that increase the effectiveness of the lesson and at the same time preserve and strengthen the student's health. Professor N.K. Smirnov, investigating this problem, sees in health-saving educational technologies "a systematic approach to teaching and upbringing, in which the teacher strives not to harm the health of students." [6, p. 121]

Every teacher has a task to study health-saving technologies and use them in their activities. At the modern health-saving lesson of the Russian language, the philologist educates students to lead a healthy lifestyle, sets them up for positive emotions and positive self-esteem, teaches them to enjoy every day.

A teacher in his pedagogical work can do a lot to preserve the health of students. Russian language and literature are complex and serious subjects. In these lessons, students write a lot, reason, analyze, so the philologist teacher should pay special attention to health-saving technologies.

At the same time, the philologist takes into account such pedagogical factors that adversely affect the health of students: 1) non-compliance with elementary physical and hygienic requirements for the organization of the educational process; 2) stressful tactics of authoritarian pedagogy, intensification of the educational process, namely, an increase in the pace and volume of the educational load; 3) inconsistency of teaching technologies with the age characteristics of students.

In the scientific and methodological literature, there are 4 groups of health-saving components that the philologist takes into account when planning and organizing lessons and extracurricular activities: physiological, pedagogical, psychological components and components of orthobiotics (HLS).

The first group of health-saving components should include a physiologically competently constructed activity. The philologist thinks over the rational structure of the lesson, in which he provides for mandatory elements: greeting; well-being survey; relaxation; wellness exercises; reflection; farewell. Determines the optimal amount of educational information, methods of its transmission, minimizes the amount of homework, takes into account the intellectual, physiological characteristics of students, individual abilities of each student. It provides for such types of work that relieve fatigue, prevent students from overloading. In the structure of the lesson, the teacher includes relaxation exercises (no more than 3-5 minutes) to relieve tension, give

students a little rest, evoke positive emotions, good mood, which leads to improved assimilation of the material.

Physical education minutes are needed for students to discharge, to relieve negative emotions, to switch attention. Simple physical exercises help to increase their mental performance, relieve muscle tension, and prevent the premature onset of fatigue. A simple physical action can help develop spelling vigilance in children. For example, when studying the composition of a word and words of the same root, the teacher uses such a physical education minute: he explains to students that he will read the words of the same root to the words "forest" and "garden". When the word with the root "forest" sounds, the children sit down, when the word with the root "garden", they get up. The teacher pronounces a number of words: "garden, forest, kindergarten, forest, garden, forest, forester, gardener, forest, planting, overgrowth, garden, forester, transplant." Compare: сад, лесной, садик, лес, садовый, лесок, садовый, лесник, садовник, лесочек, посадка, перелесок, садочек, лесовик, пересадка.

During the lesson, students can be distracted by the exercise "Lazy eights". The teacher suggests that the children take a pencil in their right hand and draw an eight on a piece of paper (this is the infinity sign), then with their left hand, then with their right and left at the same time. And then you need to draw eights in the air, with each hand alternately and simultaneously with both hands.

Students are happy to perform the exercise "Binoculars" for eye gymnastics. They perform according to the teacher's explanation: imagine that we need to find morphemes that have disappeared somewhere. Take the binoculars in your hands. Look to the right, left, up, down, into the distance.

To relieve emotional tension, stress, the teacher uses meditative exercises. 1) Voice meditation exercise: Slowly pronounce the vowel sounds "a-o-u-e-i-s" (three times). This exercise is aimed at creating vibrations in the brain; cleansing the eyes, nose, brain, ears; vibration of the vocal cords, larynx; removal of harmful vibrations from the body; improvement of hearing. 2) The philologist uses imitative, or imitative, games, during which he imitates the pronunciation or sound of various sounds, syllables. 3) Meditative exercises are used for health purposes, they train concentration, develop control over the flow of their thoughts and emotions. For example, the teacher explains how to perform the exercise: we closed our eyes and mentally repeat after me: "I am attentive, I think well, smart, quick-witted, confident." Meditative exercises can be combined with breathing exercises.

The emotional state of students is also influenced by humorous stories in the classroom, parables, riddles, linguistic crosswords, charades. Therefore, during the lesson they use a variety of activities, alternate different forms of work: collective, group, pair, individual.



Relieve tension and switch to another type of activity with music-based relaxation minutes. They often use the music of *The Seasons* by P.I. Tchaikovsky as a background, spring landscapes are projected on the screen in one lesson, summer landscapes on another, autumn or winter landscapes on the third. This affects the emotional state of schoolchildren, creates a good mood.

The emotional state of schoolchildren in the classroom is positively influenced by the integration method. For example, a combination of literature and painting. M.Y. Lermontov was an excellent artist, therefore, when studying his works, we should also talk about his paintings, about illustrations for his works. When introducing children to the book *"The Little Prince"* by A. de Saint-Exupery, it is worth showing and discussing the author's drawings. The introduction of art technologies in the study of a literary work not only increases the interest of schoolchildren in the text, to the characters, but also creates a positive microclimate in the classroom. [7, p. 37]

The integration of literature and music can be applied in the study of A.I. Kuprin's novella *"Garnet Bracelet"*. When analyzing the images of Zheltkov and Vera, listen to the Sonata No. 2 by L.V. Beethoven, so that students feel more deeply the feelings of the heroes. When studying the work of A.S. Griboyedov, the teacher talks about him as a musician and listens to the waltz with the students. During the study of the epic novel *"War and Peace"* by L. N. Tolstoy, you can watch excerpts from the film by S. Bondarchuk, which will enable students to search for answers to difficult life questions together with the characters. Such technology will not only have a positive effect on the emotional state of students, but also contributes to a better understanding of difficult literary material.

The second group (pedagogical health-saving components) is based on a personality-oriented approach to learning. Therefore, in his academic work, the philologist uses such personality-oriented educational technologies that take into account the characteristics of each child and help to unlock his potential. They are aimed at reducing the negative impact of the educational load on students of differentiated learning technologies, developmental learning, project activities, gaming technologies, computer technologies. So, role-playing games are effective in literature lessons in grades 6,7 and 8 (reading roles, staging fairy tales, fables, staging a puppet theater). Not only strong, but also weak students participate in role-playing games, show their skills, talents, resourcefulness and ingenuity, even without having strong knowledge of the subject. In such classes, students are interested in traveling lessons, which relieve fatigue from strenuous learning activities, develop interest in studying

Role-playing games are also used in Russian language lessons. Thus, the variants of the endings of the genitive plural form (oranges or orange, jeans or jeans, socks or socks, stockings or stockings, boots or boots) cause particular difficulty for students to memorize when studying nouns. The teacher offers the students the game *"Shop"*. This is a dialogue game, one student is a

seller, the second is a buyer. It is necessary to complete the task – to use as many words of this group in speech as possible. Such games create a favorable environment during the learning process.

To defuse the lessons of the Russian language, you can use the game "*Who is more?*", when students select as many definitions as possible to the noun (*land, house, sea, distance, flame*) by analogy with the exercise in the textbook for the 5th grade, which contains a story about the box K. Paustovsky (*ringing – glass, iridescent, mysterious, wonderful*). Also, students are actively involved in the games "*Third (fourth) superfluous*", "*Chain*". Such games are used in the study of many topics in the Russian language.

The third group includes psychological health-saving components. The teacher takes care of a calm, friendly, psychologically comfortable environment in the classroom, which affects the performance of students positively. At the training session, the dialog form of training is effective from the point of view of psychological comfort. Do not forget about the "success situation" in the lesson, in which the child will rejoice at his minor successes at least for a minute.

The fourth group is related to the use of orthobiosis components in Russian language and literature lessons. This is the formation of students' motivation for health, the desire to engage in physical education, orientation to a healthy lifestyle (HLS), awareness of social norms of HLS. Therefore, in his work, the philologist uses special techniques aimed at preserving and strengthening the health of students, components of orthobiotics.

A philologist in his lessons often offers students texts about a healthy lifestyle, about sports and its various types, about tourism for linguistic analysis, for mini-essays, includes them in control, independent, dictation, in individual work with the text, in creative work, which contributes to the formation of students' necessary knowledge and skills on health protection, awareness of its value. In literature lessons, mini -debates on the topic of "*Health*" are useful when analyzing proverbs, sayings, aphorisms, phraseological units: "*In work the solution to longevity*", "*In a healthy body – a healthy mind*", "*Do no harm!*", "*Sleep is the best medicine*", "*To be born under a lucky star*". The lesson headings "*Information for reflection*" or "*Do you know?*" are effective for the general development of students and the popularization of healthy lifestyle.

**Conclusions.** In conclusion, we present the recommended algorithm for using health-saving technologies in Russian language and literature lessons:

1. Apply such health-saving technologies that have been tested in practice and do not harm the health of participants in the educational process.
2. All teaching materials and technologies used in the lesson should have a positive effect on the psychophysiological state of the student and teacher.
3. Work to protect the health of the student and teacher should be carried out at every lesson

and every day.

4. In health-saving events, the main participants are always students, therefore, educational technologies should be used in accordance with their age, taking into account the complexity of the subject material and the volume of the academic load.

5. Use physical education and meditation exercises in Russian language and literature lessons; integration of literature, music and art; game technologies (role-playing games, dialogue game); personality-oriented and project technologies.

6. Thanks to health-saving technologies, the teacher forms the necessary knowledge and skills for a healthy lifestyle in the student, teaches him to use the acquired knowledge in everyday life, provides the student with the opportunity to maintain health during the period of study at school.

### References:

1. Астафьева, О.А. Лингвистические проекты в аспекте формирования интринсивной мотивации учащихся / О. А. Астафьева, Т. А. Колоскова, И. А. Башкирова // Казанская наука. – 2022. – № 7. – С. 50-52.

2. Брунер, Т.И. Формирование профессиональной идентичности студентов педагогических направлений подготовки средствами социокультурной среды вуза / Т. И. Брунер, Т. А. Колоскова // Личность в современном мире : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 19 ноября 2014 года / Уральский государственный педагогический университет; Институт психологии; Ответственный редактор Н.С. Белоусова. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2014. – С. 74-83.

3. Васильева Н.В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья // Забота образовательных учреждений о здоровье детей: Материалы Международного научного симпозиума. — СПб; 2006. — С. 9–11.

4. Жунусова, Г.Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы / Г. Б. Жунусова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 45 (387). — С. 213-215. — URL: <https://moluch.ru/archive/387/85123/> (дата обращения: 24.09.2023).

5. Сигаева, Е.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е. В. Сигаева, Н. А. Горбунова, Е. В. Дронова, Т. Н. Селезнёва. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 28 (370). — С. 50-53. — URL: <https://moluch.ru/archive/370/83190/> (дата обращения: 02.10.2023).

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной

школе- М.: АПК и ПРО, 2002.-121 с.

7. Способы интеграции арт-технологий в педагогический процесс / О. А. Астафьева, Т. А. Колоскова, И. А. Башкирова, С. А. Прямухина // Казанская наука. – 2021. – № 9. – С. 37-40.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ФИЛОЛОГА**

*Астафьева О.А., Колоскова Т.А., Башикирова И.А., Елисеев Ю.В.*

Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево

**Аннотация.** Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальны в современной школе, поэтому использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе является одним из важнейших направлений в деятельности педагога.

Цель исследования – обобщить передовой отечественный опыт использования здоровьесберегающих технологий в учебной работе учителя – филолога. Методы исследования – анализ научно-методической литературы; обобщение и систематизация передового отечественного опыта; педагогические наблюдения.

Выявлено, что на уроках русского языка и литературы учащиеся много пишут, должны быть предельно внимательны, поэтому филологу необходимо применять такие технологии, которые ориентированы на формирование у школьников установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выделены четыре группы компонентов здоровьесберегающих технологий, применяемых в учебном процессе. Авторы приводят примеры нацеленных на охрану здоровья учащихся различных видов упражнений, которые использует на уроках филолог.

Современные здоровьесберегающие уроки русского языка и литературы воспитывают у учащихся желание вести здоровый образ жизни, настраивают на положительные эмоции и позитивную самооценку.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, урок русского языка, урок литературы, филолог, принципы сбережения здоровья, здоровьесберегающие технологии

## ABOUT THE AUTHORS / ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Astafyeva Olga Aleksandrovna** – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of Russian Language and Literature, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [olga.astafeva.71@mail.ru](mailto:olga.astafeva.71@mail.ru);

**Астафьева Ольга Александровна** – кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка и литературы, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [olga.astafeva.71@mail.ru](mailto:olga.astafeva.71@mail.ru);

**Koloskova Tatiana Aleksandrovna** - Candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of Russian Language and Literature, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [koloskova\\_tak@mail.ru](mailto:koloskova_tak@mail.ru);

**Колоскова Татьяна Александровна** - кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка и литературы, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [koloskova\\_tak@mail.ru](mailto:koloskova_tak@mail.ru);

**Bashkirova Inna Aleksandrovna** - Candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of Russian Language and Literature, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [ibashkirova82@gmail.com](mailto:ibashkirova82@gmail.com)

**Башкирова Инна Александровна** - кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка и литературы, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [ibashkirova82@gmail.com](mailto:ibashkirova82@gmail.com)

**Yeliseev Yuri Vasilyevich** - Candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of Russian Language and Literature, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [minjon1@mail.ru](mailto:minjon1@mail.ru)

**Елисеев Юрий Васильевич** - кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка и литературы, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [minjon1@mail.ru](mailto:minjon1@mail.ru)

**FEATURES OF DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN  
7-8 YEARS OLD IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES  
IN MINI-FOOTBALL CLASSES**

*Bekshaev I.A., Maksimenko I.G.*

State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Russia

**Annotation.** The paper presents the results of an experimental study of the development of motor qualities of schoolchildren aged 7-8 years during mini-football classes as part of extracurricular activities at school. To assess the motor qualities of 7-8 year old schoolchildren as part of extracurricular physical education activities, a number of diagnostic tools and techniques were used: the level of speed abilities and strength qualities was determined, the level of mobility of the hip joints was determined, and general and partial endurance were assessed. It was found that in the experimental group, where students were involved in mini-football, the level of their speed abilities, strength qualities, level of mobility of the hip joints, the level of their general and private endurance was significantly higher than that of students from the control group who did not play mini-football. Based on the results of the experimental study, it is recommended to use such a game sport as mini-football in the educational process as part of additional education for children.

**Key words:** mini-football, physical activity, motor qualities, extracurricular activities, goniometry.

Football rightfully occupies the leading direction in Russian and world sports. Recently, its different varieties have become especially popular: such as big football, beach football and, which has recently received a special love among Russian fans, mini-football.

The relevance of the proposed work lies in the fact that special attention in the field of education today is devoted to various forms of learning activities, where extracurricular activities play a leading role. It is assumed that this form organization of the training and educational process not related to the main section of the compulsory educational program, will complement and contribute achieving particular objectives of the educational process in educational organizations of the Russian Federation [2].

Additional education is a great way to supplement your knowledge schoolchildren on a specific subject, allowing information to be presented in non-standard form, due to which there is

a high level of assimilation and memorizing the material. Additional classes in a modern school also serve as a good resource in preparing schoolchildren for exams, admission to higher education institutions. Regarding additional lessons on school physical education course, they allow you to conduct lessons, excursions, exits into the environment, where it is possible to study some elements and representatives directly in their habitat [1].

Extracurricular activities of students received a special status “educational activity” and is a necessary component the process of acquiring knowledge, otherwise called the educational process, bringing new colors for both the student and the teacher to the whole educational process.

**The purpose of this study** is to study the process of development of motor qualities of 7-8 year old schoolchildren as part of extracurricular physical education activities at school using the example of mini-football classes.

**Research objectives:**

1) study the features of conducting extracurricular activities at school using the example of physical education classes;

2) consider options for the development of motor qualities of children - primary school students using the example of physical education classes;

3) justify the need for mini-football classes as an extracurricular activity in physical education for students 7-8 years old;

4) conduct a study of the development of motor qualities of primary school students aged 7-8 years in extracurricular activities in physical education using the example of mini-football classes.

**Organization and conduct of experimental research.** One of the objectives of our final qualifying work is to conduct an experimental study of the development of physical qualities of junior schoolchildren in mini-football classes as part of extracurricular activities at school. The municipal budgetary educational institution "Lyceum named after Academician I.A. Bakulov" in the village was chosen as the base site for conducting the experimental study. Volginsky Petushinsky district, Vladimir region.

The research was carried out in three stages:

Stage I of the experimental study – selection of a basic educational organization to conduct the experiment, selection of research methods, preparation for conducting the experimental study (October-November 2022).

Stage II – active work with primary school students, development of an experimental research program, conducting a pedagogical experiment on the development of physical qualities of junior schoolchildren in mini-football classes as part of extracurricular activities in physical education (December 2022 - February 2023).



Stage III – summing up the results of the pedagogical experiment, mathematical processing of the data obtained (February-April 2023).

In the process of organizing the experimental study, primary school students aged 7-8 years of the municipal budgetary educational institution "Lyceum named after Academician I.A. Bakulov" took part in the village. Volginsky Petushinsky district, Vladimir region.

In the process of working on the first stage of the implementation of this pedagogical experiment, work was done to find a base site for conducting experimental research. The choice fell on the municipal budgetary educational institution "Lyceum named after Academician I.A. Bakulov" village. Volginsky, Petushinsky district, Vladimir region, in connection with the performance of labor functions in this organization by the author of this final qualifying work.

Once this was done, we proceeded to the second stage, where, together with the school administration and teachers, classes were selected and assigned to conduct our pilot study. The main supporting points on the future research topic were explained to them.

As a result of pedagogical observation, primary I-II grade students attending the mini-football section as part of extracurricular activities in physical education were selected as objects of experimental research. This category was chosen for the study based on a number of factors, mainly consistent with medical and pedagogical characteristics.

To conduct the experimental study, 4 classes of primary school were selected - Ia, Ib, IIa and IIb. A distinctive feature of these classes is the non-divergence in the fundamental characteristics for conducting pedagogical research: children equally attend classes as part of extracurricular activities, in these classes there is an approximately equal percentage of the distribution of children to health groups, children approximately equally fulfill physical education standards.

Among the students in these classes, two groups of children aged 7-8 years were formed to conduct an experimental study: a control group (CG) and an experimental group (EG).

The control group (n = 24) included students Ia (n = 12) and IIb (n = 12). The experimental group (n = 23) included students of Ib (n = 11) and IIa (n = 12) classes of the municipal budgetary educational institution "Lyceum named after academician I.A. Bakulov" in the village. Volginsky Petushinsky district, Vladimir region. Thus, a control group (CG = 24 children) and an experimental group (EG = 23 children) were formed.

To assess the motor qualities of 7-8-year-old schoolchildren as part of extracurricular physical education activities, a number of diagnostic tools and techniques were used [3]:

- determined the level of speed abilities,
- strength qualities,
- determined the level of mobility of the hip joints,

- assessed general and private endurance (Table 1).

Table 1

Methods for conducting an experimental study of the development of motor qualities of 7-8 year-old schoolchildren in extracurricular physical education activities during mini-football classes

No.	Name of the method	Purpose and diagnosed indicator
1.	Running 15 and 30 meters from a high start.	The indicators of speed abilities of children aged 7-8 years were determined.
2.	Long distance running (600 meters).	The general endurance of children aged 7-8 years was assessed.
3.	Interval running (3 distances of 10 meters each).	The endurance of children aged 7-8 years was assessed.
4.	Jump up from a place.	The speed and strength qualities of children aged 7-8 years were determined.
5.	Goniometry (according to B.V. Sermeev).	The level of mobility of the hip joints in children aged 7-8 years was assessed.

The third stage of the experimental study was the final one. Here we summarized the results of an experimental study on the development of motor qualities of 7-8 year old schoolchildren in extracurricular activities at school within the framework of physical education and mini-football classes. Mathematical processing of the obtained experimental data was carried out with further comparison and interpretation.

The obtained experimental data were assessed in relation to the age norms characteristic of the given period of development of the participants in the pedagogical experiment. The obtained compared data may be of particular interest to specialists in the field of physical culture and sports, specialists involved in the development of children's and youth sports and mini-football in particular.

**Results of the experimental study.** An experimental study on the development of motor qualities of 7-8 year-old schoolchildren during mini-football classes in terms of running tests and exercises was carried out in an indoor facility - the sports hall of the municipal budgetary educational institution "Lyceum named after Academician I.A. Bakulov" in the village. Volginsky Petushinsky district, Vladimir region.

The level of speed abilities and the general level of endurance of the children was assessed.

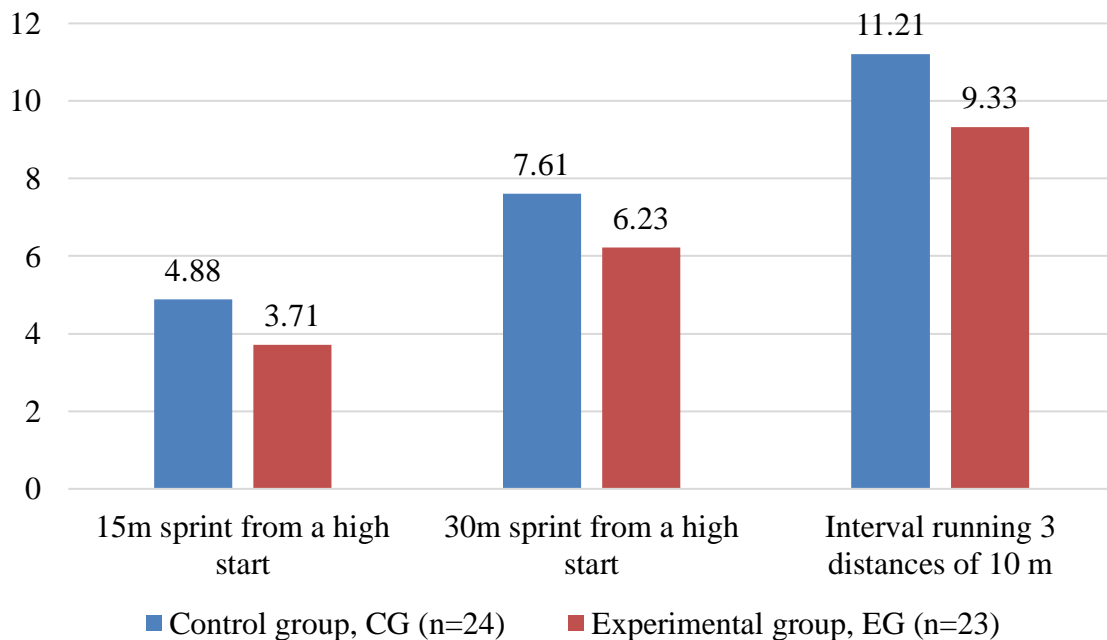
The results are presented in Table 2.

Table 2

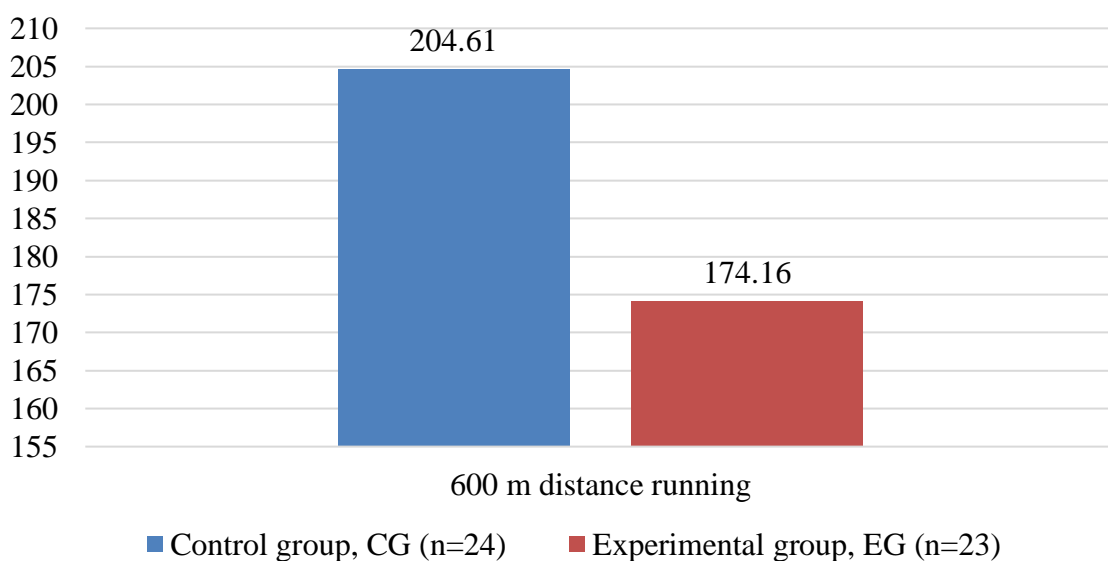
Results of an experimental study assessing the level of speed abilities and general level of endurance of children (boys) aged 7-8 years during mini-football classes (in seconds)

No.	Test and diagnostic indicator	Result, $X \pm m$	
		CG (n = 24)	EG (n = 23)
1.	Running 15 meters from a high start (determining indicators of speed abilities).	4,88 $\pm$ 0,03	3,71 $\pm$ 0,04
2.	Running 30 meters from a high start (determining indicators of speed abilities).	7,61 $\pm$ 0,04	6,23 $\pm$ 0,03
3.	Long distance running of 600 meters (assessment of children's general endurance).	204,61 $\pm$ 0,02	174,16 $\pm$ 0,04
4.	Interval running – 3 distances of 10 meters each (assessment of children's endurance).	11,21 $\pm$ 0,03	9,33 $\pm$ 0,02

Results of an experimental study assessing the level of speed abilities and general level of endurance of children (boys) aged 7-8 years during mini-football classes - short-distance running exercises (in seconds)



Results of an experimental study assessing the level of speed abilities and general level of endurance of children (boys) aged 7-8 years during mini-football classes - long-distance running exercises (in seconds)



Next, the speed and strength qualities of schoolchildren aged 7-8 years were assessed. To

do this, we conducted a study of jumping up from a place (3 jumps from a place vertically up. Legs are placed slightly wider than the hips, we move our arms back and from a squat we explode upward, we land in a sports stance avoiding squatting, then the next jump).

The results of the study of speed-strength qualities of children 7-8 years old are presented in Table 3 and Schedule 3.

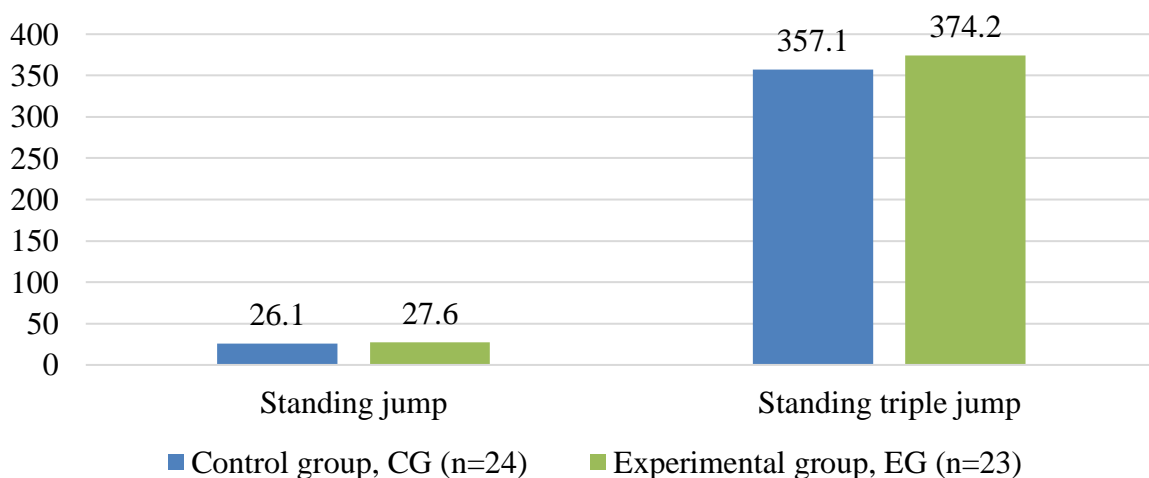
Table 3

Results of an experimental study assessing the speed-strength qualities of children (boys) aged 7-8 years in mini-football classes - standing jump and standing triple jump (in centimeters)

No.	Test and diagnostic indicator	Result, $\bar{X} \pm m$	
		CG (n = 24)	EG (n = 23)
1.	Standing jump (determining the speed and strength qualities of children).	26,1 ± 0,03	27,6 ± 0,02
2.	Standing triple jump (determining the speed and strength qualities of children).	357,1 ± 7,34	374,2 ± 8,21

Schedule 3

Results of an experimental study assessing the speed-strength qualities of children (boys) aged 7-8 years in mini-football classes - standing jump and standing triple jump (in centimeters)



Further, in the course of an experimental study of the development of motor qualities of children aged 7-8 years, the level of mobility of the hip joints (longitudinal and transverse splits) was assessed in a goniometry test according to B.V. Sermeev.

The results of diagnostic tests are presented in Table 4 and Schedule 4.

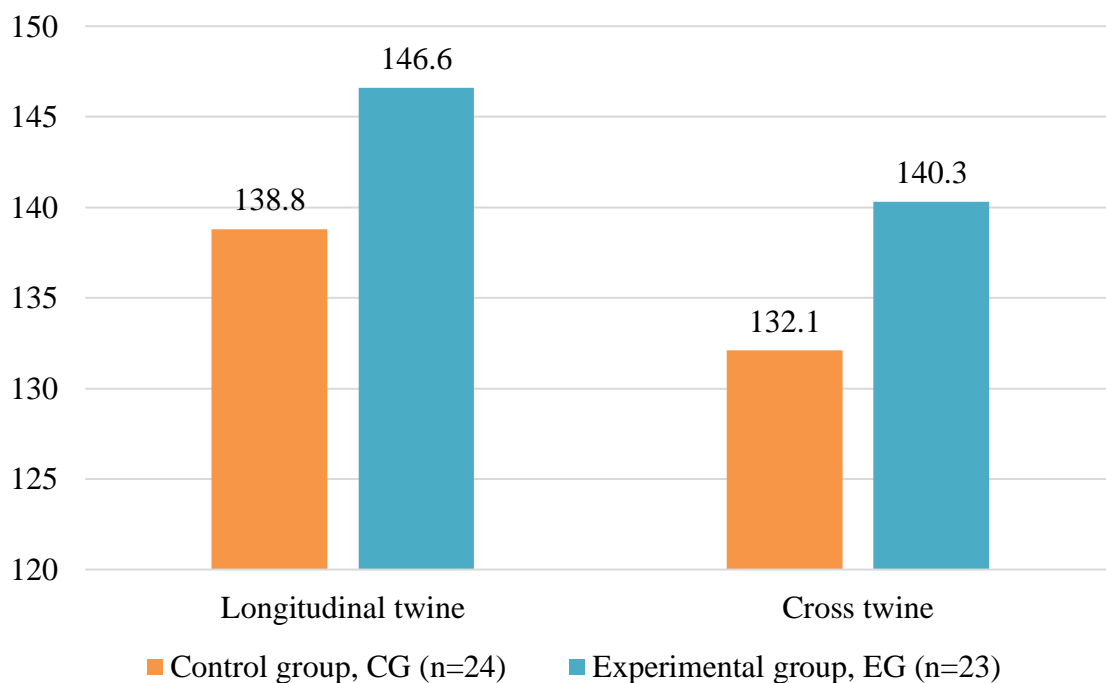
Table 4

The results of an experimental study of determining the mobility of the hip joints of children (boys) aged 7-8 years during mini-football classes - goniometry indicators according to B.V. Sermeev – longitudinal and transverse twines (in degrees)

No.	Test and diagnostic indicator	Result, $X \pm m$	
		CG (n = 24)	EG (n = 23)
1.	Goniometry (according to B.V. Sermeev) – longitudinal twine.	138,8 ± 1,67	146,3 ± 1,48
2.	Goniometry (according to B.V. Sermeev) – cross twine.	132,1 ± 2,02	140,3 ± 1,18

Schedule 4

The results of an experimental study of determining the mobility of the hip joints of children (boys) aged 7-8 years during mini-football classes - goniometry indicators according to B.V. Sermeev – longitudinal and transverse twines (in degrees)



**Conclusions.** In modern Russian mini-football, an ambiguous situation has developed: on the one hand, there is its rapid development associated with the holding of the 2018 FIFA World Cup in Russia, and on the other, a number of serious problems have emerged that require immediate resolution. Physical training plays a big role in the initial training system. At the same time, planning the process of developing motor qualities should fit organically into the general strategy of long-term training of students, which involves solving a set of problems. These tasks include strengthening health, ensuring versatile training and proportionality in the development of motor qualities, creating sustainable interest in classes and preventing the intensification of the training process of beginning football players (using the example of primary school students in grades 7-8).

Having studied the process of development of motor qualities of 7-8 year old schoolchildren as part of extracurricular activities in physical education at school using the example of mini-football classes, we came to the following conclusions:

1) The studied features of conducting extracurricular activities at school using the example of physical education classes have a beneficial effect on the development of physical qualities of children of primary school age. It is recommended to use such a game sport as mini-football in the educational process as part of additional education for children;

2) Options for the development of motor qualities of children - primary school students are considered using the example of physical education classes. It has been established that playing team sports has the greatest beneficial effect on the development of motor skills in children.

3) The need for mini-football classes as an extracurricular activity in physical education for students aged 7-8 years is substantiated. It is recommended to use such a game sport as mini-football in the educational process as part of additional education for children;

4) A study was conducted on the development of motor qualities of primary school students aged 7-8 years in extracurricular activities in physical education using the example of mini-football classes. According to the results of the experimental study, it was established that in the experimental group, where students were involved in mini-football, the level of their speed abilities, strength qualities, level of mobility of the hip joints, the level of their general and private endurance was significantly higher than that of students from the control group who did not play mini-football.

#### **References:**

1. Maksimenko, I.G. Advanced foreign experience in drawing up programs for physical education of schoolchildren / I. G. Maksimenko, I. A. Bekshaev, S. V. Nikulov // *Современные здоровьесберегающие технологии*. – 2023. – No. 3. – P. 74-81.

2. Substantiation of training loads in the annual training cycle of young football players / I. G. Maksimenko, G. N. Maksimenko, V. A. Malakhov, D. N. Baeva // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2022. – No. 4. – P. 18-20. – EDN JDXOUU.

3. Substantiation of the effectiveness of the use of interactive learning tools at the stage of initial training in sports games / I. G. Maksimenko, G. N. Maksimenko, M. P. Spirin, V. V. Konovalov // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2023. – No. 6. – P. 18-20.



## *Summary*

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

*Бекшаев И.А., Максименко И.Г.*

Государственный гуманитарно-технологический университет,  
Орехово-Зуево, Россия

**Аннотация.** В работе приводятся результаты экспериментального исследования развития двигательных качеств школьников в возрасте 7-8 лет на занятиях мини-футболом в рамках внеурочной деятельности в школе. Для оценки двигательных качеств школьников 7-8 лет в рамках внеурочной деятельности по физической культуре применяли ряд диагностирующих инструментов и методик: определяли уровень скоростных способностей, силовых качеств, определяли уровень подвижности тазобедренных суставов, производили оценку общей и частной выносливости.

Установлено, что в экспериментальной группе, где ученики занимались мини-футболом, уровень их скоростных способностей, силовых качеств, уровень подвижности тазобедренных суставов, уровень их общей и частной выносливости был достоверно выше, чем у учеников из контрольной группы, не занимающихся мини-футболом.

По результатам экспериментального исследования рекомендовано использование в образовательном процессе в рамках дополнительного образования детей такого игрового вида спорта, как мини-футбол.

**Ключевые слова:** мини-футбол, двигательная активность, двигательные качества, внеурочная деятельность, гониометрия.

## ABOUT THE AUTHORS / ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Bekshaev Ilya Alekseevich** – lecturer at the Department of Pedagogy, State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Russia. Email: [bekshaev\\_ia@ggtu.ru](mailto:bekshaev_ia@ggtu.ru)

**Бекшаев Илья Алексеевич** – преподаватель кафедры педагогики, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [bekshaev\\_ia@ggtu.ru](mailto:bekshaev_ia@ggtu.ru)

**Maksimenko Igor Georgievich** – Dr. of pedagogical sciences, DSc. Phys. Ed., professor,

Head of the Department of Modern Educational Technologies, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: [maksimenko\\_76@mail.ru](mailto:maksimenko_76@mail.ru)

**Максименко Игорь Георгиевич** – доктор педагогических наук, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующий кафедрой современных образовательных технологий, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: [maksimenko\\_76@mail.ru](mailto:maksimenko_76@mail.ru)

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№4 (2023)

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