

ISSN 2412-8201

Pedagogy & Psychology Theory and practice

International scientific journal

№ 3 (47), 2023

Founder and publisher:
Publishing House «Scientific survey»

The journal is founded in 2015 (October)

Volgograd, 2023

UDC 371+159.9
LBC 72

Pedagogy & Psychology. Theory and practice **International scientific journal, № 3 (47), 2023**

The journal is founded in 2015 (October)
ISSN 2412-8201

The journal is issued 6 times a year

The journal is registered by Federal Service for Supervision in the Sphere of Communications, Information Technology and Mass Communications.

Registration Certificate: III № ФС 77 – 62058, 05 June 2015

Head editor: Teslina Olga Vladimirovna

Executive editor: Melikhova Natalia Vasilievna

EDITORIAL BOARD:

Shadrin Nikolay Semenovich, Doctor of Psychological Sciences,
Candidate of Philosophical Sciences
Bobrova Lyudmila Vladimirovna, Candidate of Technical Sciences
Vodyanenko Galina Rudolfovna, Candidate of Pedagogical Sciences
Kovalenko Tatyana Anatolyevna, Candidate of Technical Sciences
Korneva Irina Pavlovna, Candidate of Technical Sciences
Larionov Maksim Viktorovich, Doctor of Biological Sciences
Kamolov Iftikhor Bakhtiyorovich, PhD of Pedagogical Sciences
Suleymanov Suleyman Fayzullayevich, Candidate of Medical Sciences
Saidova Kamola Uskanbaevna, Candidate of Philosophical Sciences
Islamov Sokhib Yakshibekovich, Doctor of Agricultural Sciences
Plakhtiev Anatoly Mikhailovich, Doctor of Technical Sciences
Khuzhanazarov Uktam Eshtemirovich,
Candidate of Biological Sciences
Ergashev Rustam Rakhimovich, Doctor of Technical Sciences
Seilbekov Berdiyur Bakhievich, Candidate of Economic Sciences
Dzhumanov Sherzod Safaralievich, PhD in Physics and Mathematics
Dzhumonov Dilshod Safarolievich, Doctor of Economic Sciences

EDITORIAL STAFF:

Peskov Vadim Pavlovich,
Ph.D. (Psychology)
Khamrakulov Abdullazhon Kadirovich,
Candidate of Engineering Sciences
Dusmuratov Ganiybay Davletbaevich,
Ph.D. in Economics
Normuminov Zhakhongir
Abdusamievich, PhD of Technical
Sciences
Siddikov Zohid Tulkinovich,
Candidate of Economic Sciences
Khudayarov Berdirasul Mirzaevich,
Doctor of Technical Sciences
Tadjibaev Ikram Uralbaevich,
Candidate of Physical and Mathematical
Sciences

Authors have responsibility for credibility of information set out in the articles.
Editorial opinion can be out of phase with opinion of the authors.

Address: Russia, Volgograd, Angarskaya St., 17 "G", office 312
E-mail: scippjournal@mail.ru
Website: <http://scippjournal.ru/>

Founder and publisher: «Scientific survey» Ltd.

УДК 371+159.9
ББК 72

Педагогика & Психология. Теория и практика **Международный научный журнал, № 3 (47), 2023**

Журнал основан в 2015 г. (октябрь)
ISSN 2412-8201

Журнал выходит 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС 77 – 62058 от 05 июня 2015 г.

Главный редактор: Теслина Ольга Владимировна
Ответственный редактор: Мелихова Наталья Васильевна

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Шадрин Николай Семенович, доктор психологических наук,
кандидат философских наук
Боброва Людмила Владимировна, кандидат технических наук
Водяненко Галина Рудольфовна, кандидат педагогических наук
Коваленко Татьяна Анатольевна, кандидат технических наук
Корнева Ирина Павловна, кандидат технических наук
Ларионов Максим Викторович, доктор биологических наук
Камолов Ифтихор Бахтиёрович,
доктор философии (PhD) педагогических наук
Сулейманов Сулейман Файзуллаевич, кандидат медицинских наук
Саидова Камола Усканбаевна, кандидат философских наук
Исламов Сохиб Яхшибекович, доктор сельскохозяйственных наук
Плахтиев Анатолий Михайлович, доктор технических наук
Хужаназаров Уктам Эштемирович,
кандидат биологических наук
Эргашев Рустам Рахимович, доктор технических наук
Сеилбеков Бердияр Бахиевич, кандидат экономической наук
Джуманов Шерзод Сафаралиевич,
PhD физико-математических наук
Джумонов Дилиод Сафаралиевич, доктор экономических наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Песков Вадим Павлович,
кандидат психологических наук
Хамракулов Абдуллажон Кадирович,
кандидат технических наук
Дусмуратов Ганийбай Давлетбаевич,
кандидат экономических наук
Нормуминов Жахонгир
Абдусамиевич, PhD технических наук
Сиддиков Зохид Тулкинович, кандидат
экономических наук
Худаяров Бердирасул Мирзаевич,
доктор технических наук
Таджибаев Икрам Уралбаевич,
кандидат физико-математических
наук

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

Адрес редакции: Россия, г. Волгоград, ул. Ангарская, 17 «Г», оф. 312
E-mail: scippjournal@mail.ru
Website: <http://scippjournal.ru/>

Учредитель и издатель: ООО «Научное обозрение»

CONTENTS

PEDAGOGY

Higher education

Sayganova E.G.

ACMEOLOGICAL ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM
OF PREPARATION FOR THE STATE CIVIL AND MILITARY SERVICES 6

Information technology and education

Lebedeva M.B., Matrosova N.D., Stepanenko E.B.

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS USING DIGITAL TECHNOLOGIES
AND RESOURCES WHEN WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES 13

Education for teachers

Strantsov A.N.

AT THE FOREFRONT OF PRE-CONSCRIPTION TRAINING ARE YOUNG GUARDS
IN THE FIELD TACTICAL EXERCISE "SOUTH OF THE BORDER" 19

Physical education

Polyakov L.M.

FEATURES OF LOW-INTENSITY MANIFESTATIONS
PHYSICAL ACTIVITY IN PRIMARY SCHOOL AGE 38

PSYCHOLOGY

Labor psychology

Drobyshevskaya E.V.

PSYCHOLOGICAL PREVENTION AND CORRECTION OF PROFESSIONAL
DEFORMATION OF WORKERS OF EXTREME ACTIVITY PROFILE
WITH THE HELP OF DIARY THERAPY AND BALINT GROUPS 64

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИКА

Высшее образование

Сайганова Е.Г.

АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГРАЖДАНСКОЙ И ВОЕННОЙ СЛУЖБАМ 6

Информационные технологии и образование

Лебедева М.Б., Матросова Н.Д., Степаненко Е.Б.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И РЕСУРСОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ 13

Образование для преподавателей и учителей

Странцов А.Н.

НА ПЕРЕДНЕМ КРАЕ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ – ЮНГВАРДЕЙЦЫ
В ПОЛЕВОМ ТАКТИЧЕСКОМ УЧЕНИИ «К ЮГУ ОТ ГРАНИЦЫ» 19

Физическое воспитание

Поляков Л.М.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ МАЛОИНТЕНСИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ 38

ПСИХОЛОГИЯ

Психология труда

Дробышевская Е.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕФОРМАЦИИ РАБОТНИКОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С ПОМОЩЬЮ ДНЕВНИКОВОЙ ТЕРАПИИ И БАЛИНТОВСКИХ ГРУПП 64

ПЕДАГОГИКА

Higher education
Высшее образование

УДК 378.17

**АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ГРАЖДАНСКОЙ И ВОЕННОЙ СЛУЖБАМ**

Е.Г. Сайганова, кандидат психологических наук, доцент
Кафедра физического воспитания и здоровья,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при президенте Российской Федерации
(119571, Россия, г. Москва, проспект Вернадского, 82)
Email: sayganova.e@yandex.ru

***Аннотация.** В статье затронуты вопросы акмеологической направленности физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам, расширяющие арсенал прикладных двигательных координаций, обеспечивающие эффективную адаптацию к опасным военным, производственным и учебным факторам. Эффект акмеологической направленности физической культуры распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует формированию активной жизненной позиции и искоренению вредных привычек.*

***Ключевые слова:** учебные дисциплины физической культуры, физическая культура, акмеологическая направленность.*

22. 02. 2022 Президент Российской Федерации В.В. Путин обратился к россиянам. В своем обращении он заявил о том, что в соответствии со статьей 51 части 7 Устава ООН, с санкции Совета Федерации России и во исполнение ратифицированных Федеральным Собранием договоров о дружбе и взаимопомощи с Донецкой Народной Республикой и Луганской Народной Республикой принято решение о проведении специальной военной операции [7].

Ее цель – защита людей, которые на протяжении восьми лет подвергаются издевательствам, геноциду со стороны киевского режима. И для этого необходимо стремиться к демилитаризации и денацификации Украины, а также преданию суду тех, кто совершил многочисленные кровавые преступления против мирных жителей, в том числе и граждан Российской Федерации.

24. 02. 2022 началась вышеуказанная специальная военная операция.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21. 09 .2022 № 647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации» около 318 тысяч россиян были мобилизованы в Вооруженные силы Российской Федерации в целях участия в специальной военной операции [11].

Среди мобилизованных были люди различных возрастных групп и социального положения. Имела место и добровольная мобилизация отдельных граждан. Вместе с тем, согласно сообщению средств массовой информации, ряд граждан не подлежали мобилизации по различным причинам в том числе и по состоянию здоровья.

В данной статье затрагиваются вопросы, связанные с состоянием физического здоровья российских граждан, которое помешало им выполнить свой воинский долг, а также рассматривается акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам.

Одним из основных вузов страны, подготавливающих кадры для государственной гражданской службы, является Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (далее – Академия), на базе которой проводится лонгитюдное исследование влияния физической культуры на систему подготовки к государственной гражданской и военной службам.

Необходимо отметить, что в 2021 году на базе Академии создан Военный учебный центр, который осуществляет военную подготовку студентов в интересах Главного командования Сухопутных войск.

Подготовка студентов осуществляется по двум военно-учетным специальностям: командир стрелкового отделения и командир отделения войсковой разведки. Для проведения учебных занятий Академией выделено более 14 специализированных аудиторий, тренажерная и полевая база, уникальный электронный интерактивный тир для обучения основам и правилам стрельбы из стрелкового оружия, динамический тренажер бронетранспортера БТР-82А, который имеется только в военном учебном центре Академии, а также современные образцы основных видов стрелкового оружия, гранатометов и боеприпасов к ним, приборы разведки и наблюдения, оптические и тепловизионные прицелы, наглядные пособия и макеты.

Теоретическое обучение в Военном учебном центре Академии проводится по программе подготовки сержантов. Практическая подготовка проводится в ходе учебных сборов в воинских частях и соединениях Западного военного округа.

Отбор студентов для обучения в Военном учебном центре Академии осуществляется на конкурсной основе на первом курсе обучения с целью изучения результатов предварительного отбора, текущей успеваемости, уровня физической подготовленности, а также степени мотивации кандидатов к военной службе.

Студентам, которые успешно завершат обучение в рамках системы военной подготовки, после окончания Академии присваивается воинское звание в соответствии с освоенной программой военной подготовки с одновременным зачислением в запас Вооруженных Сил Российской Федерации.

Исследуя влияние физической культуры на подготовку студентов в вузе, теперь совершенно справедливо будет говорить о физической культуре в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам.

Итак, проанализируем акмеологическую направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам.

Акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам определяет содержание воздействия, осуществляемого в интересах развития личности и индивидуальности, стимулирования свойств субъектности, когда объект акмеологического воздействия становится более активным, ответственным, когда у него существенно возрастает эффективность жизнедеятельности [9].

Процесс физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам имея акмеологическую направленность, подчинен общим закономерностям. Вместе с тем в нем действуют специфические закономерности, присущие, в частности, процессу формирования новых двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний или развития физических и психологических качеств. В связи с этим нами определена система принципов акмеологической направленности физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам, опирающаяся на общие принципы физической культуры и состоящая из принципов развития и оптимизации [8].

Принципы акмеологической направленности физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам – это исходные научно-практические положения, определяющие основные требования к реализации процесса физической подготовки в вузе, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность. Они возникли из обобщения многолетней практики и результатов научных исследований в этой области. В этих принципах отражаются объективные закономерности, типичные для процесса физической подготовки в целом. Познание закономерностей (акмеологических, психологических, педагогических, физиологических, анатомических, биохимических, и др.) физической подготовки, на которых строится методика занятий, и их использование в практике являются основой сознательной и целенаправленной деятельности преподавателя и студента.

Акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам опирается на следующие общие принципы:

принцип всестороннего гармоничного развития человека, который предполагает взаимосвязь физического, духовного и интеллектуального развития и обеспечивает преодоление неравномерности и гетерохронности в достижении индивидуального, личностного и субъектного акме;

принцип связи физической культуры с профессиональной деятельностью, который обеспечивает развитие и оптимизацию профессионально важных физических и личностных качеств в процессе занятий пролонгированной физической культурой;

принцип оздоровительной направленности, способствующий поддержанию и укреплению физического и психологического здоровья человека.

Заметим, что сознательная деятельность человека в студенческом возрасте направлена на возможно более полную реализацию себя как личности. Основываясь на активизации механизмов саморегуляции, эта деятельность предполагает наличие ясно осознанных целей, идеалов, личностных смыслов, то есть самовоспитание. Самовоспитание – относительно позднее приобретение онтогенеза, связанное с определенным уровнем самосознания, критического мышления, способности и готовности к самоопределению, самовыражению, самораскрытию, самосовершенствованию. Оно базируется на адекватной самооценке, критическом анализе своих индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей.

Акмеологическая направленность физической подготовки обеспечивает поступательное движение к гармоничному развитию (акме) студентов и выстраивается по следующим принципам развития и самовоспитания: когнитивности, аксиологичности, проективности, результативности [10].

Рассмотрим принцип когнитивности. Значение познания и самопознания как необходимого условия, которое оптимизирует развитие личности, можно проследить во многих научных теориях. Различался лишь предмет рефлексии, в одном случае это были бессознательные комплексы детства (классический психоанализ), в другом – самость как интегрирующий центр личности; социальные отношения, ценности, цели, потенциальные возможности человеческой природы (гуманистическая психология). Однако, всегда именно познание и самопознание, пусть даже разочаровывающее наблюдателя, но приводящее к неожиданным умозаключениям дают толчок к развитию и открывают путь вперед. З. Фрейд показал в своих психоаналитических исследованиях, что многие психосоматические нарушения обусловлены вытеснением, отказом от самопознания, устранением из сознания любой информации, способной задеть наше самолюбие. Познание и самопознание формируют зрелость и ответственность личности за свое развитие [12].

Заметим, что важнейшими моментами этого принципа являются инициатива, самостоятельность, творчество и создание положительного эмоционального настроения, и выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений и тактики, новых средств и методов. Этот принцип содействует формированию представлений о роли физической культуры в развитии и становлении личности человека. Он способствует подготовке к государственной гражданской и военной службам и овладению знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Следующий принцип развития и самовоспитания – принцип аксиологичности, базирующийся на осмысленности нашего существования и, как следствие, осознанно выстроенной системе ценностей и выборе приоритетов. Например, А. Маслоу считал, что человек нуждается в ценностной системе отсчета, в соответствии с которой можно жить и понимать жизнь, в той же мере как он нуждается в солнце, кальции и любви [6].

Для того, чтобы прогрессивно развиваться, человеку важно осознать, чего он хочет и для чего. Необходимо построить свою индивидуальную систему жизненных целей и ценностей, а также определить для себя приоритеты на текущем отрезке времени. Именно приоритеты помогут «не растекаться мыслью по древу», а действовать точно, целенаправленно, оптимально. И это касается не только личностной физической культуры, но множества других жизненных коллизий. Например, одной из важнейших ценностей является здоровье. Правильно расставив приоритеты, мы непременно придем к выводу, что эта ценность вариативна и изменчива, и, чтобы не утратить ее мы будем предпринимать какие-то меры. Вне всяких сомнений этот принцип содействует формированию ценностных ориентаций на физическое акме, ценностного отношения к здоровому образу жизни; высокой мотивации к занятиям физическими упражнениями; потребности в физическом самосовершенствовании.

Проанализируем принцип проективности. Он выражает необходимость неуклонного повышения требований студентов к себе, которые заключаются в прогрессивном личностном целеполагании и построении своего профессионального пути по восходящей траектории; стремлении достичь своего максимального личностно-профессионального уровня; способности мобилизовать свои личностно-профессиональные возможности; способность к восстановлению после больших физических и психологических затрат, стремление к сохранению и приумножению своих достижений. Акмеологическая направленность этого принципа диктует постоянное обновление и усложнение применяемых средств физической культуры, методов, условий занятий, а также величины нагрузки, ее объема и интенсивности. Без этого нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков, обеспечить развитие физических, волевых и других качеств. Этот принцип способствует комплексному планированию дидактических задач физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам; содействует интенсификации деятельности студентов на основе использования активных методов обучения, разнообразных технических средств подготовки и сочетающих моральное стимулирование и систематическую требовательность в процессе занятий физическими упражнениями.

Говоря о принципе результативности, отметим, что его суть заключается в использовании в процессе физической подготовки различных методик системной функциональной диагностики, позволяющих осуществлять мониторинг функционального состояния организма студентов, и способствующих учитывать индивидуальные особенности и возможности студентов, и на этой основе реализовывать гибкий подход к зачетным требованиям программ по учебным дисциплинам физической культуры [8].

Значимым для акмеологической направленности процесса физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам является его оптимизация. Тенденция к оптимизации присуща социальным системам, человеческой деятельности и подразумевает сознательное целеполагание и целеустремление. Собственной, внутренней целью оптимизации является обеспечение наилучшего протекания процесса движения системы к той или иной конкретной цели, или, иначе говоря, оптимального функционирования системы, направленного на достижение заданной цели.

Исходя из данного философского понимания, Л.С. Выготский делает следующий важный вывод. Если цель определяет содержание (систему всех мероприятий, обеспечивающих решение задач), то собственная внутренняя цель оптимизирующей деятельности, выступающая в качестве одной из важнейших сторон ее сущности, заключается в создании условия развития системы [2].

Однако наличие цели и степень приближения к ее достижению являются не единственным критерием оптимизации. Е.С. Жариков, раскрывая смысл понятия оптимизации, говорит о совокупности условий, определяющих этот процесс: свобода выбора, наличие критерия оптимальности – цели, наличие сравнимых параметров вариантов. Оптимизация определяется им как выбор по определенному критерию при условии свободы выбора на основе учета количественных показателей наилучшего для данных условий варианта [4].

А.А. Деркач отмечает, что «...оптимизация является целью акмеологического процесса и центральным методологическим принципом» [3]. Оптимизация относится не только к способу организации деятельности, но и к прогрессивному способу развития самой личности. Здесь оптимизация, по всей вероятности, связана не столько с алгоритмизацией, сколько с индивидуальным характером развития студента.

Итак, «оптимизация» – величина динамическая, изменяющаяся относительно к внешним и внутренним условиям субъекта и деятельности, но одновременно устойчиво-определенная, поскольку алгоритм выражает сущность способа осуществления данной деятельности.

По оценке Л.И. Анциферовой [1], А.М. Маркова [5], и других исследователей основу оптимизирующего потенциала в человеке составляют его способности, и даже одаренность, которая выступает своего рода мерой предопределенных возможностей человека адаптироваться и продуктивно реализовываться в реальной жизнедеятельности.

Оптимизация физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам, может, на наш взгляд, рассматриваться в узком и широком смысле:

– в широком смысле – это предполагает соотнесение физической подготовки с условиями и факторами, влияющими на возможность их применения;

– в узком смысле – может рассматриваться как реструктурирование алгоритма (особенность, последовательность, дозировка и т.п.) реализации самой технологии учебных дисциплин физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам.

Обобщая различные взгляды на данную категорию, под оптимизацией физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам мы будем понимать интегральный вектор объединения объективной и субъективной детерминации исследуемого процесса, поскольку это позволяет объединить внешнюю детерминацию совершенствования используемых средств и методов и внутреннюю личностную детерминацию совершенствования человека.

В связи с этим, необходимо дополнить: акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам опирается на следующие принципы оптимизации:

принцип академичности, обеспечивающий выявление уровней субъектного опыта студентов в физической подготовке. Принцип, оказывающий дифференцированную и индивидуальную помощь студентам в самопознании и самоопределении; рефлексии физкультурно-спортивной деятельности;

принцип коррекционного развития, направленный на приведение содержания образования в соответствие с уровнями субъектного опыта студентов; достижение лично значимых результатов физического совершенствования; осуществление индивидуальной формирующей деятельности с учетом субъектного опыта студентов в физкультурно-спортивной деятельности;

принцип организационно-методический, обуславливающий программно-методическое обеспечение дифференцированной помощи студентам в овладении ценностями физической культуры; выделение критериев оценки эффективности реализации дифференцированного подхода, определение вектора физического совершенствования студентов с учетом динамики субъективного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

При реализации в процессе физической подготовки студентов совокупности непосредственно принципов акмеологической направленности и принципов оптимизации в рамках вуза создается акмеологическая среда, способствующая совершенствованию физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам и обеспечивающая переход от управления физическим совершенствованием к самосовершенствованию.

Традиционно рассматривают физическую культуру как составную, вспомогательную часть развития людей. Однако научно-технический прогресс современного общества заставляет, на наш взгляд, считать физическую культуру одним из действенных условий, способствующих подготовке студента к выполнению трудовых, общественных и военных функций. Представляется, что физическую культуру следует рассматривать на более значимом уровне в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам.

Резюмируя, сделаем вывод, что процесс физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам в вузе определяется интегративным действием следующих принципов акмеологической направленности: когнитивности, аксиологичности, проективности, результативности.

Оптимизация процесса физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам в вузе обусловлена принципами: академичности, коррекционного развития, организационно-методического обеспечения.

Принципы акмеологической направленности и принципы оптимизации физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам в рамках вуза создают акмеологическую среду, способствующую совершенствованию подготовки к государственной гражданской службе и обеспечивающую переход от управления физическим совершенствованием к самосовершенствованию.

Необходимо отметить, что акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам способствует укреплению того или иного профессионального качества, доводя его до совершенства, опосредованному влиянию на производительность труда и работоспособность.

Акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам высвечивает большой набор корректирующего инструментария, а именно, изменение уровня субъективной значимости, смещение модальностных характеристик, использование соответствующих психотехнологических приемов, способствующих нормализации состояния и оптимизации развития [9].

Кроме этого, акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам расширяет арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективную адаптацию к опасным военным, производственным и учебным факторам. Эффект акмеологической направленности физической культуры распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует формированию активной жизненной позиции и искоренению вредных привычек.

Акмеологическая направленность физической культуры в системе подготовки к государственной гражданской и военной службам диктует необходимость пролонгирования регулярных занятий физическими упражнениями, осознания необходимости укрепления здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение уровня личностно-профессионального развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – М.: Когито-центр, 2006. – 623 с.
2. Выготский, Л.С. Психология развития как феномен культуры / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ИПП; Воронеж: Изд-во МОДЭК, 1996. – 512 с.
3. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований: Монография / А.А. Деркач. – М.: Изд-во РАГС, 1999. – 391 с.
4. Жариков Е.С. Психология управления: Книга для руководителя и менеджера по персоналу / Е.С. Жариков. – Москва: МЦФЭР, 2002. – 510 с.
5. Марков, В.Н. Механизмы реализации потенциала в контексте акмеологии развития. / В.Н. Марков // Мир психологии. – 2007. – № 2 (50). – С. 61-73.
6. Маслоу А.Т. Психология бытия / А.Т. Маслоу. – М.: Фора-Арт, 1997. – 565 с.
7. Обращение Президента РФ от 21. 02. 2022 О признании независимости и суверенитета Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики/ Официальный интернет-портал правовой информации. Дата опубликования: 22.02.2022. Номер опубликования: 0001202202220002. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220002> (Дата обращения: 03. 05. 2023)
8. Сайганова Е.Г. Акмеологическая программа, содействующая развитию личностной физической культуры и подготовке к государственной гражданской службе / Е.Г. Сайганова // European science. – 2020. – № 2 (51). – С. 84-92.
9. Сайганова, Е.Г. Акмеолого-педагогический аспект личностной физической культуры студентов вузов / Е.Г. Сайганова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. – Том 8. – № 2А, – С. 134-143.
10. Сайганова, Е.Г. Акмеолого-педагогические особенности развития личностной физической культуры студентов вузов / Е.Г. Сайганова // European science. – 2019. – № 3 (45). – С. 62-67.
11. Указ Президента Российской Федерации от 21. 09 .2022 № 647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации» / Официальный интернет-портал правовой информации. Дата опубликования: 21. 09. 2022. Номер опубликования: 0001202209210001. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209210001> (Дата обращения: 03. 05. 2023).
12. Фрейд, З. О психоанализе. Пять лекций. Методика и техника психоанализа /З. Фрейд. – СПб., 1998. – 386 с.

REFERENCES

1. Ancyferova L.I. *Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii* [Personal development and problems of gerontopsychology]. M.: Kogito-centr [Moscow: Kogito-center], 2006. 623 p. [in Russ.].
2. Vygotskij L.S. *Psihologija razvitija kak fenomen kul'tury* [Developmental psychology as a cultural phenomenon]. M.: Izd-vo IPP; Voronezh: Izd-vo MODJeK [M.: IPP publishing house; Voronezh: Publishing House MODEK], 1996. 512 p. [in Russ.].
3. Derkach A.A. *Metodologo-prikladnye osnovy akmeologicheskikh issledovanij: Monografija* [Methodological and applied foundations of acmeological research: Monograph]. M.: Izd-vo RAGS [M.: Publishing house of the RAGS], 1999. 391p. [in Russ.].

4. Zharikov E.S. *Psihologija upravljenja: Kniga dlja rukovoditelja i menedzhera po personal* [Psychology of management: A book for the leader and HR manager]. Moskva: MCFJeR [Moscow: MTsFER], 2002. 510 p. [in Russ.].
5. Markov V.N. *Mehanizmy realizacii potenciala v kontekste akmeologii razvitija* [Mechanisms for realizing potential in the context of development acmeology]. // *Mir psihologii* [The world of psychology]. 2007. № 2 (50). P. 61-73. [in Russ.].
6. Maslou A.T. *Psihologija bytija* [Psychology of being]. [Moscow: Fora-Art], 1997. 565 p. [in Russ.].
7. *Obrashhenie Prezidenta RF ot 21. 02. 2022 O priznanii nezavisimosti i suvereniteta Doneckoj Narodnoj Respubliki i Luganskoj Narodnoj Respubliki* / Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii. Data opublikovanija: 22.02.2022. Nomer opublikovanija: 0001202202220002. [Elektronnyj resurs]. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220002> (Data obrashhenija: 03. 05. 2023) [in Russ.].
8. Sajganova E.G. *Akmeologicheskaja programma, sodejstvujushhaja razvitiju lichnostnoj fizicheskoj kul'tury i podgotovke k gosudarstvennoj grazhdanskoj sluzhbe* [Acmeological program that promotes the development of personal physical culture and preparation for the state civil service] // *European science*. 2020. no 2 (51), pp. 84-92. [in Russ.].
9. Sajganova E.G. *Akmeologo-pedagogicheskij aspekt lichnostnoj fizicheskoj kul'tury studentov vuzov* [Acmeological and pedagogical aspect of personal physical culture of university students] // *Psihologija. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija* [Psychology. Historical-critical reviews and contemporary research]. 2019. vol 8, no 2A, pp. 134-143. [in Russ.].
10. Sajganova E.G. *Akmeologo-pedagogicheskie osobennosti razvitija lichnostnoj fizicheskoj kul'tury studentov vuzov* [Acmeological and pedagogical features of the development of personal physical culture of university students] // *European science*. 2019. no 3 (45), pp. 62-67. [in Russ.].
11. *Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 21. 09. 2022 № 647 «Ob ob#javlenii chastichnoj mobilizacii v Rossijskoj Federacii»* / Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii. Data opublikovanija: 21. 09. 2022. Nomer opublikovanija: 0001202209210001. [Elektronnyj resurs]. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209210001> (Data obrashhenija: 03. 05. 2023) [in Russ.].
12. Frejd S. *O psihoanalize. Pjat' lekcij. Metodika i tehnika psihoanaliza* [About psychoanalysis. Five lectures. Methodology and technique of psychoanalysis]. SPb [St. Petersburg], 1998. 386 p. [in Russ.].

Материал поступил в редакцию 04.05.23

ACMEOLOGICAL ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF PREPARATION FOR THE STATE CIVIL AND MILITARY SERVICES

E.G. Sayganova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Department of Physical Education and Health,
Russian Academy of National Economy AND Public Administration
under the President of the Russian Federation
(119571, Russia, Moscow, Vernadskiy Ave., 82)
Email: sayganova.e@yandex.ru

Abstract. *The article touches upon the issues of the acmeological orientation of physical culture in the system of preparation for the state civil and military services, expanding the arsenal of applied motor coordination, providing effective adaptation to dangerous military, production and educational factors. The effect of the acmeological orientation of physical culture extends to the emotional and mental spheres of human life, contributes to the formation of an active life position and the eradication of bad habits.*

Keywords: *academic disciplines of physical culture, physical culture, acmeological orientation.*

Information technology and education
Информационные технологии и образование

УДК 376.3

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И РЕСУРСОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

М.Б. Лебедева, доктор педагогических наук, методист
ГБУ ДПО «Санкт-Петербургский центр оценки качества образования
и информационных технологий»
(190068, Россия, г. Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, 34, литер Н)
Email: margospb56@gmail.com

Н.Д. Матросова, начальник отдела электронного обучения и дистанционных технологий
ГБУ ДПО «Санкт-Петербургский центр оценки качества образования
и информационных технологий»
(190068, Россия, г. Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, 34, литер Н)
Email: n.d.matrosova@gmail.com

Е.Б. Степаненко, заместитель директора по учебно-методической работе
ГБУ ДПО «Санкт-Петербургский центр оценки качества образования
и информационных технологий»
(190068, Россия, г. Санкт-Петербург, Вознесенский пр-т, 34, литер Н)
Email: elena.stepfor@gmail.com

***Аннотация.** Рассмотрены возможности использования цифровых ресурсов и технологий при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Определены группы ресурсов. Описаны принципы цифровой дидактики, важные для работы с детьми с ОВЗ.*

***Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, особые образовательные потребности, цифровые технологии и ресурсы.*

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) вызывает множество организационных вопросов у школ, родителей, учителей, методистов. Организация образовательного процесса для таких детей сложная проблема, в решении которой должны использоваться все современные подходы, обеспечивающие учет индивидуальных потребностей и возможностей обучающихся [1, 3].

В настоящее время в связи с развитием цифровой образовательной среды важным становится вопрос о роли цифровых технологий и ресурсов в обучении детей с ОВЗ. К сожалению, в педагогической литературе вопрос о роли цифровых образовательных ресурсов (далее – ЦОР) в обучении особенных детей обсуждается недостаточно активно, не описываются особенности цифровой среды для детей с ОВЗ, не анализируется специфика и методика применения ЦОР для организации работы с такими детьми. При создании цифровых ресурсов очень редко учитываются особенности детей разных нозологических групп.

Использование цифровых ресурсов и технологий в образовании детей с ограниченными возможностями здоровья является принципиально важным по нескольким причинам:

1. В будущей профессиональной деятельности такие дети могут заниматься удаленной работой, поэтому использование цифровых ресурсов в образовательном процессе поможет им получить первый опыт работы в сети.

2. Кроме того, такие дети часто нуждаются в дополнительной работе с учебным материалом вне класса, использование цифровых ресурсов и технологий позволит организовать такую работу.

3. В случае домашнего обучения эти ресурсы используются постоянно и позволяют организовать результативный образовательный процесс.

В Санкт-Петербургском центре оценки качества образования и информационных технологий отдел электронного обучения и дистанционных технологий занимается подготовкой педагогов к работе с детьми с ОВЗ. Для нас принципиально важно найти ответы на вопросы: какие ресурсы использовать, как организовать индивидуальную и персонализированную работу детей с ресурсами, как оценить результативность их применения, какие рекомендации дать родителям и педагогам.

Цель, поставленная в исследованиях по отбору ресурсов для работы с детьми с ОВЗ, – сформулировать общие правила работы с ресурсами, выработать конкретные рекомендации для педагогов по работе с такими ресурсами.

Дети с ОВЗ – дети, имеющие физические и/или психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования [2, 7, 8].

Для детей разных нозологических групп безусловно требуются разные условия обучения, но можно выделить и общие трудности, и пути их преодоления. И в данной работе сделан акцент на образовательных потребностях детей следующих групп: с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), с задержкой психического развития (ЗПР), с расстройствами аутистического спектра (РАС) и с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Как указывают дефектологи, для детей с ОВЗ очень важно при организации обучения [2]:

- использовать специальные методы, приемы и средства обучения (в том числе специализированные компьютерные, цифровые технологии), обеспечивающие реализацию «обходных путей» обучения;

- индивидуализировать обучение в большей степени, чем требуется для нормально развивающегося ребенка;

- обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды, активно использовать возможности цифровой образовательной среды;

- алгоритмизировать образовательный процесс (т.е. обеспечить разработку и использование учебных алгоритмов — точных и однозначно понимаемых предписаний о выполнении в указанной последовательности операций, приводящих к решению любой из задач, принадлежащих к некоторому классу (или типу));

- обеспечивать многократное повторение материала в процессе обучения;

- максимально раздвинуть образовательное пространство за пределы образовательного учреждения, ориентироваться на широкое применение дистанционных образовательных технологий.

Можно выделить следующие формы и методы организации образовательного процесса при работе с особенными детьми [8]:

- гибкая организация занятий, многоуровневая подача материала (с учетом индивидуальных особенностей);

- организация деятельности и сотрудничества в малых группах;

- организация самостоятельной деятельности на таком уровне и в таком диапазоне возможностей, чтобы ребенок ощущал себя успешным;

- обязательная организация игровых ситуаций, где есть возможность попробовать себя в разных ролях и позициях;

- специальная система оценивания, которая позволяет учитывать возможности учащегося и предлагает критерии, задающие алгоритм выполнения заданий;

- наличие тьюторов в соответствии с индивидуальной образовательной программой, которые помогают учащимся продвигаться по пути познания.

Ресурсы для детей с ОВЗ представлены на схеме (рис. 1). Рассмотрены три группы ресурсов:

1 группа ресурсов, созданных централизованно, размещенных на портале ФГИС¹ “Моя школа” и предназначенных для изучения и повторения учебного материала, выполнения тренировочных упражнений, проверки усвоения [4, 5];

2 группа ресурсов — это в основном инструментальные системы, которые позволяют педагогу самому создавать необходимые ресурсы или использовать ресурсы, созданные другими учителями;

3 группа ресурсов, предназначенных для создания рефлексивных материалов, получения обратной связи о ходе обучения.

Использование цифровых образовательных ресурсов и технологий позволяет педагогам, работающим с детьми с ОВЗ:

- организовать их индивидуальную работу в классе в удобном для учащихся темпе;



Рис. 1. Цифровые ресурсы для работы с детьми с ОВЗ

- организовать подачу материала небольшими порциями, обеспечить возможность многократного повторения и изучения одного и того же материала разными способами;
- обеспечить индивидуальный подход при выполнении домашних заданий (выбор уровня сложности заданий; количества повторений, способов изучения материала и др.);
- обеспечить взаимодействие с тьютором или консультантом во время организации самостоятельной работы на уроке.

В настоящее время, как уже отмечалось выше, активно разрабатывается и наполняется ФГИС «Моя школа», которая выступает в роли единой точки доступа для педагогов, учащихся и родителей к качественному образовательному контенту и цифровым сервисам на всей территории РФ. Через эту систему обеспечивается доступ прежде всего к образовательным платформам.

Основными средствами при организации образовательного процесса являются именно образовательные платформы, которые можно рассматривать как информационное пространство, объединяющее участников процесса обучения. Грамотно построенное пространство дает возможность организации дистанционного обучения, обеспечивает доступ к методическим материалам и информации, а также позволяет осуществлять тестирование для контроля уровня знаний обучающихся. Образовательная платформа – это сайт, на котором размещены образовательные материалы и где происходит коммуникация между преподавателем и учащимися, но это одновременно и канал связи, и хранилище данных, и инструмент для обучения, и способ проверки полученных знаний.

За основу при работе с детьми с ОВЗ можно взять образовательную платформу Российская электронная школа (РЭШ), она удобна, так как на ней представлены видеоресурсы, конспекты занятий, тренировочные упражнения, тесты. Учитель может с учетом особенностей детей организовывать их работу разными способами: рекомендовать просмотр видеоурока, работу с конспектом, обеспечить выполнение тренировочных упражнения (либо всех, либо по выбору). Данная платформа может быть тем пространством, где ребенок учится вместе с родителями.

Другие образовательные платформы могут стать дополнительными и использоваться по мере необходимости. Например, с использованием платформы Учи.ру каждый ученик получает возможность самостоятельно изучить курс в комфортном темпе с необходимым количеством повторений и отработок вне зависимости от уровня подготовки. Учи.ру строит диалог с учеником и реагирует на его действия: в случае правильного решения, хвалит его и предлагает новое задание, а при ошибке задаёт уточняющие вопросы, которые помогают прийти к верному решению.

Для каждого школьника на сайте Учи.ру автоматически подбираются персональные задания, их последовательность, уровень сложности. Учитель может в любое время узнать, сколько заданий на данный момент выполнили ученики, сколько времени было затрачено на выполнение, какие задания и темы вызвали наибольшие затруднения. Это позволяет преподавателю увидеть пробелы в знаниях учащихся и вовремя устранить их.

Задания учебной платформы Учи.ру можно использовать как дополнительные на уроках, как при фронтальной, так и в индивидуальной работе: в парах, по цепочке на компьютере. Задания на платформе интересные, разного уровня сложности, они построены в форме интерактивной игры. Дети видят свои ошибки, тут же могут их устранить. Оценивание заданий построено в соответствии со стандартами ФГОС.

Обратим внимание на то, что в работе с детьми с особыми образовательными потребностями можно активно использовать и массовые открытые онлайн курсы (МООК), к числу которых относится, например, Лекториум. На данной платформе представлены материалы для организации работы с детьми с ОВЗ, которые хорошо подходят для дополнительного обучения. При построении учебных материалов на данном ресурсе реализуется практико-ориентированный подход, который очень важен для детей с ОВЗ.

В качестве дополнительных могут использоваться и региональные ресурсы. В Петербурге к числу таких относится портал дистанционного обучения обучающихся образовательных организаций Санкт-Петербурга, на котором размещены материалы для организации дистанционного обучения и видеоуроки для реализации смешанного обучения (<https://do2.rcokoit.ru/>). На портале педагоги могут воспользоваться готовыми материалами или разместить свои материалы с учетом специфики работы с детьми с ОВЗ.

Для более четкого структурирования изучаемого материала можно дополнительно использовать ментальные карты (возможный ресурс <https://mind-map-school.ru>).

Ментальные карты позволяют учителю:

- демонстрировать структуру материала и связи между его частями;
- постепенно представлять материал учащемуся (некоторые части веточек карты можно закрывать или открывать по мере необходимости);
- привлекать учащихся к дополнению ментальной карты;
- иметь важную для учащихся опору в представлении материала.

Обобщая, важно отметить, что для объяснения материала можно использовать видео, тексты, иллюстрации, т.е. одновременно применять разные мультимедиа средств представления материала.

Для закрепления материала можно использовать интерактивные и тестовые задания. Для учащихся с ОВЗ хорошо подойдут задания в игровой форме. Их можно создавать, например, с использованием сервиса <https://www.umaigra.com/>.

В этом сервисе учитель может создавать разные виды игр. Можно использовать разные виды заданий: правда/ложь, с выбором одного ответа, с вводом ответа с клавиатуры. Есть возможность разным заданиям присвоить разный вес (1, 2, 3 балла).

Преимущества сервиса при работе с детьми с ОВЗ:

- можно сконструировать большое количество заданий для обеспечения многократного повторения;
- можно использовать в домашней работе, в том числе для совместной работы с родителями;
- разным учащимся можно предложить разный уровень сложности.

Используя возможности ресурса Online Test Pad, учитель может либо выбирать, либо создавать для учащихся несложные тесты. Очень важно, что данная система дает возможность выявить ошибки при выполнении тестовых заданий, это хорошая основа для выявления трудностей и проблем учащихся.

Методику работы с цифровыми ресурсами диктуют принципы цифровой дидактики [6].

Принципы цифровой дидактики еще только разрабатываются. Но уже можно говорить о тех правилах, которые важны для организации образовательного процесса детей с ОВЗ.

Таблица

Принцип цифровой дидактики	Учет при организации образовательного процесса
Насыщенности образовательной среды	В составе образовательной среды для детей с ОВЗ должны присутствовать разнообразные ресурсы, чтобы обеспечить: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальный образовательный маршрут учащегося с ОВЗ; • наглядное представление учебного материала разными способами; • алгоритмизацию образовательного процесса; • многократное повторение определенных учебных действий.

Окончание таблицы

Включенного оценивания	Создаются и активно используются в образовательном процессе: <ul style="list-style-type: none"> • тестовые задания с обратной связью; • интерактивные задания. В обязательном порядке происходит анализ результатов тестирования и выполнения заданий. Учащиеся получают опыт определения и исправления своих ошибок.
Персонализации	Учащиеся получают индивидуальные задания, учитывающие их особенности и возможности, как для изучения нового материала, так и для диагностики и контроля.
Мультимедийности	Информационный материал предъявляется учащимся разными способами: текст с иллюстрациями, гипертекст, аудио, видео, графика. Учащиеся получают опыт работы с разными источниками информации.
Успешности	Учащиеся должны иметь возможность видеть и оценить результаты работы с ресурсами и технологиями и понять, что они успешны в их освоении.
Постепенного нарастания сложности	Постепенно учащемуся должны даваться все более сложные задания и упражнения, приближающие его к заданиям, которые выполняют учащиеся без особенностей в развитии.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

При организации образовательного процесса с детьми с ОВЗ можно использовать широкий спектр цифровых образовательных ресурсов. Их применение помогает в персонализации образовательного процесса, в обеспечении многократного повторения и визуализации учебного материала.

ЦОР могут использоваться при выполнении домашних заданий, для организации индивидуальной работы учащихся с тьютором, при организации дополнительного обучения.

Встраивание ЦОР в образовательный процесс позволяет в большей мере учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ.

Для результативного использования ЦОР необходимо активно вовлекать в образовательный процесс родителей, они должны помогать учащимся выбирать нужные ресурсы и организовывать работу с ними.

Примечание

¹ ФГИС «Моя школа» – это федеральная государственная информационная система Министерства просвещения России «Моя школа», внедрение которой обусловлено реализацией и дальнейшим развитием проекта «Цифровая образовательная среда» (ЦОС).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы современного образования детей с ОВЗ / Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного образования детей с ОВЗ» (30 ноября 2020 г., г. Москва) / Сост. А.Я. Абкович, Н.В. Бабкина, Е.Л. Ворошилова, и др. – М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2020. – 484 с.
2. Глухов, В.П. Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология. Курс лекций / В.П. Глухов. – М.: МПГУ, 2017.
3. Коликова, Е.Г. Применение технологий инклюзивного образования для создания безбарьерного обучения детей с ОВЗ: Учебно-методическое пособие по предметам естественно-математических и технологических дисциплин / Е.Г. Коликова, Н.Ю. Хафизова; под ред. Т.В. Уткиной. – Челябинск: ЧИППКРО, 2017. – 72 с.
4. Постановление правительства РФ от 13 июля 2022 г. N 1241 О Федеральной государственной информационной системе "Моя школа". Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207150030>. (Дата обращения 12.04.2023).
5. Приказ Минпросвещения России от 30.06.2021 N 396 "О создании федеральной государственной информационной системы Минпросвещения России "Моя школа". Режим доступа: https://koiro.edu.ru/centers/tsentr-informatizatsii-obrazovaniya/tsifrovaya-obrazovatel'naya-sreda/docs/2021/Prikaz_№396_ot_30.06.2021.pdf (Дата обращения 12.04.2023).
6. Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения. – М.: Издательство «Перо», 2019. – 72 с.

7. Современная дефектология: междисциплинарный подход к теоретическим и практическим проблемам нарушений развития у детей: Сб. материалов IV Международной научной конференции, 2022 г. / Под общ. ред. Т.Г. Визель. – М.: Московский институт психоанализа, 2022. – 646 с.

8. Теория и технология инклюзивного образования: учебно-методическое пособие для студентов высш. учеб. заведений / Л.А. Полуянова, У.В. Колотилова. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – 60 с.

REFERENCES

1. *Aktual'nyye problemy sovremennogo obrazovaniya detey s OVZ* [Actual problems of modern education of children with disabilities. Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference "Actual problems of modern education of children with disabilities" (November 30, 2020, Moscow). Comp. A.Ya. Abkovich, N.V. Babkina, E.L. Voroshilova, etc.]. Moscow. 2020. 484 p. (In Russ.).

2. Glukhov V.P. *Defektologiya. Spetsial'naya pedagogika i spetsial'naya psikhologiya. Kurs lektsiy* [Defectology. Special pedagogy and special psychology. Course of lectures]. Moscow. 2017 (In Russ.).

3. Kolkova Ye.G., Khafizova N.Yu. The use of inclusive education technologies to create barrier-free education for children with disabilities: An educational and methodological manual on subjects of natural-mathematical and technological disciplines; edited by T.V. Utkina. Chelyabinsk. 2017. 72 p. (In Russ.).

4. *Postanovleniye pravitel'stva RF ot 13 iyulya 2022 g. N 1241 O Federal'noy gosudarstvennoy informatsionnoy sisteme "Moya shkola"* [Decree of the Government of the Russian Federation No. 1241 of July 13, 2022 On the Federal State Information System "My School"]. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207150030>. (accessed on: 12.04.2023) (In Russ.).

5. *Prikaz Minprosveshcheniya Rossii ot 30.06.2021 N 396 "O sozdanii federal'noy gosudarstvennoy informatsionnoy sistemy Minprosveshcheniya Rossii "Moya shkola"* [Order of the Ministry of Education of Russia dated 30.06.2021 N 396 "On the creation of the Federal state information system of the Ministry of Education of Russia "My School"]. Available at: https://koiro.edu.ru/centers/tsentr-informatizatsii-obrazovaniya/tsifrovaya-obrazovatel'naya-sreda/docs/2021/Prikaz_N396_ot_30.06.2021.pdf (accessed on: 12.04.2023) (In Russ.).

6. *Proyekt didakticheskoy kontseptsii tsifrovogo professional'nogo obrazovaniya i obucheniya* [Draft didactic concept of digital vocational education and training]. Moscow. 2019. 72 p. (In Russ.).

7. Modern defectology: an interdisciplinary approach to theoretical and practical problems of developmental disorders in children: Collection of materials of the IV International Scientific Conference, 2022 / Edited by T.G. Wiesel. Moscow. 2022. 646 p. (In Russ.).

8. *Teoriya i tekhnologiya inklyuzivnogo obrazovaniya: uchebno-metodicheskoye posobiye dlya studentov vyssh. ucheb. zavedeniy* [Theory and technology of inclusive education: a teaching aid for higher education students. studies. institutions / L.A. Poluyanova, U.V. Kolotilova]. Chelyabinsk. 2021. 60 p. (In Russ.).

Материал поступил в редакцию 24.05.23

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS USING DIGITAL TECHNOLOGIES AND RESOURCES WHEN WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

M.B. Lebedeva, Doctor of Pedagogical Sciences, Methodologist
Saint Petersburg Center for Quality Assessment of Education and Information Technologies
(190068, Russia, Saint Petersburg, Voznesensky Ave., 34, liter H)
Email: margospb56@gmail.com

N.D. Matrosova, Head of the Department of e-learning and Distance Technologies
Saint Petersburg Center for Quality Assessment of Education and Information Technologies
(190068, Russia, Saint Petersburg, Voznesensky Ave., 34, liter H)
Email: n.d.matrosova@gmail.com

E.B. Stepanenko, Deputy Director for Educational and Methodological Work
Saint Petersburg Center for Quality Assessment of Education and Information Technologies
(190068, Russia, Saint Petersburg, Voznesensky Ave., 34, liter H)
Email: elena.stepfor@gmail.com

Abstract. *The possibilities of using digital resources and technologies when working with children with disabilities are considered. Resource groups are defined. The principles of digital didactics important for working with children with disabilities are described.*

Keywords: *children with disabilities, special educational needs, digital technologies and resources.*

Education for teachers
Образование для преподавателей и учителей

УДК 355.233.11



**НА ПЕРЕДНЕМ КРАЕ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ –
ЮНГВАРДЕЙЦЫ В ПОЛЕВОМ ТАКТИЧЕСКОМ УЧЕНИИ
«К ЮГУ ОТ ГРАНИЦЫ»**

А.Н. Странцов, командир патриотического отряда «Юнгвардия»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец Детского Творчества»
(347900, Россия, Таганрог, переулок Итальянский, 124)
Email: retvizan01@yandex.ru

***Аннотация.** В новой статье автора восстанавливается методика полевой тактической подготовки допризывников, с целью достижения выучки новобранцев в натиске, их умения находить выход из любого положения, никогда не терять присутствие духа и воспитания личной отваги. Описана последовательность упорной тактической подготовки юнгвардеских отделений и групп в условиях быстрого исполнения бойцами решений командиров на местности. Отражены способы борьбы, приемы командования. В качестве сильной, бесспорной и наглядной аргументации приведен блок иллюстративного фотоматериала.*

***Ключевые слова:** форсированный мари, отделенная компоновка, использование защитной брони при обороне и нападении на солдат в броне, приемы подавления мятежей, оккупация и патрулирование населённого пункта, проверка документов у гражданских лиц подростком.*

*«Жизнь пехотинца была скверным занятием, какое только можно себе представить и некоторые хотели пережить что угодно, лишь бы выбраться»
штаб-сержант 101-й ввд, USA Артур Викник.*

Автор уже касался определения фундаментального понятия военной подготовки допризывников в своих ранее опубликованных материалах [5, с. 45-46], [12, с. 30-31], [13, с. 47-48.], [14, с. 34], [15, с. 34-35.], [17, с. 40] поэтому, знакомя читателей с практикой проведения полевого тактического учения (далее ПТУ–А.С.) «*К югу от границы*» начинать ab ovo не буду. На взгляд автора необходимость военной подготовки допризывников формулируется так: сохранить страну смогут призывники с патриотической мотивацией действий, приверженных армейскому образу жизни, те кто ее любит, кто дорожит ей, но отнюдь не те, кто недоумевает, «зачем мне нужно служить в армии». Сила и жизненность концепции ПТУ реализуется как прекрасное, высокоэффективное мероприятие, в основу которого положен испытанный метод: **учиться на практике делать как видишь и запоминать**. Там от юнгвардейцев требовалась способность не только работать руками и головой, но мужество¹ и способность применять свои знания, навыки обращения с оружием, обслуживания снаряжения и движения на местности в условиях, приближенных к боевым. Когда приходит время убивать противника, убивает не оружие, убивает верная рука и твердое сердце. Подростки-юнгвардейцы должны продемонстрировать готовность превзойти самого себя в упорной решимости наступать и проливать кровь в маневренном бою, чтобы уже сейчас получить некоторый боевой опыт.



Рисунок 1. «– Военное искусство наделено такой силой, что позволяет не только удержать власть тому, кто рожден государем, но и достичь власти тому, кто родился простым смертным» (Никколо Макиавелли). Военная подготовка для подростков представляет собой очень важное и нужное занятие, тем самым они вовлекаются в настоящее дело, в прохождение боевой подготовки будущими кадрами мотострелковых войск. Патриоты-допризывники I-го и II-го юнгвардейских отделений в короткий срок освоившие ММГ стрелкового оружия на построении перед началом полевого учения. Город Таганрог, улица Большая Бульварная дом 12–1, 09:12, 16.04.2023 года.

Данная статья в своем основном содержании и в максимально доступной форме иллюстраций, должна рассказать читателям во имя чего было организовано ПТУ и о том, ради чего подростки, его участники, вели трудный учебный бой в полевых условиях. Ибо, прежде чем перейти к событиям на полевым тактическом учении, я должен поговорить о нем самом. Нет темы, столь захватывающей как эта, ибо ожидание опасности ведет к соответствующим приготовлениям. Только тот, кто подготовился, может надеяться выжить на любом потенциальном поле битвы. Война – не то место, где осваивают профессию на своих ошибках, особенно когда в результате гибнут другие.



Рисунок 2. «– Дисциплина, разведка и мобильность» (Сидор

Ковпак). Подростки в ходе полевого учения должны научиться драться и освоить осознанные действия, объединёнными едиными задачами, согласованными с целями изучения военной теории. Младший лейтенант Мельников Павел накладывает маскировочный грим на лицо вице - старшего прапорщика Дудченко Сергей по одной из трех схем, предложенных Гэри А. Линдерером: «наносить краску большими полосами, идущими наискосок через все лицо, по принципу высветлить темное, затемнить светлое, или использовать мелкий, имитирующий листву рисунок, либо узкие, перемежающиеся полосы». Хутор Кошкино, правый берег реки Миус, 11:15, 16.04.2023 года.

Необученный новобранец не разберётся во всем, что происходит в бою, он будет обузой, слепым котенком и товарищам – «соeпоnes» – (лат.), чтобы вызволить его из беды, придется подставлять себя под удар. Все вооружение и ВТ также беспомощны, если нет рациональной тактики их применения, если нет хорошо обученного личного состава, способного реализовывать все их потенциальные возможности. Поэтому, достаточное количество – «spes altera» – (лат.) юнгвардейцев грезил об учении, а командиры стремились на него. «*К югу от границы*» было первым крупным полевым учением, заранее рассчитанным и проведенным личным составом патриотического отряда «Юнгвардия» с 17.11.2019 года. Весь личный состав отделений и групп патриотического отряда на нем сводится под «одни знамена», упраздняя возрастное разделение теоретических занятий. По мнению кэптана Чарльза Освальда, участие в ПТУ «*дает намного большую отдачу*», чем изучение подростками способов нападений в учебных пособиях, объясняющих им как вовремя двинуть живую силу и технику в нужном направлении и умно распорядиться ими в ходе боя. Более того, тактика общевойскового боя позволят командирам свести все силы юнгвардейцев в единый кулак, практически действующий на конкретной местности. Это полевое учение сначала было замыслом юнгвардейцев, а лишь потом стало реальностью.



Рисунок 3. «– Самый короткий ответ – ответ действием»

(*Джордж Герберт*). Уметь обмундироваться самому – для бойца это престижно. Для подростков отряда ценно не *иметь*, а *уметь* быть энергичным, сбросить лишний вес и укрепить мускулы. Обмундирование и снаряжение воинов 1-го юнгвардейского отделения на исходном рубеже развертывания полевого тактического учения «*К югу от границы*». На первом плане автоматчик, вице - младший сержант Жидкова Виктория. Хутор Кошкино, правый берег реки Миус, 11:20, 16.04.2023 года.



Четыре года подростки жили мыслями об учении, занимались для него, пели и мечтали о нем и почти год заняло сама организация, придумывание его облика. Знание оружия – сила, особенно знание войны. Это знание надо приобрести подрастающим поколением, оно стоит многих сокровищ. Чтобы достичь этого, патриотический отряд должен стать своего рода маленькой копией армии, способного собственными силами удовлетворить потребности и военные интересы подростка. Невозможно позволить современным подросткам быть чужими и одинокими для своего народа, нельзя запретить допризывникам научиться сражаться за Родину, за свой очаг, вступить в патриотический отряд. Поистине, подразделения отряда станет для подростка братским плечом и рукой Родины! Однако, ни государство, ни регион, ни муниципалитет, не принимали никакого участия в финансировании деятельности патриотического отряда «Юнгвардия» весь период его существования (2008-2023 годы). Современная война подкрадывается незаметно, она теперь не объявляется, а начинается внезапным нападением, требуя высокой подвижности войск, их маневренности на поле боя². Вооруженное насилие становится все более и

более необходимым. Еще в древнеегипетском «Рассказе Синухета», написанном в XX – XVIII веках до н.э. славится национальная армия, символ патриотизма, ибо она **«обуздывает иноземные области. Она быстрая, уничтожающая бегущих, она упорна в час преследования, она возвращается, не обращая тыла, она берет свой щит, она попирает, она не повторяет удара, умерщвляя. Никто не может ни отворить ее оружия, ни натянуть ее лука».**

Рисунок 4. «– За мной друзья! Я хочу быть убитым вон там!» (Пьер Камбронн). Бойцы I-го юнгвардейского отделения на исходном рубеже прочесывания местности. Слева на снимке рядовой Федоров Георгий в полной униформе и боевой выкладке, вооруженный ММГ АК–74. Справа на снимке допризывники, проходящие подготовку по ВУС «стрелок» и «пулеметчик», в камуфлированной боевой униформе, защитных шлемах ЗШ–09, противоосколочных очках 6Б50, наколенников и налокотников 6Б51 и «Зигзаг» бронезиловых



«Кулон–ВВ–П»3–го класса защиты на полевом тактическом учении «К югу от границы». Хутор Кошкино, правый берег реки Миус, 11:35, 16.04.2023 года.

Тактический замысел проведения заранее спланированного полевого учения «К югу от границы» очень прост и выполним. Четкий план – четкие и действия личного состава. Следует отметить, что по словам генерала Карла фон Клаузевица: **«там, где предстоят крупные решения, такие планы eo ipso являются самыми лучшими».** Победа всегда будет на нашей стороне, ибо юнгвардейцы постоянно совершенствуют организацию учения, повышают групповую тактическую выучку и индивидуальное стрелковое мастерство. Типовой расчет времени для организации и проведения полевого тактического учения следующий:

Унифицированная временная разбивка организационных этапов полевого тактического учения с 9:00 до 21:00 в течение светового дня 16.04.2023 года

9:10 – 9:15 – посадка личного состава юнгвардейского взвода в грузовую автомашину КАМАЗ «МУСТАНГ» 6350 с пассажирским КУНГОМ в городе Таганроге, улица Большая Бульварная, дом 12–1;
 9:15 – 10:30 – время в пути следования;
 10:40 – 10:50 – высадка личного состава в районе проведения ПТУ;
 11:10 – 11:25 – обмундирование и одевание снаряжения личным составом;
 11:30 – 14:30 – наступление силами двух отделений в первом эшелоне и снайперской группы в резерве;
 14:40 – 15:20 – организация дневки и прием пищи личным составом;
 15:25 – 15:40 – военно-воспитательная работа с личным составом;
 15:50 – 16:50 – индивидуальная тактическая подготовка автоматчиков и пулеметчиков;
 16:55 – 17:15 – полевая медицинская подготовка автоматчиков и пулеметчиков;
 17:20 – 19:10 – отработка ведения огня автоматчиков/пулеметчиков на ходу в тройках, преодоление естественного препятствия;
 19:15 – 19:30 – разобмундирование и упаковка снаряжения личным составом;
 19:40 – 19:45 – погрузка личного состава в грузовую автомашину КАМАЗ «МУСТАНГ» 6350;
 20:00 – 20:45 – время в пути следования;
 20:50 – 21:00 – высадка личного состава юнгвардейского взвода из грузовой автомашины КАМАЗ «МУСТАНГ» 6350 с пассажирским КУНГОМ в городе Таганроге, улица Большая Бульварная, дом 12–1.

Выполнение вводных и достижение обусловленных ими боевых задач осуществляется личным составом в светлое время фактических суток. По завершению учения сведения о ратной работе допризывников собираются, обрабатываются и обобщаются командным составом. Чтобы читатель мог лучше себе представить всю картину в целом, следует отметить, что ПТУ «К югу от границы» проводится на правом западном возвышенном берегу реки Миус в районе хутора Кошкино в Неклиновском районе РО, на территории всхолмленной внутренней степи с колышущейся от легкого ветерка травой, с пригорками – «mont» – (фр.) и оврагами, имеющей форму квадрата, со стороной в два километра. На горизонте ее окаймляли холмы, затянутые сизой дымкой. Это широкое пространство с возможностью ориентироваться по солнцу, не стесняет действия юнгвардейцев. Данное место – «locus» – (лат.), достаточно удобно, для организации тактического учения с элементами военной игры. Здесь много удачных точек для наблюдения, а лесопосадки и балки обеспечивают наличие рубежей для атаки отделениями по девять бойцов в шагающих по равнине в растягивающейся ломанной цепи и организации системы огня в обороне для ведения боя на огневых точках. В ходе проведения учения на местности чрезвычайно важна строгая дисциплина и физическая сила воинов. Каждый участвующий боец находится на счету, а вес вооружения и снаряжения им приходится нести за счет собственных связок и мышц.



Рисунок 5. «– Блестящая тактика сохраняет живую силу» (Борис Хольмстон). Навыки тактической подготовки мотострелков формируются в сознании индивидов как фактическое движение. Группа из двух расчетов (четыре юнгвардейцев) в шлемах ЗШ–09 и вооруженных ММГ АК–74 и РПК АК–74М производит боевое разряжение стрелкового оружия. Юго-западный скат высоты 23,0 на правом берегу реки Миус, 14:20, 16.04.2023 года.

В соответствии с планом ПТУ допризывники находятся сейчас в условиях, приближенных к боевым. Каждый боец I-го и II-го юнгвардейского отделения докладывает командиру своего отделения: – Исправность автомата/пулемета мною проверена. Бронежилет надет. Разгрузочный жилет надет. Шлем и подшлемник надеты. Противоосколочные очки опущены. Наколенники и налокотники надеты. Тактические перчатки надеты. Переводчик огня поставлен в режим автоматического огня. Элемент питания коллиматорного прицела активирован. Медицинская аптечка АППИ пристегнута. Лопата пехотная малая пристегнута. Маскировочная окраска на лицо нанесена. Завершив осмотр своего снаряжения перед началом учения, воин начинал проверять снаряжение своего напарника в расчете. Таким образом, каждый элемент экипировки проверяется бойцами дважды, чтобы любой небольшой дефект можно было обнаружить и исправить до начала боя. Отрабатывается наступление силами двух отделений в первом эшелоне, снайперской группы в резерве, с интервалом между бойцами в две руки, с автоматом у плеча, отработкой «стрельбы» на ходу. Ведь «страсть преследовать беглых у людей в крови. Человек по природе своей – охотник» (Герберт Уэллс).



Рисунок 6. «– Война войной, а обед по – расписанию» (Фридрих Вильгельм I). Прием пищи из индивидуальных пищевых рационов личным составом I-го и II-го юнгвардейских отделений на привале «дневке». Допризывники «едят как изголодавшиеся солдаты» (Вальтер Скотт). Еда для воинов – это горячее и им нужно заправиться как следует, чтобы сделать то, что от них ожидают командиры. Поэтому юнгвардейцы едят хорошо и много, как и предписано по уставу – 3200 калорий. Балка «Долгая» на правом берегу реки Миус, 14:50, 16.04.2023 года.

Свое личное стрелковое оружие допризывники должны ощущать как продолжение своего зрения, слуха, своих рук и своей воли. В отделениях бойцы готовят оружие к бою следующим образом: если у них на автомате тугой переводчик огня, то нужно установить его в положение автоматический огонь, патрон в патроннике. Затворную раму боец всегда успеет передернуть, а у кого из бойцов переводчик нормальный, то патрон нужно дослат в патронник, поставить автомат на предохранитель. Нужно лишь одно легкое движение руки допризывника для открытия огня. Командиры – вице- старший прапорщик Филин Максим (I-е отделение) и вице- старший сержант Хрещик Роман (II-е отделение) отдают приказания для своих солдат: – Внимание! Вперед! Темп не снижаем, не нарушаем строй! – Бойцы перехватывают поудобнее автомат и двигаются вперед. Все допризывники обеих отделений были в боевой броне, в наколенниках и налокотниках, их противоосколочные очки опущены, автоматы сняты с предохранителей. Юнгвардейцы идут вперед «стреляя» во все, что движется или хотя бы отдаленно представляет угрозу. Солдаты противника уничтожаются короткими очередями. Поразив огнем противника в броне, юнгвардеец опрокинул его на грунт, не давая ему подняться. Опустившись на колено, они перезаряжают магазины автоматов. Укрывшись за защитными масками из стволов деревьев, бойцы метают по направлению противника гранатные болванки наглядно показывая, как гранатой РДГ–5 и РГН можно разворотить окоп.



Рисунок 7. «– Нельзя воспитывать, не передавая знания, всякое же знание действует воспитательно» (Лев Толстой). Военное воспитание допризывников на полевом привале – «дневке». С подростками – юнгвардейцами командиры отделений проводят беседу по теме: «Об инициативе и смелости в бою» и «О дисциплине в армии» для того, чтобы вдохновить юных воинов и дать им возможность проявить мужество. Допризывники внимательно читают первый и второй номер отрядного боевого листка «Атака». Юго-западный скат высоты 23,0 на правом берегу реки Миус, 16:00, 16.04.2023 года.

Автор который сам провел «провел бурную молодость среди опасности и тревог» (Майн Рид), с полным основанием указывает, что участие в полевых учениях даст юным патриотам «жизненную крепость в боях и походах» (Иван Ефремов), бесстрашие «undau nted» – (англ.), умение смело все стерпеть – «audax omnia regredi» (англ.), удивительную способность приспосабливаться к любым условиям, научит легкую пехоту умению передвигаться быстро, проводить разведку с целью выявления огневых точек врага, не ошибаясь, чтобы не погибнуть. Основной вид современной наступательной операции – прорыв, завершающийся окружением и полным разгромом противника. Противник должен пасть под сокрушительными ударами юнгвардейцев, et cetera nec plus ultra.



Рисунок 8. Территориальная зона проведения учений для юнгвардейцев «является фронтовой полосой» (Виктор Гладкий). Слабость не может породить силу, поэтому боевая работа требует от подростков не только умную голову, но и сильное, хорошо тренированное тело и мгновенную реакцию. Чтобы добиться этого, постоянное совершенствование навыков личного состава производится постоянно. Боевая тройка в составе снайпера, автоматчика и пулеметчика занимает огневую позицию на юго-западном скате высоты 23,0, правый берег реки Миус, 16:05, 16.04.2023 года.

Поэтому допризывниками отрабатываются элементы тактики малых подразделений: развертывание в боевой порядок, отражение атаки с фронта, с флангов, с тыла, перемещение влево, вправо, сосредоточение огневых средств при движении вперед перевернутым клином, двигаясь слаженно стреляя мастерски и без промаха, наступление короткими перебежками по скату высоты, взаимодействие с соратниками, отход перед превосходящими силами противника. Особенно тщательно отрабатываются прорыв вражеских позиций, когда юные воины действуют решительно, концентрируют свои силы и средства в атакующей манере. И хотя адмирал Брюс Каннигхэм говорил, что личному составу частей **«не стоит ожидать чести или славы при отступлении»**, отход со своей оборонительной линии производится юнгвардейцами организовано. Только необученные солдаты-новички – «туго» (лат.) при отходе **«просто бросают оружие и бегут»**. Подготовленные и сколоченные подразделения отступают организованно. В этом случае мотопехоте противника отдаётся кусок поля или выкошенная до луговой травы «зеленка», а оба свои отделения и снайперская группа отводятся на подготовленную в тылу новую линию обороны.

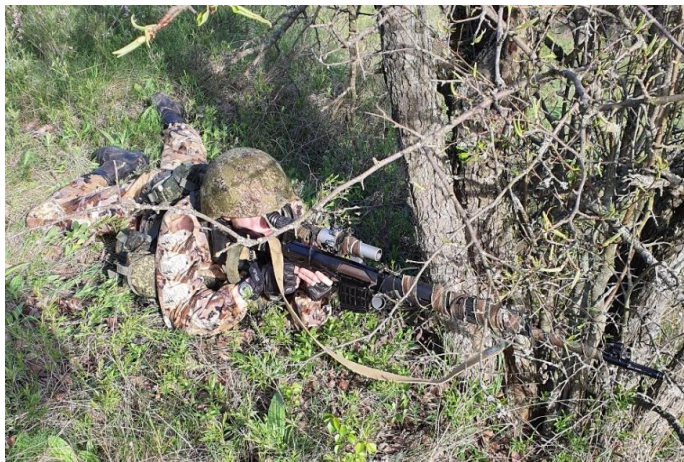


Рисунок 9. «– Покажем противнику, что юнгвардия в удачу не верит, а верит только в плавный спуск и верный глаз!». Боевая подготовка снайпера основана на внимательном изучении врага, понимании его слабости. Стрелок должен научиться поражать его в самое уязвимое место. Снайпер на снимке младший лейтенант Дымченко Александр соединяет в сознании умения и навыки, полученные за время обучения, мгновенно проводит нужные параллели, находит подобия разных способов и нюансы различия между ними и, применяя самый подходящий в данном случае прием, ловит врага в перекрестье прицела, наводя на него треугольную отметку – целик, определяя при этом расстояние до цели по шкале текущей дальности сетки оптического прицела ПСО–1М2. Геодезический гребень высоты 23,0, правый берег реки Миус, 16:10, 16.04.2023 года.

Здесь мозг юнгвардейцев переключается из состояния покоя к состоянию готовности к действиям, а высокая нагрузка требует постоянной сосредоточенности. У подростков с воинственными сердцами – «mavortia restora» – (лат.) исчезают факторы психологического барьера: уменьшается чувство неуверенности, беспокойства, они перестают допускать просчеты и сокращают время реакции. На своем опыте в учебном бою юнгвардейцы понимают, что набитый желудок замедляет реакцию и притупляет чувства. Чрезвычайно важным представляется и то, что в процессе реализации полевой учебы молодые бойцы без опыта самообороны, в физическом спарринге с сильным противником, могут также опробовать некоторые новинки в нанесении противнику поражающих коротких ударов по горлу и нервным узлам, а также стремительных ударов одной ногой, второй, затем обеими руками в голову и живот, согласно принципу **«кто бьет первым, тот бьет дважды»**.



Рисунок 10. «– Не может отвечать за свою храбрость человек, который никогда не подвергался опасности» (Франсуа де Ларошфуко). Участие в полевом учении требует от личного состава упорных тренировок, жесткой дисциплины и крепкого физического состояния. На огневой позиции автоматчик вице – старший прапорщик Филлин Максим. Геодезический гребень высоты 23,0, правый берег реки Миус, 16:20, 16.04.2023 года.

Поединок – это вопрос жизни и смерти, а не настроения. Ловкие и увертливые допризывники даже без перчаток, ботинок и бронежилетов должны вырваться из любого захвата, пробить блок, повалить противника на грунт, сбив его с ног. Они должны точно знать куда бить противника и уметь выполнить связки приемы самообороны. В физическом отношении допризывники отрабатывают выполнение нескольких нормативов физической подготовки ЧВК «Вагнера»: за 12 минут 20 секунд в снаряжении пробежать 3 км, 1- 20 раз подтянуться, отжаться в упоре лежа 40-50 раз. Несмотря на изменение морального состояния (усиление восприятия, гнев, страх) и физическую нагрузку очень старательный индивид, который все быстро схватывает, вполне может приспособиться к боевым действиям, войти в ситуацию противоборства, понимать действия и замыслы противника, быстро решать внезапно возникающие задачи в бою. Говоря о военной подготовке призывников, сильных людей – «*hombre valiente*» – (исп.) генерал от инфантерии А.Н. Куропаткин отмечал, что **«Требовалась большая работа, чтобы подготовить и подучить их до уровня солдат действительной службы. Требовалось многократное привлечение их к боевым столкновениям, чтобы приучить их к бою, к полям, чтобы так сказать обстрелять их».**

Полевые упражнения многому научат юных бойцов и их командиров. На поле их жизнь измеряется не временем, а плотностью заполняющих бытие событий. Практика военной подготовки на местности, адаптированная к условиям БД СВО для командиров, позволяет овладеть методикой организации маневра, атаки и обороны, чтения поля боя, прорыва фронта на всю глубину его обороны и конкретным приемам военной хитрости – «*ego de guette*» – (лат.). Помимо метода



коллективного показа и практических действий обучающихся, используется метод индивидуальной тренировки обучающихся. Для новобранцев, полевые учения и игры на местности, представляют короткий срок серьезного испытания и напряженного ратного труда при отработке действий, овладении полезными навыками, находясь в окружении и под «огнем». Также у допризывников повысятся морально – волевые качества, уровень мотивации, готовность подвергать свои жизни риску в грядущей великой битве. Они

получат самую лучшую профилактику от болезней в виде необходимого физического труда и разумных упражнений. В ходе полевых учебных боев родились новые приемы военного обучения, применения маневра атаки – «*sturm*» – (нем.) с огибанием изломов рельефа местности. В юнгвардию случайные подростки не попадают.

Стрелок, вице-ефрейтор Петров Степан, 14 лет, рассказывает о своем видении игровой ситуации: *«Индивидуальный поход всегда ускоряет дело. Все, что я перенес, чтобы постоять за себя, осело у меня в голове. Полевое учение создало в моем сознании мотивации, которых хватит надолго. Из игры я возвращаюсь усталым, с ослабшими мускулами, но полный решимости добиться своего при освоении методического и стрелкового опыта, благодаря молодости и здоровью, а также поддержке командиров, которые умело делились с нами своими навыками. Эта капля живого примера войны на ПТУ буквально пронзила всю мою душу. Тело мое стало худым и жилистым, а мышцы выпятились и окрепли. Я стал более сообразительно понимать задачи и много работал, не щадя себя, чтобы смерть не коснулась моего плеча в реальном бою. В бою, где смерть ведет охоту, нет времени на колебания, времени хватит только на принятие решения. Так гласит мой опыт, доставшийся в нелегкой борьбе. А если у тебя есть опыт, ты уже и двигаешься по-другому, уже уверен в своих силах в бою».*



Рисунок 11. «– Русские отлично разбираются в маскировке, очень стойки под обстрелами, хорошо укрываются» (Фрэнк Н. Мэйсон-Макфарлан). Сражаясь за интересы народа до последнего патрона, мы не жалеем своих жизней. Слева на снимке пулеметчик вице - старший сержант Хрецик Роман, заняв самую выгодную для обзора позицию, смотрит в окуляры полевого бинокля БПЦ5 8x30 «Байгыш», выявляя приоритетные цели, которые вносятся в «стрелковый список», который изменяется согласно приоритетностям целей. Справа на снимке на огневой позиции пулеметчик, вице - старший сержант Хрецик Роман в маскировочном халате «Леший», готовый нанести своим огнем во фланг и тыл атакующим группам противника большие потери. Геодезический гребень высоты 23,0, правый берег реки Миус, 16:40, 16.04.2023 года.

Следует помнить, что на поле боя личный состав – это просто человеческий материал, который должен состоять из сильных и выносливых молодых людей. Степень физического развития юнгвардейцев в полевом учении считается первейшим делом. Справедливость, на которую могут рассчитывать солдаты, зависит от того, что они есть. Юнгвардейцы должны научиться воспринимать боевые действия как тяжелую, грязную и кровавую работу. Бойцы должны быть увидели врага, из которого течет кровь, когда они поразили его. Ведь сами боестолкновения достаточно быстротечны. Все остальное время личный состав мотострелковых отделений и групп выдвигается, ползет, окапывается, обслуживает и ремонтирует штатную военную технику (бронеединицы и СТС), пополняет боекомплект, организует доставку боеприпасов и продовольствия. Автомат АК–74, АКМ /ручной пулемет РПК–74М – лучший друг юнгвардейца. Они должны научиться владеть ими так, же как владеют своей жизнью.



Рисунок 12. «– Упор должен быть сделан теперь на людях, на кадрах, овладевших техникой» (Иосиф Сталин). Группа из двух расчетов (четыре юнгвардейцев) в шлемах ЗШ–09, страховочных поясных беседках «Альпина «РИНГ» и вооруженными ММГ АК–74 в готовности к подъему на естественное препятствие. Северо-восточный скат высоты 23,0 на правом берегу реки Миус, 17:25, 16.04.2023 года.

Простое устройство русского длинноствольного стрелкового оружия АКМ, АК–74, АН–94, АЕК–971, РПК–74М, СВД является необходимым условием обеспечения высокой надежности. Все оружие должно быть заряжено и поставлено на предохранитель. В ствольную коробку автомата утапливается магазин на тридцать выстрелов до щелчка. При ведении огня необходимо упирать приклад оружия точно в плечо. Затыльник приклада оружия уперт бойцом в плечо, его правая ладонь на пистолетной рукояти, палец на спусковом крючке, а левая ладонь крепко поддерживает оружие за цевье. Подросток удерживает оружие за его пистолетную рукоять, глазом следя за целиком на линзе прицела. Боец должен стрелять из автомата метко, точнее, чем враг, который пытается убить его. Глаза стрелка не имеют право ошибаться. Благодаря прицелу, юный воин мог рассмотреть солдата противника так отчетливо, словно находился 10 метрах от него. Палец юного бойца на спусковом крючке плавно надавил на спуск, и пуля пошла вперед. Бам! – тяжелая пуля 7,62–мм АКМ попала в цель. Застреленная цель взмахнула руками и опрокинулась наземь. Так допризывники учатся уничтожать огневые точки сопротивления, отражая неожиданные контратаки. Мотострелок должен уничтожить и захватить, доставая гранатой и автоматной очередью туда, куда не попадет артиллерийский снаряд или авиабомба. Опыт боев в обороне учит юнгвардейца как сорвать темп, отбить атаку противника спокойным и точным огнем, опрокидывая очередями солдат врага.



Рисунок 13. «– Нетерпение есть

слабость. Делай то, что тебе приказывают и не жалуйся. Учись всем тактическим приемам!».

Юнгвардейцы должны никогда не трусить, не тратить время на спасение

собственной шкуры – знать, что ей надо платить в бою. «Alerte a la muraille» – (фр.) – живей на стены:

бойцы двух расчетов (четверо подростков) поднимаются по страховочно-спасательным веревкам на естественное препятствие в условиях ведения учебного наступательного боя на лесостепном театре военных действий. Северо-восточный скат высоты 23,0, правый берег реки Миус, 17:30, 16.04.2023 года.

Полевая тактическая подготовка по проведению занятий на местности по подготовке допризывников к полевому бою, с участием малых подразделений и групп мотострелковых войск – это очень серьезное дело, не рутинное, не излечение от безделья и не чтение моральных норм подросткам. Юные патриоты, не старше 17 лет, развитые физически, научатся быть автономными боевыми единицами, защищать свою спину, стреляя во все, что движется, кроме своих товарищей и экономить боеприпасы, поймут как не дать противнику закрепиться на позиции и выбрать себе место для прицельной стрельбы, чтобы несмотря на потери, продемонстрировать противнику, что они готовы сражаться дальше, чтобы наша страна стала для военной машины врагов поистине «землей отчаяния» (Алексей Толстой). Меняющаяся тактическая (позиции ведения огня) и мишенная обстановка (уровень установки мишеней), развивает у юных стрелков оперативную реакцию и способность действовать нестандартно при решении боевой задачи. Суть этой тактики заключается в прицельном ведении огня по противнику, как с места так и в движении, а также ответного огня, рассредоточенного по всем секторам. За счет сокращения времени показа мишеней сократилось время прицеливания, уменьшилось время реакции бойца.

Стрелок, рядовая Алимова Анна, 14 лет, говорит о необходимости обладать хотя бы минимальными навыками требующих наблюдательности, терпения, выдержки и иметь четкое представление об особенностях огневого поражения противника: «Винтовка «Юнкер–4» в моих руках, я плотно уперлась прикладом в плечо. Дистанция двадцать шагов. В оптическом прицеле захвачена цель. Целик фактического направления выстрела совместился с рамкой гарантированного попадания. Большой палец перебрал предохранитель, а указательный нажал спуск. Выстрел, отдача в локте. Короткие очереди впились в мишень. Мишень поражена и пока правая рука

удерживала оружие, левая выбросила пустой магазин, ни мгновения не медля нырнула в карман разгрузочного жилета на груди за полным, а затем пронося руку снизу ствольной коробки, передернула затвор. Трудности и опасности не остановят меня. Так я учусь сражаться за свою Родину, за свой очаг, за свою самостоятельность».

Использование лесополосы как средства маскировки не создает атакующим значительных преимуществ. Дело в том, что лесополоса задает направление продвижения и своей узостью локализует ударные группы, личный состав которых должен быть готов ко всему и ни в коем случае не терять бдительности. Кроме того, в подлеске посредством дистанционного минирования могут быть установлены противопехотные мины «Лепесток» ПФМ-1 и ПФМ-1С, которые запрещается поднимать и пинать. При занятии огневых точек «противника» юнгвардейцы учатся ничего не поднимать и не брать из брошенного врагов снаряжения, БУ и БК. Все нужно сдергивать только кошкой КС-5 с линем. Свободно ходить возможно, но только там, где проверили грунт саперным щупом и миноискателем ИМП-1. На поле боя нет мелочей, в том числе в части приемов военно-полевой медицины, которыми должны овладеть юнгвардейцы. Для борьбы с болевым шоком из шприца – тубика в бедро «раненому» юнгвардейцу вкалывают 2 мл. обезболивающего средства «Нефопам». Хруп! Лезвия ножниц с хрустом смыкаются, отрезая куски ткани обмундирования. Униформа на бойце разрезается возвратно – поступательным движением ножниц SCR-G031. Кровотечение останавливают, накладыванием на раненую повреждённую конечность турникет ЖК – 02 с двухщелевой пряжкой и циферблатом. Рану обрабатывают гемостопом, края стягивают степлером, перебинтовывают пакетом ПИ АВ-03. Сломанные ребра, растянутые связки фиксируются комбинированными атравматическими повязками. Раненые бойцы не должны жаловаться, не вопить, понимать важность поддержки атаки огнем с места, ибо на перевязку уходит много времени. Крепкий, коренастый санитар ловко подхватывает раненого бойца, оттаскивая его назад, для транспортировки с поля боя на мобильных бескаркасных носилках МН-01.



Рисунок 14. «– Таких войн, которые бы начинались и оканчивались сплошным победоносным наступлением, не бывало во всемирной истории, или они бывали, как исключения» (Михаил Фрунзе).

Практическое обучение оборонительному бою представляется подростком как сложная и взаимосвязанная цепочка событий, где боль учит лучше, чем лекции. «Экономить силы» и «сражаться в полную силу» – вещи вполне совместимые, поэтому в обороне бойцы должны отбивать атаки противника, а не вносить взнос в мертвяке. Юнгвардейцы-автоматчики с ММГ АКМ маневрируют в зависимости от обстановки, то атакая, то отступая перед противником занимая огневые точки. Геодезический гребень высоты 23,0, правый берег реки Миус, 17:35, 16.04.2023 года.

Военный теоретик Карл фон Клаузевиц еще в XIX веке писал про «**туман и полумрак войны**» и чтобы добиться большого успеха, надо действовать с полной неожиданностью. В боевом уставе говорится, что лишь наступление позволяет нанести противнику решительное поражение. В сражении решающую роль играет самый первый выстрел, немедленный ответный удар, преимущество в выучке и умении держать строй. Атакующие «**концентрируют силы на решающем участке**» (Эпаминонд). Группа – «gangs» – (англ.) атакующей тройки – «dreier» – (нем.) бойцов двигалась вперед, ведя постоянный огонь. Первый магазин они расстреляли почти не останавливаясь. Командир их группы – «team leader» – (англ.) идет рядом и командует лающим голосом. С тыла двойка – «zweiер» – (нем.) расчета прикрывала их, одиночными выстрелами добивая «раненых» солдат противника, упавших на грунт. Их оружие – «das gewehr» – (нем.) АКМ пробивал почти все

препятствия на своем пути, ища живую цель, заклятого врага – «per definitionem» – (нем). Разум и тело воина суть одно и боец должен сражаться, используя одновременно и то и другое. Только теперь



юнгвардейцы, двигаясь вперед ведя постоянный огонь оценят, сколько часов тренировки нужно было им потратить, чтобы вот так слаженно вместе действовать, когда тебе бьют обратным огнем – «backfire» – (англ.) с прямой наводки, пользуясь превосходством в огневой мощи, если смотреть на наших юных воинов с позиций вражеских стрелков. Они должны сражаться с врагами до последнего патрона, до последнего вдоха, они должны победить или умереть. В оптическом прицеле видны отдельные участки полевой травы, колеблющиеся и расходящиеся в стороны под теплым ветром. Использование оптического прицела, установленного на стрелковом оружии, увеличивает вероятность поражения цели одной очередью. Выглянув из-за ствола дерева, командир группы переводит прицел на линию деревьев слева и уловив отблеск света в темной листве, всадил короткую очередь из автомата в грудь противнику, а подоспевший на помощь боец добил его попаданием в шлем. Врагам нельзя надеяться на пощаду победителя во время открытых военных действий. Их личный состав необходимо преследовать и уничтожать без малейшего к ним сочувствия и сожаления. Пленных, взятых с оружием, в

руках расстреливать без суда.

Услышав выстрелы противника, бойцы падают на землю, перекатываясь в сторону, и снова вскакивают на ноги упрямо продолжая двигаться вперед. Только вперед и до конца. Именно в этот момент, не раньше и не позже, наносится удар, который превратит отступление противника в бегство, а наше наступление в преследование. Коротким ударом противник был сбит с позиций и прижат к берегу. Стрелок, рядовой Федоров Егор, 15 лет, так рассказывает об индивидуальных впечатлениях, полученных в ходе учения: *«Я отчетливо помню форму, свойства и смысл полевого учения, забывать его нельзя, для меня оно надолго останется точкой отсчета времени взросления. Я внимательно присматривался к особенностям местности, впитывал впечатления, стараясь из всего извлечь нужный навык. Для меня тактическая подготовка это, в первую очередь, школа боя, где есть все: радость победы и горечь поражения, ярость атаки и гнев ошибки, напряжение мысли и действие, в котором ты выкладываешься весь, до конца. Только на учении я понял и осознал пользу жестокости, оценил преимущество преследования врага перед ролью отступающей жертвы».* Видя самопожертвование юных воинов, никто не позволял относиться к мотострелкам с презрением. На исходе светового дня солнце коснулось краем горизонта и красной полосой сверкнула речушка, выставились острые стебли камыша по ее берегам.



Рисунок 15. «Военное искусство – прекрасная наука, но нет ничего важнее для подростка, чем познание самого себя, своих возможностей в «игровом» бою. Автоматчики I-го юнгвардейского отделения ведут бой на пересечённой местности, ведь юность быстра на подъем, на спуск, на движение. Справа на снимке вице – младший сержант Жидкова Виктория. Слева на снимке вице - ефрейтор Морсаков Артем. Хорошо видна одетая на бойце страховочная обвязка «Альпина «РИНГ» замкнутая стальным муфтовым карабином с нагрузкой в KN40 и ММГ АК–74 с установленным глушителем расширительного типа ТПП–А. Правый возвышенный берег реки Миус, 18:10, 16.04.2023 года.

Так была решена боевая задача этапа ПТУ – поднять отделение до последнего бойца и встретить врагов беглым огнем – пройти дефиле между возвышенностями – развернуться вдоль берега реки. Юнгвардейцев учат выходить из боя с победой – только такой порядок должен быть. Заняв с бою позицию с обоих флангов, бойцы остаются в бронезиловках и снаряжении, держат оружие наготове заряженным и ждут дальнейших приказаний. Впереди занимает позицию авангард, сектора обстрела которого позволяют вести перекрестный огонь вдоль береговой линии. Участок брода минируется, а запасные позиции тоже включаются в сектор обстрела. Это означало, что в резерве снайперская группа должна находиться в состоянии пятиминутной боеготовности за первыми от берега деревьями. Следует отметить, что снайперы с СВД в боевых порядках мотострелков поддерживают более точным, кучным, дальнобойным огнем свои атакующие подразделения применяя патроны 7,62x54 в обычном ЛСП, снайперском исполнении 7Р1, броневойно-зажигательными Б-32. Теперь здесь можно задержать втрое превосходящего противника, будучи уверенными, что бойцы не промахнутся, несмотря на расстояние.

Фронтальная атака линии холмов в цветущей степи с островками рощ приводит к громадным, а иногда и безрезультатным потерям. Только сочетание фронтальной атаки с атакой во фланг ведет к решительному успеху. Следует отметить, что в мелких стычках перевес может быть делом случая, когда говорит свое веское слово погода, рельеф местности, хитрость командира, стойкость и меткость одного-двух пулеметчиков. Следовательно, нужно суметь навязать противнику свою тактику и сковать его активность. В составе юнгвардейских отделений действуют атакующие группы, а построение бойцов в них представляют собой двойки и тройки. На подростках в учебном бою поверх униформы был одет мешковатый, не стесняющий движений маскировочный халат. На китель масхалата, который снабжен капюшоном надевается страховочная обвязка «Альпина «РИНГ», обеспечивающая подъем на естественное препятствие. Их глаза защищены очками 6Б50 от любого вида механических повреждений, в том числе от поражений мелкими осколками. Противоосколочные очки бойцов в походном положении надеты на шлемы ЗШ-09, а в боевом положении на их лица. Огневая группа один – сказал командир I-го отделения Филин Максим – Пошла! Бойцы поднялись и короткими зигзагообразными перебежками устремились вперед. Их



целью был низкий, заросший деревьями гребень высоты, до которого было примерно пятьдесят метров. Базовая тактическая доктрина была простой и ясной. Когда тебе нечем прикрываться, когда ты превращаешься в легкую мишень – *двигайся!* Маршал Мориц Саксонский ясно указывает нам, что *«вся тайна маневров и боев заключается в ногах»*. Разрушать и поражать, не видя цели, – нельзя. Каждое индивидуальное действие стрелка, пулеметчика взвешено, рассчитано, способствует выполнению задания, обеспечивает успех.

Рисунок 16. «– Уверенность – это половина победы» (Брайн Герберт). Самая лучшая форма обучения – практика борьбы за победу – кровавую, но победу по праву сильнейшего, а не чтение книг за классной партией.

Допризывники учатся жизни в армии и навыкам смертельных, беспощадных поединков, проявляя горячую заинтересованность в успехе соратников. Достижение юнгвардейской тройкой рубежа выполнения боевой задачи, отмечается сигнальным дымом. Северо-восточный скат высоты 23,0, правый берег реки Миус, 18:30, 16.04.2023 года.

Юнгвардейцы держатся правила: не вижу – не стреляю. Стрельба без ясно поставленной и видимой цели представляет собой преступную трату патронов. Допризывник стреляет, плавно нажимая на спусковой крючок ММГ АК-74 с глушителем ТПП-А, пока противник не залег. Боец рванулся вперед, ибо лишь наступая, мотострелки заставляют противника открыть его живые цели. Закрытия поражаются броневойными пулями 7Н39 – калибра 5,45 мм патронов Б-32. Быстро поднявшись на боевой гребень возвышенности группа не залегает, а занимает позиции для ведения

огня с колена. Теперь юные бойцы тренируются для участия в артиллерийском наступлении приближаясь на дистанцию 150 метров к «огневому валу» ствольной артиллерии (опасная дистанция разлета осколков 152-мм при разрыве гаубичного снаряда простирается до 60 метров от точки взрыва), который, постоянно передвигаясь перед своими атакующими цепями на 100 метров, перемалывает позиции врага, воспрещает ему доступ в зону поражения средств поддержки и усиления, а также деморализует солдат противника. Далее, контратакой допризывники должны остановить и расстроить атакующего «противника», обстреливая все ближайшие складки местности. Во что бы то ни стало юнгвардейцам нужно увидеть, как враг обратится вспять, покажет им спины. Вот тогда-то и станут они солдатами.

В армии каждый делает свою работу и у каждого есть свои задачи. Боец-юнгвардеец и его командир – оба являются солдатами с коротко подстриженными волосами, чтобы не мешать воинским упражнениям. Их обоих выковали, замесили и готовят для сухопутной войны. У командира юнгвардейцев нет личных амбиций: он хочет преподавать военное искусство, работать с подростками и проводить полевые учения и военные игры. Слова командира *«следуй за мной, были девизом пехоты»* (Лен Джованитти). В реальности, в патриотическом отряде пять командиров, прямо влияющих на подрастающее поколение, ибо моральный фактор трезвой оценки способностей и характеров не менее важен, чем все физические условия. Это два командира отделений – вице-сержанты, один командир снайперской группы – вице-старший – сержант и замкомандира роты по строю – прапорщик, а командир отряда является офицером ВС. По словам генерала от инфантерии Михаила Скобелева: *«Если хочешь победить, войска надо водить в бой, а не посылать»*.



Рисунок 17. «– Я был предводителем войск, я не спал по ночам, не имея покоя днем, проливая красную кровь, проливал черный свой пот, я отдавал народу работу и силу, и я же сам направлял длинные военные набеги» (Тоньюкук). Организация полевых учений подчеркивает коренное различие между теорией и практикой военной подготовки, которая делает упор на поражение противника в ближнем бою на своей территории. Командный состав патриотического отряда «Юнгвардия». Слева направо: пулемётчики – вице – старший сержант Хрецик Роман, вице – старший прапорщик Дудченко Сергей, старший стрелок вице – старший сержант Слюсаренко Артем, командир I-го отделения вице – старший прапорщик Филлин Максим, командир взвода младший лейтенант Мельников Павел, снайпер младший лейтенант Дымченко Александр. Балка «Долгая» на правом берегу реки Миус, 19:00, 16.04.2023 года.

В отряде наиболее важна служба командира отделения, который обладает умением взяться за дело – «savoir faire» – (фр.) самостоятельно выбирает обстановку для боя, определяет тактику. Он умеет заставлять подростков делать то, что нужно и при этом командир остаётся способный к повиновению и точному исполнению полученной ему задачи. Битва – наше дело – «battle is our business» – (англ.), вот девиз командира юнгвардии! Командир юнгвардейского отделения должен пользоваться авторитетом среди своих бойцов, он тактик, инициативный, отважный воин командующий спокойным – «guedo» – (исп.), ровным голосом, заботящийся о подчиненных ему допризывниках. Тон его голоса не должен быть покровительственным или менторским, с бойцами он должен говорить как с равными себе. Формулировка устных команд должна быть адекватна сложившейся ситуации и не допускать двойной или ложной трактовки. Командир отделения должен нещадно ругать подростков за ошибки и промахи, но не скупиться на похвалу за успехи.



Рисунок 18. «– И не было ничего выше, благороднее во все времена, во всем мире, как убивать и убивать захватчиков и снова убивать» (Вениамин Каверин). Участие в учениях «области, что лежит по Ту Строну Добра и Зла» (Герберт Уэллс) дает подросткам превосходную разминку, нервно – мышечную координацию движений и развитие индивидуальной силовой выносливости. Именно так допризывники научатся быть целеустремленными, проявят железную стойкость, приобретут умение выживать на поле боя, смогут без предварительной подготовки вступить в сражение. Личный состав I-го и II-го юнгвардейских отделений по окончании полевого тактического учения «К югу от границы». Балка «Долгая» на правом берегу реки Миус, 19:10, 16.04.2023 года.

Обязанности командира юнгвардейских отделений и групп также включают «**управление мотивацией**», предусматривающие упражнения и наказания для личного состава, дающие пример самой строгой дисциплины и приучающих юнгвардейцев к упорядоченным, целесообразным движениям. В командовании они должны руководствоваться правилом: рассматривать всех или подавляющее большинство новобранцев, как потенциальных союзников и друзей, которые пока не стали таковыми. Отношения между самими допризывниками должны базироваться только на основе взаимного доверия. Но вместе с тем, нужно поощрять подростков в проявлении агрессии – такого образа поведения, который издревле поощряется обществом у мальчиков в возрасте отрочества и юношества.

Колоссальный практический опыт автора в деле военной подготовки подростков-допризывников позволяет ему высказать суждение о том, что проведение полевого тактического учения «К югу от границы» является новой надеждой – «*spes altera*» – (лат.), живым воплощением в реальность пользы – «*in favorem*» – (лат.) целеполагающей, предметно-ориентированной работы тыла, направленной на увеличение военной мощи России. Торжественное обещание – «*promitto*» – (лат.), даваемое всеми юнгвардейцами на учении, подобно содержанию воинской присяге – «*sacramentum militare*» – (лат.) Вооруженных сил РФ, которую дает каждый солдат срочной службы, обязуясь пролить кровь защищая свою Родину. В теоретическом отношении ПТУ даст недвусмысленные ответы на прямо поставленные вопросы о самой возможности проявления любви к Отчизне – «*amor patriae*» – (лат.), героизма и истинного самопожертвования (солдат всегда должен сражаться, но он дерётся смелей, когда есть за что – А.С.) лучшими представителями современной молодежи.

Служба во время проведения ПТУ для подростков-допризывников – это тяжелый ратный труд на протяжении 12 часов в сутки. Он воспринимается подростками эмоционально, но требует логических решений. В среде учебного боя проверяется цельности натур юнгвардейцев, сила их духа. Подросткам, изучающим военное искусство, нужны не книжные формулы, а навыки взаимодействия и основные умения, приобретенные в реально происходящих событиях, подготовка к немедленным действиям вошедшая в их плоть и кровь, поэтому:

Обучающиеся должны знать/понимать:

Руководство войсками на поле боя состоит из чести офицеров, долга солдат, лидерства полководцев, полевом командовании, стратегии, тактики, материально-технического обеспечения и оружия;

Индивидуальная физическая подготовка допризывников имеет решающее значение. Никто не станет на место мотострелка со стрелковым оружием на сухопутном поле боя;

Солдат готовят в наступательном духе, а удар наносится решительно и быстро. Даже находясь в обороне, надо поддерживать наступательный дух и учить бойцов идти вперед (обороняясь бойцы должны сопротивляться врагу с яростью разъярённых львов);

Допустимую конфигурацию «configuration» – (лат.) прав и обычаев войны (существует запрет на определенные приемы и методы ведения общевойскового боя: скажем, можно платить своей жизнью за победу, но нельзя жизнью соратника обеспечивать успех);

Как действовать по вводным: «Воздушная тревога» и «Отбой воздушной тревоги» (боец должен знать, что может сам выполнить эти команды);

Обучающиеся должны уметь:

Безусловно – «cela va sans dire» – (фр.) практика должна включать разъяснение и натурный показ устройства механизма оружия, установку на СО различных оптико-электронных приборов, применение радиостанции «Motorola» TLKR T80, ведение связи в телефонном, телеграфном режиме, доклад абонентов по позывным, использование маскировки (юный боец должен вникать в детали обстановки во всех трудных ситуациях, учиться на своих ошибках, чтобы не подставляться в дальнейшем, запоминать нужный ракурс взгляда в оптический прицел, соблюдать режим соблюдения секретности позывных абонентов подразделений, уметь выжимать все из своего оружия и снаряжения);

Приобрести практический опыт напряженной борьбы, умение двигаться, правильно встать, правильно лечь и верно смотреть прицеливаясь, вводить поправку в прицеливание и удерживать линию визирования, воевать по уставу и ориентироваться в бою, размещать ОТ на склонах позиций, не допуская своей гибели, принимая все меры, чтобы из любой обстановки выкрутиться, не попасть в плен, остаться в живых (индивид должен приспосабливаться к резкой смене тактической обстановки, его движения должны быть инстинктивными, без обдумывания, а умственная жвачка только замедляет и притупляет реакцию, лишает воина боевого инстинкта);

Самостоятельно обучиться окапываться, оборудовать стрелковую/пулеметную огневую точку. Пулеметные ОТ располагаются во входящих углах окопов, а их бойницы шире автоматных. Смысл функции стрелка в немедленной готовности к открытию огня в сторону противника (а когда боец лежит у пулемета, ему нужно обязательно смотреть по сторонам и не только своей головой, но и стволом оружия тоже);

Умело маскироваться и носить аналог маскировочного халата двухстороннего из полиэфорновискозной ткани 6Ш122 (маскировка заключается не в совершенстве кроя обмундирования, а в способности отвлечь внимание противника, дать возможность бойцу быть незаметным, коварным и быстрым);

Обучающиеся должны владеть:

Юный индивид в ходе ПТУ по праву меча – «ius gladii» – (лат.) действует в среде общественной психологии, исключая личное созерцание, нервную нагрузку, групповую отчужденность, дублирование, пустую трату сил. Это позволит командирам оценивать активность подростка почти с первого взгляда (только в сознании подростка усиленно занимающегося тактической подготовкой в условиях близких к боевым возникнет понимание, что хочу – это одно, а надо – это другое);

Формирование сенсомоторных реакций (личностные аналогии, эмпатия), заученных движений юного индивида³ при решении частных задач в учебной борьбе подростков в группах, приучить их не испытывать дурноты, угрызений совести, чувства стыда, чувства вины, когда надо пустить кровь врагу (это единственный правильный путь – падать, вставать и через муки и боль идти вперед), научиться не падать духом – ведь в бою неизбежны потери;

Подросток, погрузившись в атмосферу схватки, принятия быстрых решений, риска почувствует радость жизни и внутреннее удовлетворение, которые проистекают от упорного ратного труда в полную силу (контролируя свои действия, отучаясь делать все наспех и неаккуратно);

Физические упражнения и свежий воздух трудного, выматывающего дня сполна – «en pleine» – (фр.) сделают свое дело, подростки станут доблестными, стойкими, более мускулистыми, окрепнут телесно, улучшив свою выносливость и работоспособность (их стрессоустойчивость повысится, а психика станет более гибкой).

Вторая четверть XXI века не принесла нашей стране долгожданный мир и спокойствие. На русский народ – самый благородный в мире, продолжают извне и изнутри ополчаться коварные недруги. Расширение НАТО на Восток, допущенное правящим режимом РФ и превращение его в доминирующую военно-политическую силу в Европе с 24.02.2022 года вновь раскололо континент, что является крайне опасным в условиях сохранения в Европе мощных мобильных ударных группировок, прежде всего объединения ВВС НАТО, ядерного оружия, морских группировок, в том числе авианосной группировки постоянно находящейся в Средиземном море с 1948 года. Щит международных законов уже порван на куски, как негодный клочок бумаги. Возникла непосредственная военная угроза для РФ, которая имеет постоянно действующий, пролонгированный характер. Вражда европейцев, эгоистичных и развращённых американцев к русским, возникла уже давно и не является внезапной. В новейшей истории только США вели своими или чужими руками ЛВК в более чем 20 странах, поэтому не исключается перерастание СВО в прямую войну против РФ и втягивание ее в боевые действия на восточном и центрально – европейском ТВД с целью нанесения ВС РФ стратегического поражения с целью изоляции России в Европе. *«Единственный способ избежать войн в будущем – это довести войну до победы» (Герберт Уэллс)*. В самом обществе РФ страны СВО – это война за верность, за умы людей, за их самостоятельность. Для русской армии легче и выгоднее бороться с врагом не на своей территории, а далеко от нее. Готовностью РФ является готовность ее мощной, боеспособной массовой сухопутной армии ВС и призывного контингента в возрастной группе 18-27 лет к ведению военных действий в локальных войнах и более масштабных вооружённых конфликтах. Роль и значение военной подготовки допризывников в будущей войне с НАТО, если она будет развязана, трудно переоценить, учитывая, что сейчас ее методы постоянно совершенствуются автором.

Примечания

¹ Согласно учению стоиков мужество – это знание того, что страшно, что не страшно и что безразлично.

² Подразделения мотострелков МВ СВ ВС РФ должны действовать в атаке и обороне с максимальной поддержкой штатной бронетехники. Именно поэтому рота – взвод МВ отличается небольшим штатом мотострелковых отделений с малым количеством тяжелого вооружения. В атакующих действиях делается ставка на поддержку личного состава огнем и маневром БМП, при ведении обороны воздействием пушечно-пулеметного огня БМП, а по вражеским бронеединицам – поражающим действием УР комплекса ПТУР.

³ Жизненный опыт подростка складывается из свойств характера, эмоциональных состояний, приобретенных воспринятых знаний и переработанных данных и основ профессиональной деятельности. Те участки их опыта, которые являются наиболее ранними, ответственные за формирование общей модели поведения подростков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Группа патриотического отряда «Юнгвардия»: <https://vk.com/public191549031>.
2. Странцов А.Н. Авторский учебно-методический комплекс курса дисциплины «Тактика общевойскового боя», методическая разработка (рукопись) 2022. с. 144.
3. Странцов, А.Н. Молодая гвардия русского возрождения / А.Н. Странцов – Таганрог: Издательство ООО «Форрес», 2012. – С. 292.
4. Странцов, А.Н. Навстречу русскому рассвету – тактика общевойскового боя для допризывников. Меч наступления. Под щитом обороны. Материалы учебно-методического курса. Рукопись / А.Н. Странцов. – Таганрог, 2018. – С. 118.
5. Странцов, А.Н. Организация и проведение военно-тактических игр «Борьба за знамя» и «По следу врага» в полевых условиях / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика – 2020. – № 2 (28). – С. 45-55.
6. Странцов, А.Н. Практика учебно-боевой подготовки подростков – допризывников в ходе полевых тактических учений на местности / А.Н. Странцов // электронный сборник VIII-й региональной «Ярмарки социально-педагогических инноваций», МАУ ДО ДДТ, 26.03.2021 года. С. 1-8.
7. Странцов, А.Н. Роль полевых тактических учений в военной подготовке казачьей и русской допризывной молодежи. Актуальные проблемы реализации требований ФГОС в контексте современного образования / А.Н. Странцов. – Ростов-на-Дону.: ЮФУ, 2018. – С. 77-81.

8. Странцов, А.Н. Идеи патриотизма в самообразовании и самовоспитании современных подростков в политических условиях начала новой «холодной войны» // электронный сборник XIII-й ВНКП «Молодежь в меняющемся мире» УГПУ, 14.04.2023 года. С. 1-7.
9. Странцов, А.Н. Тактическое превосходство / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2019. – № 3 (23) – С. 42-54.
10. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в береговой обороне / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика – 2020. – № 4 (30). – С. 35-51.
11. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в зимней обороне / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2021. – № 2 (34). – С. 35-50.
12. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в зимнем наступлении / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2020. – № 6 (32). – С. 30-45.
13. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в горной подготовке / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 5 (37) 2021. – С. 47-59.
14. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в огневой подготовке / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 6 (38) 2021. – С. 34-46.
15. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в физической подготовке / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 1 (39) 2022. – С. 34-45.
16. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы на вахте памяти и поиска / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 2 (40) 2022. – С. 34-45.
17. Странцов, А.Н. Кинопедагогика для юнгвардейцев / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 3 (41) 2022. – С. 34-44.
18. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в штыковой подготовке / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 5 (43) 2022. – С. 36-45.
19. Странцов, А.Н. Юнгвардейцы в противотанковой защите / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 6 (44) 2022. – С. 46-57.
20. Странцов, А.Н. Теория военного искусства для юнгвардейцев / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 1 (45) 2022. – С. 27-37.
21. Странцов, А.Н. Служба маскировки для юнгвардейцев / А.Н. Странцов // Педагогика & Психология. Теория и практика № 2 (46) 2023. – С. 38-50.

REFERENCES

1. Grupa patrioticheskogo otryada «Yungvardiya» [The group of the patriotic detachment "Yungvardiya"]. Available at: <https://vk.com/public191549031> (In Russ.).
2. Strantsov A.N. Avtorskiy uchebno-metodicheskiy kompleks kursa distsipliny «Taktika obshchevoyskovogo boya», metodicheskaya razrabotka (rukopis') [Author's educational and methodological complex of the course of the discipline "Tactics of combined arms combat", methodological development (manuscript)]. 2023. 29 p. (In Russ.).
3. Strantsov A.N. Molodaya gvardiya russkogo vrozozhdeniya [Young Guard of the Russian Renaissance]. Taganrog. Publ. Forres. 2012, pp. 292 (In Russ.).
4. Strantsov A.N. Navstrechu russkomu rassvetu – taktika obshchevoyskovogo boya dlya doprizyvnikov. Mech nastupleniya. Pod shchitom oborony. Materialy uchebno-metodicheskogo kursa. Rukopis' [Towards the Russian dawn – tactics of combined arms combat for pre-conscripts. The sword of the offensive. Under the shield of defense. Materials of the educational and methodological course. The manuscript]. Taganrog. 2018, pp. 118 (In Russ.).
5. Strantsov A.N. Organizatsiya i provedeniye voyenno-takticheskikh igr «Bor'ba za znamya» i «Po sledu vraga» v polevykh usloviyakh [Organization and conduct of military tactical games "Fight for the banner" and "On the trail of the enemy" in the field]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. 2020. no 2 (28). pp. 45-55 (In Russ.).
6. Strantsov A.N. Praktika uchebno-boyevoy podgotovki podrostkov – doprizyvnikov v khode polevykh takticheskikh ucheniy na mestnosti [The practice of combat training of pre-conscript teenagers during field tactical exercises on the ground]. Elektronnyy sbornik VIII-y regional'noy «Yarmarki sotsial'no-pedagogicheskikh innovatsiy», provodimoy MAU DO DDT [electronic collection of the VIII-th regional "Fair of socio-pedagogical innovations" held by UIA DO DDT]. 26.03.2021 (In Russ.).
7. Strantsov A.N. Rol' polevykh takticheskikh ucheniy v voyennoy podgotovke kazach'yey i russkoy doprizyvnoy molodezhi. Aktual'nyye problemy realizatsii trebovaniy FGOS v kontekste sov-remennogo obrazovaniya [The role of field tactical exercises in the military training of Cossack and Russian pre-conscription youth. Actual problems of implementing the requirements of the Federal State Educational Standard in the context of modern education]. Rostov-On-Don. YuFU. 2018, pp. 77-81 (In Russ.).
8. Strantsov A.N. Idei patriotizma v samoobrazovanii i samovospitanii sovremennykh podrostkov v politicheskikh usloviyakh nachala novoy «kholodnoy voyny» // elektronnyy sbornik XIII-y VNPК «Molodezh' v menyayushchemsya mire» [The ideas of patriotism in self-education and self-education of modern teenagers in the political conditions of the beginning of the new "cold war". electronic collection of the XIII-th VNPК "Youth in a changing world"]. P. 1-7 (In Russ.).

9. Strantsov A.N. Takticheskoye prevoskhodstvo [Tactical superiority]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. 2019. no 3 (23) pp. 42-54 (In Russ.).
10. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v beregovoy oborone [Guards in coastal defense]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. 2020. no 4 (30). pp. 35-51 (In Russ.).
11. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v zimney oborone [Young Guards in winter defense]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. 2021. no 2 (34). pp. 35-50 (In Russ.).
12. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v zimnem nastuplenii [The Guards in the winter offensive]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. 2020. no 6 (32). pp. 30-45 (In Russ.).
13. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v gornoy podgotovke [Guards in mountain training]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 5 (37) 2021. pp. 47-59 (In Russ.).
14. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v ognevoy podgotovke [Young Guards in fire training]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 6 (38) 2021. pp. 34-46 (In Russ.).
15. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v fizicheskoy podgotovke [Guards in physical training]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 1 (39) 2022. pp. 34-45 (In Russ.).
16. Strantsov A.N. Yungvardeytsy na vakhte pamyati i poiska [Young Guards on the watch of memory and search]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 2 (40) 2022. pp. 34-45 (In Russ.).
17. Strantsov A.N. Kinopedagogika dlya yungvardeytsev [Film pedagogy for Young Guards]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 3 (41), 2022, pp. 34-44 (In Russ.).
18. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v shtykovoy podgotovke [Young guards in bayonet training]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 5 (43) 2022, pp. 36-45 (In Russ.).
19. Strantsov A.N. Yungvardeytsy v protivootomnoy zashchite [Young Guards in anti-atomic protection]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 6 (44) 2022. pp. 46-57 (In Russ.).
20. Strantsov A.N. Teoriya voyennogo iskusstva dlya yungvardeytsev [Theory of military art for the Guards]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 6 (45), 2022. pp. 27-37 (In Russ.).
21. Strantsov A.N. Sluzhba maskirovki dlya yungvardeytsev [Disguise service for the Guards]. Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]. no 2 (46), 2023. pp. 38-50 (In Russ.).

Материал поступил в редакцию 30.05.23

AT THE FOREFRONT OF PRE-CONSCRIPTION TRAINING ARE YOUNG GUARDS IN THE FIELD TACTICAL EXERCISE "SOUTH OF THE BORDER"

A.N. Strantsov, Commander of the Patriotic Detachment "Yungvardiya"
"Dvoretz Detskogo Tvorchestva"
(347900, Russia, Taganrog, Italianskiy lane, 124)
Email: retvizan01@yandex.ru

Abstract. *The new article restores the methodology of field tactical training of pre-conscripts, with the aim of achieving the training of recruits in the onslaught, their ability to find a way out of any situation, never to lose the presence of mind and the education of personal courage. The sequence of persistent tactical training of Young Guard units and groups in conditions of rapid execution by soldiers of the decisions of commanders on the ground is described. The methods of struggle and methods of command are reflected. A block of illustrative photographic material is given as a strong, indisputable and visual argument.*

Keywords: *forced march, separated layout, use of protective armor in defense and attack on armored soldiers, methods of suppressing rebellions, occupation and patrolling of a settlement, checking documents from civilians by a teenager.*

Physical education
Физическое воспитание

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ МАЛОИНТЕНСИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Л.М. Поляков, магистр

Владивостокский государственный университет (ВГУЭС)

(690014, Россия, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41)

Email: l.poliakov89@mail.ru

***Аннотация.** В данном исследовании значительное внимание уделено определению основных условий, в которых ребенок младшего школьного возраста может проявлять малоинтенсивную физическую активность. В том числе рассмотрены возрастные периоды, когда физическая активность может изменяться определенным образом, оказывая влияние на развитие ребенка как личности. Также в результате исследования были выявлены основные факторы, в том числе некоторые риски, которые возможны в младшем школьном возрасте и которые, так или иначе, связаны с активностью ребенка.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, малоинтенсивная физическая активность, избыточный вес, ожирение, физические способности.*

Введение

Физическая активность в младшем школьном возрасте может быть различной, не только интенсивной. То, какой может быть физическая активность, зависит не только от особенностей личности, а также от определенных условий, позволяющих ребенку раскрыть свой внутренний мир.

В настоящее время многое, что ребенок делает, требует определенного внимания, нахождения в малоподвижном состоянии. В одном случае, это необходимость, предполагающая достижение результатов, например, в такой области, как образование. В другом случае, это может быть предпочтение ребенка в период свободного времени. И в одной, и в другой ситуации, не высокий уровень физической активности ребенка может оказывать различное влияние не только на его психическое развитие, а также на его физическое развитие. Поэтому актуально рассмотреть ту роль, которую малоинтенсивная физическая активность может играть в развитии личности ребенка младшего школьного возраста.

Основные особенности изменений малоинтенсивной физической активности в младшем школьном возрасте

Прежде всего, хотелось бы отметить то, что в возрастном периоде с 6 до 11 лет происходит увеличение того времени, когда ребенок пребывает в малоподвижном состоянии (sedentary time) [71]. Кроме того, в возрасте с 9 до 11 лет наблюдается увеличение общего времени, которое ребенок проводит в малоподвижном состоянии (total sedentary time) [148]. Это же подтверждают данные другого исследования, в котором говорится о том, что ребенок 9 лет больше времени находится в малоподвижном состоянии, чем ребенок 7 лет [97]. И при этом следует учитывать то, что в период с 9 до 12 лет происходит более значительное увеличение такого времени, чем в период с 7 до 9 лет [97]. Также в другом исследовании отмечается то, что ребенок в возрасте 9 лет тратит в общем больше времени в день, находясь в малоподвижном состоянии (sedentary behaviour), чем ребенок в возрасте 8 лет [94]. И, кроме того, следует учитывать и то, что, например, школьник 7-8 лет также больше времени проводит в малоподвижном состоянии, чем ребенок 5-6 лет, посещающий детский сад [32].

Вообще, ребенок младшего школьного возраста может часто находиться в малоподвижном состоянии, особенно перед экраном. Так в одном из исследований был сделан вывод о том, что 15,5 % детей 9-11 лет могут проводить значительное количество своего времени перед экраном (high screen time levels) [145]. И здесь следует отметить то, что, например, ребенок 8-10 лет, который значительное количество времени проводит в малоподвижном состоянии, может также значительное количество неучтенного времени находиться в малоподвижном состоянии [64]. И кроме того, например, ребенок в возрасте 7-9 лет может даже больше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем проявлять физическую активность низкого уровня (light-intensity physical activity) [150].

Несмотря на то, что ребенок младшего школьного возраста, например, 9-11 лет может тратить в среднем 508,7 минут в день, находясь в малоподвижном состоянии [98], он все равно проявляет много активных действий. И здесь следует учитывать то, что у ребенка 8-12 лет может уменьшаться время нахождения в малоподвижном состоянии, а также увеличиваться время общей физической активности (total physical activity) [138]. Однако также следует обратить внимание на то, что в одном из исследований сделан следующий вывод. В общем, ребенок 4-6 классов ведет более малоподвижный образ жизни и к тому же больше стоит на ногах, а также проявляет меньше физической активности, чем ребенок 1-3 классов [70]. При этом в другом исследовании также сделан вывод о том, что ребенок в возрасте 9-10 лет может много времени, а именно в среднем от 8 до 9,5 часов в день, находиться в малоподвижном состоянии (sedentary time), если рассматривать результаты 12 стран [21]. И кроме того, в возрастном периоде с 8-10 лет до 10-12 лет может, например, в два раза увеличиваться распространенность избыточного времени, проводимого в малоподвижном состоянии (excess sedentary behaviour) [13].

При рассмотрении того времени, когда ребенок младшего школьного возраста находится в малоподвижном состоянии, в общем, необходимо учитывать то, что в этом возрасте ребенок может быть физически неактивным, а также физически активным. И на это могут влиять особенности развития ребенка в младшем школьном возрасте. Так, например, если ребенок в возрасте 6 лет обладает физической формой, а также более высокими показателями, например, по общей двигательной координации, чем малоактивный ребенок, то в возрасте 10 лет такой ребенок также может находиться в хорошей физической форме [39]. И, кроме того, следует учитывать то, каким образом мальчик младшего школьного возраста реализует свою физическую активность, и каким образом девочка этого же возраста проявляет свою физическую активность. Так, например, мальчик 6-8 лет может тратить больше времени в день, реализуя общую физическую активность, чем девочка этого же возраста [80]. Однако мальчик 9-10 лет может меньше времени в день находиться в малоподвижном состоянии (sedentary), чем девочка этого же возраста. При этом девочка 9-10 лет может меньше времени в день проявлять физическую активность низкого уровня (light physical activity), чем мальчик 9-10 лет [30].

Реализация физической активности в младшем школьном возрасте, в том числе, малоинтенсивной физической активности может соотноситься с определенными особенностями проявлений психики ребенка данного возраста. Так в исследовании, в котором участвовали дети 6-12 лет, было выявлено следующее. Небольшое количество времени, в течение которого ребенок находится в малоподвижном состоянии (low sedentary time), а также значительная физическая активность (high physical activity) могут положительно взаимодействовать с развитием у ребенка исполнительных функций (executive function development). Также в данном исследовании было выявлено то, что ребенок, который много времени находится в малоподвижном состоянии (high sedentary time) и который часто проявляет физическую активность (high physical activity), может обладать более значительным дефицитом исполнительной функции, по сравнению с тем ребенком, который мало времени находится в малоподвижном состоянии (low sedentary time) и который не часто проявляет физическую активность (low physical activity) [154].

Проявления физической активности, и особенно, специфика реализации малоинтенсивной физической активности в младшем школьном возрасте могут также соотноситься с изменениями телосложения ребенка данного возраста. Так, например, в исследовании, в котором принимали участие дети 7-12 лет, была выявлена положительная взаимосвязь между временем, проведенным перед экраном и окружностью талии. Однако следует учитывать то, что другие виды активности, которые соотносятся с малоподвижным образом жизни (other sedentary activities), могут значительно не взаимодействовать с какими-либо показателями телосложения (anthropometric indicators) [85].

Кроме того, в одном из исследований говорится о том, что не была выявлена достоверная взаимосвязь между переменными времени, представляющими малоподвижный образ жизни (*sedentary time variables*), и показателями индекса массы тела, либо показателями, представляющими окружность талии у мальчиков в возрасте 6-10 лет [28]. И это даже несмотря на то, что в возрасте с 7 до 10 лет у мальчиков и у девочек наблюдается не только тенденция к увеличению окружности талии [127], а также тенденция к увеличению количества времени, которое ребенок в период младшего школьного возраста проводит в малоподвижном состоянии [71, 97]. Однако здесь все же необходимо учитывать то, что, например, в возрасте 6 и 9 лет замена 10 минут времени, проводимого в малоподвижном состоянии, на физическую активность низкого уровня может оказывать влияние на окружность талии [33]. То есть в период младшего школьного возраста все же может наблюдаться не прямая, а косвенная взаимосвязь между временем, в течение которого ребенок находится в малоподвижном состоянии, и определенными параметрами его телосложения, например, показателями, представляющими окружность талии.

Следует отметить то, что в младшем школьном возрасте также наблюдается определенная взаимосвязь между временем, проведенным в малоподвижном состоянии, и весом тела ребенка. Так в исследовании, в котором принимали участие дети 6-11 лет, был сделан следующий вывод. Если дети не соблюдают рекомендации, касающиеся времени нахождения перед экраном, то у них может быть в 1,69 раза выше вероятность избыточного веса или ожирения, чем у тех детей, которые следуют таким рекомендациям [12]. При этом также необходимо учитывать то, что если предотвращается увеличение времени, которое ребенок проводит в малоподвижном состоянии, то это способно повлиять на то, что может уменьшаться число детей с ожирением [106]. И в принципе, поощрения физической активности, например, в возрасте 6-8 лет, и, в общем, поведения, ориентированного на движения (*movement behaviors*), а также поощрения здорового веса в период раннего детства актуальны для поддержки у ребенка кардиометаболического здоровья (*cardiometabolic health*) [87].

Вообще, у ребенка младшего школьного возраста существуют определенные особенности изменений массы тела. И это необходимо учитывать при рассмотрении вопросов, которые касаются особенностей проявлений малоинтенсивной физической активности в этот период. Поэтому здесь важно обратить внимание на то, каким образом может изменяться вес тела ребенка данного возраста. Так, например, следует учитывать то, что в период младшего школьного возраста различные факторы, в том числе вес тела ребенка, могут влиять на изменение его физической активности [5]. Кроме того следует отметить то, что, в общем, с 1 по 4 класс у ребенка увеличивается масса тела [4]. При этом в период с 7 до 11 лет у ребенка также может происходить изменение объема жировой массы в различных областях тела [7].

Рассматривая вопрос, касающийся изменений веса тела в период младшего школьного возраста, следует также учитывать следующее. Так, например, показатели индекса массы тела у мальчиков 8 и 9 лет, а также у девочек этого же возраста могут различаться в зависимости от страны их проживания [8]. Кроме того также следует учитывать то, что, например, у мальчика в возрастных периодах с 6 до 7 лет и с 8 до 9 лет возможно достоверное увеличение показателя, представляющего индекс массы тела [2].

Также рассматривая вопрос об особенностях изменений массы тела у ребенка младшего школьного возраста, актуально обращать внимание на то, какой может быть физическая подготовка ребенка в данном возрастном периоде. Так у ребенка 8-10 лет с избыточным весом или ожирением может наблюдаться более низкий показатель моторного коэффициента (*motor quotient*), чем у сверстника с нормальным весом. В то же время у мальчика 6-7 лет с избыточным весом или ожирением этого не наблюдается [14]. Кроме того, здесь следует учитывать то, что определенные вмешательства (*certain interventions*) способны улучшить в частности кардиореспираторную подготовленность ребенка 6-10 лет, у которого избыточный вес или ожирение [103].

Необходимо отметить то, что в младшем школьном возрасте также существуют некоторые взаимодействия между весом тела и академическими способностями ребенка. Так, например, в исследовании, в котором принимали участие дети 8-9 лет, было выявлено следующее. У ребенка, у которого ожирение, были более низкие результаты по тестам, которые могут показывать уровень подготовки по чтению и по математике, чем у сверстника (*counterpart*), у которого нормальный вес [113]. В другом исследовании, в котором принимали участие дети 6-8 лет, было выявлено следующее. Так, например, мальчик, который мало времени проявляет физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня (*lower levels of moderate-to-vigorous physical activity*) и который много

времени проводит в малоподвижном состоянии (higher levels of sedentary time), может иметь более низкий результат по беглости чтения [59]. Кроме того, еще в одном из исследований детей 9-11 лет было выявлено следующее. Более высокая успеваемость ребенка значительно взаимодействовала с увеличением того времени, когда он находится в малоподвижном состоянии (sedentary time), если рассматривать пять предметов (academic domains), по которым учится ребенок. Однако также было выявлено то, что более высокие показатели академической успеваемости взаимодействовали с более высокими показателями физической активности, проявляющейся в диапазоне от умеренного до высокого уровня, если рассматривать только два предмета, по которым учится ребенок [96]. Поэтому с учетом результатов этого исследования [96], можно отметить значительную роль определенных предметов, по которым учится ребенок, в реализации его физической активности в диапазоне от умеренного до высокого уровня.

Необходимо отметить то, что в принципе, в период младшего школьного возраста также актуально рассматривать изменения веса тела с учетом особенностей посещения детьми различных видов спорта. Например, с 7 до 8 лет у фигуристки может больше увеличиваться вес тела, чем в возрастном периоде с 6 до 7 лет [1].

Вообще, рассматривая особенности взаимодействия веса тела и физической активности ребенка младшего школьного возраста, также необходимо отметить важную роль данного возраста в профилактике избыточного веса и ожирения. Например, в одном из исследований детей 8-10 лет сделано предположение о том, что физическая активность высокого уровня (vigorous physical activity) значима для профилактики ожирения [79]. Также здесь следует учитывать то, что если ребенок 9-11 лет проявляет мало физической активности в диапазоне от умеренного до высокого уровня как в будние дни, так и в выходные дни, то это может влиять на повышение вероятности ожирения [88]. Кроме того в одном из исследований отмечается то, что если ребенок 8-10 лет не достигает рекомендуемого уровня физической активности в диапазоне от умеренного до высокого уровня, то существует вероятность того, что у такого ребенка может быть избыточный вес или ожирение [22]. К тому же необходимо учитывать то, что в возрасте 9-11 лет физическая активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня отрицательно взаимодействует с результатами индекса жировой массы (fat mass index) [119]. При этом, необходимо учитывать и то, что изменения показателей индекса массы тела в возрасте 9-15 лет могут также отрицательно взаимодействовать с временем физической активности, проявляющейся в диапазоне от умеренного до высокого уровня [105].

Следует отметить то, что физическая активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня может определенным образом оказывать влияние на малоинтенсивную физическую активность ребенка младшего школьного возраста. Например, в исследовании, в котором участвовали дети 8-10 лет, было отмечено следующее. Каждые 10 минут в день физической активности от умеренного до высокого уровня позволяют ребенку набирать на 14 минут меньше того времени, когда он находится в малоподвижном состоянии [63]. Однако здесь необходимо отметить то, что теоретическое разделение физической активности на активность низкого, среднего и высокого уровней – это одно дело. Также существует разделение таких вариантов физической активности тогда, когда они непосредственно изучаются эмпирически. И в этом случае необходимо учитывать то, что является малоинтенсивной физической активностью. Так, например, в исследовании детей 9-10 лет, был сделан следующий вывод. При измерении физической активности низкого уровня необходимо учитывать возможные различия показателей приборов [109].

Вообще, при рассмотрении особенностей проявлений и изменений малоинтенсивной физической активности, также следует принимать во внимание то, каким образом ребенок реализует такую активность в образовательном учреждении. Так в исследовании, в котором участвовали дети 6-10 лет, было выявлено, что определенные условия в школе могут оказывать влияние на физическую активность ребенка [51]. Кроме того, школьные условия, которые являются благоприятными для физического развития ребенка младшего школьного возраста, позволяют снизить вероятность не только избыточного веса, а также ожирения [123]. Также в одном из исследований, в котором участвовали дети 9-11 лет, был сделан следующий вывод. Если девочки и мальчики с избыточным весом или с ожирением, а также девочки с нормальным весом, посещают занятия по физической культуре (physical education lessons), то у таких детей может уменьшиться время, которое они проводят в школе в малоподвижном состоянии (school sedentary behaviour) [122]. В то же время было проведено исследование, в котором отмечается следующее. В общем, ребенок 9-10 лет много времени в день находится в малоподвижном состоянии. Однако в данном исследовании не была

выявлена взаимосвязь между малоподвижным поведением ребенка, а также малоподвижным поведением учителя, если рассматривать период, когда ребенок и учитель находятся в школе. И здесь же необходимо отметить, что также не была найдена взаимосвязь между малоподвижным поведением ребенка и малоподвижным поведением родителя, если рассматривать время, которое ребенок проводит вне школы (after-school period) [62]. В то же время в исследовании, в котором принимали участие дети 9-12 лет, сделан следующий вывод. Существует высокая вероятность того, что у физически активных родителей могут быть также достаточно активные дети [124]. И, кроме того, физической грамотности (physical literacy) родителей может даже ассоциироваться с особенностями отношения ребенка 6-13 лет к физической активности [60].

Следует отметить то, что на малоинтенсивную физическую активность ребенка младшего школьного возраста также могут оказывать влияние социально-экономические показатели семьи. Так в исследовании, в котором участвовали дети 7-9 лет из районов с различными социально-экономическими показателями, был сделан следующий вывод. Если рассматривать физическую активность в других (не своих) образовательных учреждениях и также в местах отдыха и на улице, то наблюдается следующая тенденция. Участник из группы с высокими социально-экономическими показателями (high socioeconomic status) может больше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем участник из группы с низкими социально-экономическими показателями (low socioeconomic status). Однако следует учитывать то, что для других мест были выявлены другие тенденции [18].

Далее актуально рассмотреть то, каким образом ребенок может проявлять малоинтенсивную физическую активность в возрасте 6-7 лет.

Специфика проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 6-7 лет

Прежде чем говорить о специфике проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 6-7 лет, необходимо обратить внимание на то, каким образом данная активность реализуется, начиная от более раннего возраста, до возраста 6 лет. Так, например, в исследовании, в котором участвовали дети 2-6 лет, был сделан следующий вывод. Малоподвижный образ жизни может быть достаточно стабильным на протяжении времени [120]. При этом, например, ребенок 3-6 лет может в среднем около 83% своего времени находиться в малоподвижном состоянии. И, кроме того, ребенок данного возраста может находиться примерно равное время в малоподвижном состоянии, как в будние дни, так и в выходные дни [136].

Если рассматривать количество времени, в течение которого ребенок 6-7 лет может проявлять малоинтенсивную физическую активность, то можно сделать следующий вывод. Так в исследовании, в котором участвовали дети 6 лет, было выявлено то, что ребенок в среднем 289 минут в день находится в малоподвижном состоянии (total sedentary time) [140]. В другом исследовании отмечается то, что, например, девочка 7 лет (7,9 лет) может находиться в среднем 435 минут в день в малоподвижном состоянии и также проявлять 300 минут в день физическую активность низкого уровня [116]. Также в одном из исследований говорится о том, что ребенок в возрасте 7 лет (7,1 лет) в среднем 210,7 минут в день находится в малоподвижном состоянии и 504,6 минут в день проявляет физическую активность низкого уровня. Кроме того, мальчик может тратить в среднем 182,8 минут в день, будучи в малоподвижном состоянии, и в среднем проявлять 503,9 минут в день физическую активность низкого уровня. При этом девочка может в среднем 234,4 минуты в день находиться в малоподвижном состоянии и реализовывать 505,3 минуты в день физическую активность низкого уровня [69]. Кроме того, еще в одном исследовании отмечается то, что мальчик в возрасте 7 лет в среднем 447,3 минуты в день находится в малоподвижном состоянии, а девочки этого же возраста – 447,7 минут в день [108]. Соответственно, можно сделать вывод о том, что дети в возрасте 6-7 лет могут различное время находиться в малоподвижном состоянии.

Следует учитывать то, что малоинтенсивная физическая активность может быть различных вариантов, и это может оказывать влияние на результаты, касающиеся такой активности. Так, например, девочка 7 лет может больше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем мальчик этого же возраста. Однако мальчик 7 лет может больше времени находиться перед экраном также в малоподвижном состоянии (screen-based sedentary behavior), чем девочка данного возраста [58]. Кроме того, например, в выходные дни ребенок 7 лет (7,6 лет) в общем может больше времени находиться в сидячем положении, чем только перед экраном [41]. К тому же следует учитывать то, что больше времени перед экраном может проводить ребенок 7 лет (7,1 лет), у которого высокий

показатель, представляющий его время нахождения в малоподвижном состоянии (high sedentary time). При этом меньше всего времени перед экраном может проводить ребенок этого же возраста, у которого низкий показатель, также представляющий его время нахождения в малоподвижном состоянии (low sedentary time) [68]. Однако все же необходимо учитывать то, что ребенок 7 лет меньше времени в день находится в малоподвижном состоянии, чем, например, ребенок 9 лет [73]. И, кроме того, ребенок 7 лет (7,6 лет) все же больше времени в день может играть на свежем воздухе (outdoor play), чем быть перед экраном [42]. Однако в определенных случаях, ребенок может больше времени проявлять малоинтенсивную физическую активность, чем более интенсивную физическую активность. Так в исследовании, в котором принимали участие дети 7 лет (7,9 лет), было выявлено следующее. Во время обучения по различным предметам, ребенок данного возраста может тратить больше времени, находясь в малоподвижном состоянии, чем реализуя физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня [107].

При рассмотрении возраста 6-7 лет также необходимо учитывать то, какую роль избыточный вес и ожирение играют в проявлении малоинтенсивной физической активности. Так, например, при изучении детей 5-7 лет было выявлено, что одними из переменных, которые могут быть в значительной степени связаны с более высоким уровнем риска распространенности ожирения, являются: отсутствие или редкое употребление завтрака и легкого полдника (light afternoon meal), а также продолжительное пребывание в малоподвижном состоянии (high level of sedentary activity) [134]. Поэтому необходимо учитывать то, что повышенная масса тела может определенным образом взаимодействовать с малоинтенсивной физической активностью ребенка 6-7 лет.

Вообще, у детей в возрасте 6-7 лет существуют различия в физической подготовленности, на что также может оказывать влияние вес ребенка (weight status) [117]. При этом, например, дети 7 лет, которые более физически активны, могут быть в меньшей степени склонны к ожирению, и в данном возрасте, и в возрасте 11 лет [55]. И здесь следует отметить то, что возраст 7 лет является тем периодом, когда уже может определяться тип распределения жира в организме ребенка [26]. Однако также следует учитывать и то, что избыток жировых отложений в возрасте 6 лет способен морфологически ограничивать эффективность работы опорно-двигательного аппарата, если рассматривать изменения в расположении тела в пространстве [146].

При изучении вопросов, касающихся темы избыточного веса и ожирения у ребенка 6-7 лет, также следует учитывать то, что уже в дошкольном возрасте физическая активность может защищать ребенка от ожирения [114]. Однако масса тела ребенка может уменьшаться, например, и в возрасте 7 лет. Так в исследовании, в котором участвовали дети 7 лет, был сделан следующий вывод. Так, например, мероприятия, которые могут быть направлены на снижение индекса массы тела и также уменьшения просмотра телепередач, в том числе должны быть направлены на то, чтобы попытаться продлить ночной сон [78].

Вообще, при изучении вопросов, касающихся массы тела ребенка, особенно повышенной массы тела, следует учитывать то, какие в стране существуют особенности изменений показателей в этой области исследований. Так, например, количество мальчиков 7 лет с избыточным весом может изменяться через годы, если рассматривать показатели той страны, где они проживают [17].

Далее хотелось бы представить основные особенности проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 8 лет.

Специфика проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 8 лет

Следует отметить то, что ребенок 8 лет (8,7 лет) много времени находится в малоподвижном состоянии (sedentary), например, во время занятий по физической культуре (physical education time), а также во внеклассное время (after-school hours) [24]. Кроме того в одном из исследований также говорится о том, что ребенок 8 лет (8,1 лет) много времени после школы проводит в малоподвижном состоянии. При этом мальчик больше времени после школы находится в малоподвижном состоянии, чем девочка. Однако девочка может больше времени после школы проявлять физическую активность низкого уровня, по сравнению с мальчиком [10]. Кроме того следует отметить то, что мальчик в возрасте 8 лет (8,1 лет) может в среднем 5,6 часов в день находиться в малоподвижном состоянии, а также 5,8 часов в день проявлять физическую активность низкого уровня. При этом девочка в возрасте 8 лет (8,1 лет) может в среднем 5,7 часов в день находиться в малоподвижном состоянии и 5,8 часов в день проявлять физическую активность низкого уровня [65]. В другом исследовании сделан вывод о том, что мальчик 8 лет в среднем тратит 338 минут в день, находясь в

малоподвижном состоянии, а девочка этого же возраста – 352 минуты в день [23]. В еще одном из исследований представлено то, что мальчик 8 лет может находиться 436 минут в день в малоподвижном состоянии, а также проявлять 300 минут в день физическую активность низкого уровня [116]. И здесь можно сделать вывод о том, что в каких-то случаях девочка 8 лет может больше времени находиться в малоподвижном состоянии, а в других случаях мальчик этого же возраста может больше времени находиться в данном состоянии. При этом, если в общем говорить о малоинтенсивной физической активности в этом возрасте, то следует отметить то, что ребенок может много времени в день проявлять такую активность. Так, в исследовании детей 8 лет (8,3 лет) было выявлено следующее. Ребенок затратил 91-96 % своего времени, проявляя физическую активность низкого уровня, либо находясь в малоподвижном состоянии [102].

Вообще, время, в течение которого ребенок проявляет малоинтенсивную физическую активность в возрасте 8 лет, может отличаться от того времени, в течение которого ребенок проявляет такую активность в других возрастных периодах. Например, в исследовании, на основе изучения работ нескольких авторов, было выявлено следующее. Мальчик 10 лет в основном больше времени в день находится в малоподвижном состоянии, чем мальчик 8 лет. При этом девочка 10 лет в основном также проводит больше времени в день в малоподвижном состоянии, чем девочка 8 лет [57]. Однако ребенок в возрасте 5 лет (5,5 лет) может больше времени проявлять физическую активность низкого уровня, чем ребенок 8 лет [110].

Если говорить о возрасте 8 лет, то в этом периоде действия, которые ребенок проявляет вне школьного времени, могут оказывать определенное влияние на изменения его физической активности. Например, в исследовании, в котором принимали участие дети 8 лет (8,1 лет), было выявлено следующее. Так даже небольшие изменения в поведении во внешкольном периоде (after-school period) способны оказать значительное влияние не только на ежедневное поведение ребенка, а также вероятно на то, что ребенок будет соблюдать необходимые уровни физической активности и следовать рекомендациям по малоподвижному образу жизни [10].

При рассмотрении специфики проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 8 лет, также необходимо отметить следующее. В этом возрастном периоде возможны случаи, когда не наблюдается взаимосвязь между малоподвижным образом жизни ребенка и его физической подготовленностью. Например, в исследовании, в котором принимали участие дети 8 лет (8,7 лет), отмечается следующее. Так в ходе исследования не была выявлена значительная взаимосвязь между временем, проведенным в малоподвижном состоянии, и результатами, представляющими развитие основных двигательных навыков (fundamental motor skills) [19]. При этом здесь необходимо отметить то, что в данном возрасте, в общем, физические возможности ребенка могут оказывать влияние даже, например, на распределение жира в организме. Так ребенок 8 лет, у которого высокий уровень кардиореспираторной подготовленности (cardiorespiratory fitness), может обладать меньшим общим (overall), а также абдоминальным ожирением (abdominal fatness), по сравнению с тем ребенком, который показывает низкий уровень своей кардиореспираторной подготовленности [129].

При рассмотрении специфики изменений малоинтенсивной физической активности в возрасте 8 лет, также необходимо учитывать особенности изменений веса тела ребенка и особенности распределения жира в его организме. Так, например, следует учитывать то, что в возрасте 8 лет у девочки может наблюдаться более высокий уровень жира в организме (relative body fat), чем у мальчика этого же возраста [50]. При этом посещение ребенком 8 лет каких-либо спортивных мероприятий, либо занятий по физической культуре, также может оказывать влияние на вес его тела. Например, в исследовании детей 8 лет было сделано предположение о том, что защищать детей от избыточного веса или от ожирения могут школьные занятия по физической культуре. И также защищать детей в этом случае может их участие в спортивных мероприятиях, которые организованы в свободное время [83]. И кроме того следует учитывать то, что занятие спортом может оказывать определенное влияние на вес тела ребенка. Так у гимнаста возможно очередное увеличение массы тела, начиная с возраста 9 лет. Однако у ребенка, который не является спортсменом, очередное увеличение массы тела может происходить, начиная с возраста 8 лет [3].

В общем, необходимо отметить то, что в возрасте 8 лет происходят определенные изменения малоинтенсивной физической активности, которые могут оказать влияние на проявления такой активности в возрасте 9 лет. Соответственно, далее актуально рассмотреть то, каким образом может изменяться малоинтенсивная физическая активность ребенка 9 лет.

Специфика проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 9 лет

Если говорить об особенностях проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 9 лет, то можно отметить следующее. Так время мальчика 9 лет (9,8 лет), в течение которого он находится в малоподвижном состоянии, может отличаться от того времени, когда девочка данного возраста находится в малоподвижном состоянии [125]. Кроме того, в одном из исследований было представлено то, что мальчик в возрасте 9 лет меньше времени находится в малоподвижном состоянии, чем девочка этого же возраста [128]. Однако в другом исследовании говорится о том, что мальчик 9 лет (9,35 лет) тратит больше времени в день, находясь в малоподвижном состоянии, чем девочка 9 лет (9,44 лет). А именно, мальчик в среднем 434,40 минут в день может пребывать в малоподвижном состоянии, а девочка - 413,44 минуты в день. Кроме того, мальчик может больше времени в день проявлять физическую активность низкого уровня, чем девочка. В данном случае в исследовании отмечается то, что мальчик в среднем 398,10 минут в день проявляет физическую активность низкого уровня, а девочка - 373,23 минуты в день [93]. А в общем, если говорить о возрасте 9 лет, то ребенок 9 лет (9,3 лет) в среднем 363 минуты в день может находиться в малоподвижном состоянии [131]. Однако в другом исследовании представлено то, что в возрасте 9 лет ребенок может проводить в среднем 242 минуты в день в малоподвижном состоянии и проявлять 369 минут в день физическую активность низкого уровня [53]. И, кроме того, в данном возрасте ребенок может в среднем 2,2 часа в день находиться перед экраном [86]. Также следует учитывать то, что, например, в дни посещения школы ребенок 9 лет в среднем проводит 614 минут в день в сидячем положении (spent sitting). Однако в выходные дни ребенок данного возраста может в среднем проводить 690 минут в день в сидячем положении [121]. Поэтому с учетом того, что в возрасте 9 лет могут различаться результаты, касающиеся проявлений малоинтенсивной физической активности, необходимо принимать во внимание условия, когда ребенок реализует такую активность.

При рассмотрении вопросов, относящихся к проявлениям малоинтенсивной физической активности в возрасте 9 лет, также необходимо учитывать следующее. Так, например, ребенок 9 лет может больше времени в день проявлять физическую активность низкого уровня, чем умеренную и интенсивную физическую активность [153]. При этом если ребенок 9 лет проявляет различные уровни физической активности, то это может и не влиять на соответствующее деструктивное воздействие, которое, например, может оказывать его малоподвижное поведение на его моторную координацию [90].

Вообще, если говорить о развитии моторных навыков в возрасте 9 лет, то следует, в том числе, учитывать следующее. Так в исследовании, в котором участвовали дети 9 лет, отмечается то, что результаты, представляющие развитие моторных навыков, могут отрицательно взаимодействовать с малоподвижным поведением и положительно взаимодействовать с физической активностью, которая проявляется в диапазоне от умеренного до высокого уровня. В данном исследовании также говорится о том, что если у ребенка развиваются моторные навыки, то это может уменьшить то время, которое он проводит в малоподвижном состоянии, и увеличить время физической активности в диапазоне от умеренного до высокого уровня [9]. Однако следует учитывать и то, что физическая активность 90% детей 9 лет, у которых развитие моторных навыков проявляется на уровне ниже среднего, не соответствует тем рекомендациям, которые относятся к физической активности в диапазоне от умеренного до высокого уровня [38]. И, кроме того, необходимо учитывать то, что у ребенка данного возраста могут проявляться особенности осознания своих моторных навыков. Так, например, в исследовании, в котором принимали участие дети 9 лет, было выявлено то, что, например, у девочки могут наблюдаться различия результатов, представляющих фактические (actual) и воспринятые (perceived) двигательные навыки (locomotor skills) [27].

Следует также учитывать то, что развитие моторных навыков может оказывать определенное влияние на психическое развитие ребенка 9 лет. Так, например, тренировка моторных навыков в этом возрасте может оказывать влияние на развитие учебных способностей (academic performance) ребенка [49]. Кроме того, возможно определенное взаимодействие между развитием моторных навыков ребенка данного возраста и весом его тела. Так, например, в исследовании, в котором участвовали дети 9 лет, было выявлено следующее. Именно развитие фактических моторных навыков (actual motor competence) и высокий уровень их восприятия (perceived motor competence) влияет на то, что у ребенка может быть не только выше уровень ежедневной физической активности, а также ниже

показатель индекса массы тела, чем у ребенка с низкими показателями развития фактических моторных навыков и их восприятия [37].

Необходимо учитывать то, что в возрасте 9 лет наблюдаются определенные взаимодействия между проявлениями психики и развитием моторных навыков. Например, в возрасте 9 лет возможна взаимосвязь между когнитивными способностями и навыками, которые относятся к проявлению крупной моторики [104]. Кроме того, в данном возрасте возможно взаимодействие между основными навыками движения и, например, удовольствием от физической активности [20]. При этом особенности обучения движению могут оказать существенное влияние на проявление основных двигательных навыков (fundamental movement skills) ребенка в возрасте 9 лет [147]. Однако, несмотря на то, что, например, занятия по физической культуре могут оказывать сходное влияние на различные навыки мальчиков 9 лет, а также девочек этого же возраста [92], не все дети 9 лет могут овладевать всеми основными навыками движений [40]. В данном случае необходимо учитывать то, что проявления психики ребенка 9 лет могут напрямую взаимодействовать с особенностями его обучения. И, кроме того, активность психики ребенка данного возраста может определенным образом взаимодействовать с его физическим развитием. Например, в результате исследования детей 9 лет, проводившегося в течение 10 месяцев, было установлено то, что такие показатели, как уровень удовольствия, а также уровень сплоченности способны в какой-то степени предсказывать то, какой будет физическая форма (физическое состояние) ребенка по истечении 10 месяцев [43]. И к тому же, в общем, если ребенок 9 лет обладает высокой склонностью к чему-либо, то через определенное время он может реже, например, находиться в малоподвижном состоянии [89]. При этом обучение также способно оказывать влияние на уменьшение того времени, которое ребенок данного возраста проводит в малоподвижном состоянии. Так в исследовании, в котором принимали участие дети 9 лет, был сделан вывод о том, что внедрение специальной подвижной игры в школе (school-based exergaming) может уменьшать то время, когда ребенок находится в малоподвижном состоянии [152].

Следует учитывать то, что в возрасте 9 лет малоинтенсивная физическая активность ребенка может также взаимодействовать с определенным состоянием его организма. Например, в исследовании, в котором участвовали дети 9 лет (9,4 лет), сделан вывод о том, что распространенность дислипидемии (dyslipidemia) у мальчиков может быть связана с тем временем, которое дети проводят перед экраном [155]. Поэтому следует учитывать то, что малоинтенсивная физическая активность может оказывать влияние на организм ребенка 9 лет. Соответственно, при рассмотрении особенностей проявлений малоинтенсивной физической активности в данном возрасте, актуально учитывать состояние организма ребенка и, особенно, вес его тела.

Если говорить об особенностях изменений веса тела ребенка 9 лет, то следует учитывать следующее. Вообще, у девочки 9 лет может быть меньше масса тела, чем у мальчика также данного возраста [6]. При этом девочка этого возраста может больше уделять внимания своему весу, чем мальчик также 9 лет [56]. И в тоже время девочка данного возраста может соглашаться с определенными утверждениями, которые относятся к людям с ожирением [35]. Однако также необходимо учитывать и то, что у мальчика в возрасте 9 лет наивысший показатель, представляющий индекс физической подготовленности, может взаимодействовать с нормальным показателем индекса массы тела. При этом у девочки 9 лет наивысший показатель индекса физической подготовленности может взаимодействовать с высоким показателем индекса массы тела [15]. Кроме того, мальчик 9-10 лет с нормальным весом тела и с желанием проявлять физическую активность, может реализовать высокий уровень своей физической активности [31].

При рассмотрении вопросов, касающихся веса тела ребенка 9 лет, также необходимо учитывать следующее. У того ребенка 9 лет, который посещает спортивные клубы, может быть меньше среднее значение веса тела и индекса массы тела, чем у ребенка этого же возраста, который не посещает спортивные клубы [81]. При этом у ребенка 9 лет, у которого нормальный вес, может быть выше показатель, представляющий уровень моторного коэффициента (motor quotient), чем, например, у ребенка с высоким показателем индекса массы тела [91].

При изучении вопросов, относящихся к особенностям изменений веса тела ребенка в возрасте 9 лет, следует также учитывать то, что в возрасте до 9 лет показатели общей жировой массы (total fat mass) могут в меньшей степени взаимодействовать с показателями индекса массы тела, чем в возрасте с 9 до 18 лет [139]. Кроме того, в данном возрасте существуют определенные особенности в том, каким образом ребенок 9 лет осознает наличие у себя жировых отложений. И это может оказывать некоторое влияние на физическую активность ребенка данного возраста. Так, например, в

возрасте 9 лет результаты самооценки жировых отложений (fat self-concept) могут взаимодействовать с результатами физической активности в диапазоне от умеренного до высокого уровня [48]. Однако здесь следует учитывать то, что на увеличение интенсивности физической активности ребенка 9 лет могут оказывать влияние и другие факторы. Так у ребенка 9 лет может быть выше уровень физической активности, если, например, кто-то в его семье посещает спортивный клуб [74]. Также, в общем, родительский контроль (parental monitoring score) может оказывать влияние, например, на такую физическую активность мальчика 9 лет, которая проявляется в диапазоне от умеренного до высокого уровня [16]. И здесь также следует учитывать то, что, например, время, которое ребенок 9 лет проводит в малоподвижном состоянии, значительно не взаимодействует с тем временем, которое родитель проводит в малоподвижном состоянии [132].

В общем, необходимо отметить то, что родитель может определенным образом оказывать влияние на физическую активность ребенка 9 лет. Однако в данном случае значительным является то, чтобы ребенок мог осознавать изменения своей физической активности. И этому, так или иначе, могут способствовать родители. Например, в исследовании было выявлено то, что мнения девочек 9 лет о своей физической активности более высокого уровня могут соотноситься с мнениями их родителей о том, как они поддерживают своих детей [34].

Далее актуально рассмотреть особенности проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 10 лет.

Специфика проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 10 лет

Рассматривая особенности проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 10 лет, необходимо учитывать следующее. Так в данном возрасте ребенок может проводить в среднем 247 минут в день в малоподвижном состоянии и, к тому же, проявлять 351 минуту в день физическую активность низкого уровня [53]. Однако в другом исследовании с участием детей 10 лет было выявлено следующее. Ребенок может в среднем находиться 500,8 минут в день в малоподвижном состоянии и проявлять 288,1 минут в день физическую активность низкого уровня. При этом мальчик 10 лет может в среднем проводить 500,4 минуты в день в малоподвижном состоянии и тратить 287,3 минуты в день на физическую активность низкого уровня. А девочка 10 лет может в среднем 501 минуту в день находиться в малоподвижном состоянии и тратить 288,6 минут в день на физическую активность низкого уровня [149].

Необходимо отметить то, что существуют и другие результаты, касающиеся специфики реализации малоинтенсивной физической активности в возрасте 10 лет. Так, например, в возрасте 10 лет (10,1 лет) мальчик может в среднем тратить 492,5 минут в день, находясь в малоподвижном состоянии, и проявлять 340 минут в день физическую активность низкого уровня. Однако девочка этого же возраста может в среднем тратить 507,3 минуты в день, находясь в малоподвижном состоянии, и проявлять 334,6 минут в день физическую активность низкого уровня [47]. Также, например, еще в одном из исследований было выявлено то, что мальчик в возрасте 10 лет в среднем 505,2 минуты в день находится в малоподвижном состоянии, а девочка этого же возраста – 519,8 минут в день. Кроме того, мальчик 10 лет может проявлять в среднем 182,9 минут в день физическую активность низкого уровня, а девочка также данного возраста – 176,8 минут в день [46]. И также в одном из исследований отмечается то, что ребенок 10 лет может около 7 часов в день находиться в малоподвижном состоянии [25]. А в другом исследовании сделан вывод о том, что ребенок 10 лет (10,4 лет) может в среднем 8,6 часов в день находиться в малоподвижном состоянии. И, кроме того, продолжительность пребывания перед экраном 54,2% детей данного возраста может не соответствовать рекомендациям [84].

При рассмотрении малоинтенсивной физической активности в возрасте 10 лет, также необходимо учитывать следующее. Не только ребенок 10 лет, а, в общем, ребенок в возрасте 10-12 лет может проводить много времени в малоподвижном состоянии [144], а точнее, примерно около 8 часов в день (being sedentary) [143]. При этом если говорить о возрасте 10 лет, то в этот период ребенок может в среднем 65,4% своего времени находиться в малоподвижном состоянии [141]. Однако здесь также следует учитывать то, где проживает ребенок данного возраста. Так, например, мальчик 10 лет, проживающий в одной стране, может больше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем мальчик этого же возраста, проживающий в другой стране [76]. Соответственно, здесь следует отметить то, что и в возрасте 10 лет могут быть различные результаты, касающиеся времени

реализации малоинтенсивной физической активности. И это также следует учитывать при рассмотрении данного возраста.

Если также говорить о некоторых особенностях проявлений малоинтенсивной физической активности в возрасте 10 лет, то можно отметить следующее. Так в исследовании, в котором принимали участие дети 10-12 лет, был сделан вывод о том, что девочка может больше времени находиться в малоподвижном состоянии в образовательном учреждении (school-time), чем мальчик этого же возраста [142]. Кроме того в исследовании, в котором изучалась физическая активность ребенка 10 лет вне школьных занятий, было выявлено следующее. Так, например, ребенок в этот период больше времени находится в малоподвижном состоянии, чем реализует физическую активность низкого уровня [135]. При этом в возрасте 10 лет ребенок может больше времени находиться в малоподвижном состоянии именно в будние дни, чем в выходные дни [11]. И если рассматривать свободное время, то девочка 10 лет может больше времени находиться в малоподвижном состоянии (leisure-time sedentary time), чем мальчик этого же возраста [77]. Также, например, в одном из исследований, в котором принимали участие дети 10 лет из различных стран, было выявлено то, что дети, проживающие в различных странах, могут проводить от 2 до 3,9 часов в день, находясь перед экраном [118]. Однако здесь следует учитывать то, что если вместе рассматривать время, проводимое ребенком 10 лет перед телевизором и перед компьютером, то мальчик в среднем проводит 1,7 часов в день, а девочка 1,4 часа в день, находясь перед экраном [151].

Вообще, можно различным образом рассматривать то время, когда ребенок 10 лет находится перед экраном. В одном случае, это проявление малоинтенсивной физической активности. В другом случае, находясь перед экраном, ребенок 10 лет может получать какую-то полезную информацию. И также возможны ситуации, когда ребенок данного возраста, находясь перед экраном, может проявлять интенсивную физическую активность. Так, например, в исследовании, в котором принимали участие дети 10-14 лет, был сделан вывод о том, что игра в активные консольные видеоигры, реализуемая в короткие периоды времени, может соответствовать легким, либо умеренным физическим нагрузкам, например, ходьбе (walking) или разминочному бегу (jogging) [95]. В другом исследовании, в котором принимали участие дети 10 лет с избыточным весом и с ожирением, также был сделан следующий вывод. Так определенное вмешательство на протяжении нескольких месяцев, в том числе с применением активных видео игр, предположительно может оказать влияние на мышечную форму (muscle fitness), а также двигательную подготовку (motor competence) и физическую активность ребенка, у которого избыточный вес или ожирение [29]. Кроме того в исследовании, в котором принимали участие дети 10-13 лет, было выявлено следующее. Так затраты энергии, которые происходят во время активного участия в видео игре (active video game play), также возможно соотнести с ходьбой (walking), которая реализуется в среднем темпе [54]. При этом следует отметить то, что обычным явлением, например, для детей 10-11 лет может являться просмотр с применением нескольких экранов (multi-screen viewing). При этом особенности просмотра, включая время просмотра, могут различаться. И на это может оказывать влияние, например, посещение детьми клубов во внеклассное время (after-school clubs) [72].

При изучении вопросов, которые касаются времени пребывания перед экраном, необходимо различать общее время пребывания в малоподвижном состоянии и время нахождения непосредственно перед экраном. Так, например, мальчик 10 лет и девочка 9 лет (9,9 лет) могут проводить примерно равное время в малоподвижном состоянии [66]. Однако, мальчик также в возрасте 10 лет (10,1 лет) может тратить больше минут в день, находясь перед экраном, чем девочки 9 лет (9,9 лет) [67]. Кроме того, дети 10 лет, проживающие в различных странах, также могут проводить преимущественно различное время, например, перед телевизором [75].

Вообще, в возрасте 10 лет также актуальным является вопрос об особенностях взаимодействия малоинтенсивной физической активности ребенка и веса его тела. Поэтому также необходимо обратить внимание и на это. Например, в исследовании, в котором принимали участие дети 10 лет, был сделан вывод о том, что общая физическая активность (overall physical activity), а также время, проведенное в малоподвижном состоянии, могут не предсказывать того, будет ли в будущем у ребенка ожирение или нет [126]. Однако в одном из исследований все же отмечается то, что активность (activity composition) в возрасте 10-11 лет, реализуемая в образовательном учреждении, может предсказывать не только ожирение, а также кардиореспираторную подготовленность ребенка [45]. И, кроме того, в возрасте 10-13 лет время физической активности

низкого уровня (light intensity physical activity) может положительно взаимодействовать с показателями, которые ассоциируются с ожирением. Однако, то время, которое ребенок 10-13 лет проводит в малоподвижном состоянии, а также время, проводимое во сне, могут не взаимодействовать с показателями ожирения [130].

Если говорить не только о весе тела ребенка, а в том числе и о возможном количестве жира в организме, которое может быть в возрасте 10 лет, то возможно отметить следующее. У мальчика 10 лет в основном меньше процент жировой массы (fat mass), чем у девочки этого же возраста [100]. При этом у девочки 10 лет (10,91 лет) может быть в теле в среднем 9,45 кг жировой массы [52]. При этом также следует учитывать то, что в определенных случаях девочка 10 лет может меньше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем, например, мальчик 9 лет. Однако мальчик 9 лет может проявлять меньше минут в день физической активности низкого уровня, чем девочка 10 лет [101]. Кроме того, следует учитывать и то, что девочка 10 лет, которая больше времени проявляет физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня, может немного меньше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем та девочка данного возраста, которая меньше времени проявляет физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня. При этом мальчик 10 лет, который больше времени реализует физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня, может меньше времени находиться в малоподвижном состоянии, чем мальчик этого же возраста, который меньше времени реализует физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня [44]. И, в общем, здесь необходимо отметить то, что физическая активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня ребенка 10 лет может предсказывать, например, его низкий показатель индекса жировой массы (fat mass index) [99].

При рассмотрении взаимодействия между физической активностью в возрасте 10 лет, в том числе, малоинтенсивной физической активностью, и весом тела ребенка данного возраста, необходимо учитывать следующее. Например, в исследовании, в котором на исходном уровне (at baseline) участвовали мальчики 10-12 лет, был сделан следующий вывод. За счет реализации 15 минут в день физической активности высокого уровня может быть достигнуто то, что в период полового созревания будет меньше риск развития не только избыточного веса, а также ожирения [82]. Кроме того, в другом исследовании говорится о том, что если девочка 10-12 лет больше времени проявляет физическую активность в диапазоне от умеренного до высокого уровня и также меньше времени пребывает в малоподвижном состоянии, то это способно оказать положительное влияние на ее вес (weight status) [36].

Вообще, следует отметить то, что ребенок 10 лет может проявлять свою физическую активность в различные периоды дня, в том числе во время обучения и, соответственно, до и после обучения. Также ребенок данного возраста может проявлять свою физическую активность в те дни, когда нет обучения в образовательном учреждении. Однако если рассматривать количество шагов в день, то дети в возрасте 10 лет более физически активны в дни посещения школы (school days), чем в выходные дни [112]. И в общем, если также рассматривать количество шагов в день, то дети 10 лет могут быть более физически активны в дни посещения школы, чем тогда, когда они не посещают школу (nonschool days) [111]. При этом если рассматривать внешкольный период времени (после школы), то, например, ребенок 10 лет может в среднем 27,9% своего времени проявлять физическую активность низкого уровня [115]. И здесь следует учитывать то, что самооценка физических способностей (self-perceived physical competence) в возрасте 10 лет может положительно взаимодействовать с физической активностью, которую ребенок данного возраста проявляет в свободное время (leisure-time physical activity) [61]. При этом необходимо отметить то, что образовательное учреждение может, так или иначе, оказывать определенное влияние на физическую активность ребенка 10 лет, особенно, если рассматривать занятия по физической культуре. Так, например, учитель по физической культуре может мотивировать ребенка 10 лет к физическому воспитанию [137]. Кроме того, у ребенка данного возраста может изменяться осознание своей физической активности от особенностей взаимодействия с учителем по физической культуре [133].

Заключение

В заключении хотелось бы сказать о том, что в каждом возрастном периоде, начиная с 6 до 10 лет, существуют особенности реализации малоинтенсивной физической активности. При этом существуют факторы, которые объединяют такие периоды. Среди них, прежде всего, необходимо отметить значительную роль веса тела, индекса массы тела в определении того, какие существуют

предпосылки для изменений малоинтенсивной физической активности, в общем, в младшем школьном возрасте.

Следует отметить и то, что общее представление особенностей изменений малоинтенсивной физической активности в младшем школьном возрасте также позволяет выявить влияние более интенсивной физической активности не только на физическую активность меньшей интенсивности, а также, например, на изменение определенных параметров телосложения ребенка. Поэтому изучение особенностей проявлений менее интенсивной физической активности позволяет рассмотреть более интенсивную физическую активность. И наоборот, изменение интенсивной физической активности в младшем школьном возрасте может предоставлять значительные результаты для выявления специфики реализации малоинтенсивной физической активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсалямова, И.В. Морфологические показатели фигуристок 6-8 лет / И.В. Абсалямова, Е.Б. Савостьянова, М.А. Шаронова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №4 (30). – С. 39-50.
2. Алексанянц, Г.Д. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара // Г.Д. Алексанянц и др. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – №3. – С. 61-67.
3. Даулетшин, И.И. Показатели физического развития детей 5-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / И.И. Даулетшин // Омский научный вестник. – 2013. – № 5 (122). – С. 196-199.
4. Муратова, И.В. Оценка физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов общеобразовательных школ Республики Мордовия / И.В. Муратова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 59-61.
5. Поляков, Л.М. Специфика изменений умеренной и интенсивной физической активности в младшем школьном возрасте / Л.М. Поляков // Педагогика&Психология. Теория и практика. – 2023. – №1 (45). – С. 38-54.
6. Рахимов, М.И. Показатели физического развития детей и подростков 5-16 лет / М.И. Рахимов // Филология и культура. – 2011. – №2 (24). – С. 57-59.
7. Сафоновка, Е.В. Учет выраженности жировой массы верхней конечности и ее звеньев у лиц мужского и женского пола 4-20 лет / Е.В. Сафоновка // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №9 (103). – С. 137-140.
8. Тавариш, Р. Физическое развитие детей 6-9 лет, проживающих в разных регионах мира / Р. Тавариш, Л.Н. Коданева, Т.А. Каганер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3 (157). – С. 264-268.
9. Adank, A. Investigating motor competence in association with sedentary behavior and physical activity in 7- to 11 year-old children / A. Adank et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2018. – no 15. DOI: 10.3390/ijerph15112470.
10. Arundell, L. Contribution of the after-school period to children's daily participation in physical activity and sedentary behaviours / L. Arundell et al. // PLoS ONE. – 2015. – no 10. DOI: 10.1371/journal.pone.0140132.
11. Baddou, I. Objectively measured physical activity and sedentary time among children and adolescents in Morocco: A cross-sectional study / I. Baddou et al. // BioMed Research International. – 2018. DOI: 10.1155/2018/8949757.
12. Bai, Y. The associations of youth physical activity and screen time with fatness and fitness: The 2012 NHANES National Youth Fitness Survey / Y. Bai et al. // PLoS ONE. – 2016. – no 11. DOI: 10.1371/journal.pone.0148038.
13. Barnett, T. Identifying risk profiles for excess sedentary behaviour in youth using individual, family and neighbourhood characteristics / T. Barnett et al. // Preventive Medicine Reports. – 2021. – no 24. DOI: 10.1016/j.pmedr.2021.101535.
14. Battaglia, G. Interrelationship between age, gender, and weight status on motor coordination in Italian children and early adolescents aged 6-13 years old / G. Battaglia et al. // Frontiers in Pediatrics. – 2021. – no 9. DOI: 10.3389/fped.2021.738294.
15. Bi, C. Benefits of normal body mass index on physical fitness: A cross-sectional study among children and adolescents in Xinjiang Uyghur Autonomous Region, China / C. Bi et al. // PLoS ONE. – 2019. – no 14. DOI: 10.1371/journal.pone.0220863.
16. Bradley, R. Parenting and the decline of physical activity from age 9 to 15 / R. Bradley et al. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – no 8. DOI: 10.1186/1479-5868-8-33.
17. Buoncristiano, M. Childhood overweight and obesity in Europe: Changes from 2007 to 2017 / M. Buoncristiano et al. // Obesity Reviews. – 2021. – no 22. DOI: 10.1111/obr.13226.
18. Bürgi, R. Spatial physical activity patterns among primary school children living in neighbourhoods of varying socioeconomic status: A cross-sectional study using accelerometry and Global Positioning System / R. Bürgi et al. // BMC Public Health. – 2016. – no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-2954-8.
19. Carvalho, A. The associations of objectively measured physical activity, fundamental motor skills and time in sedentary behavior in children: A cross-sectional study / A. Carvalho et al. // Perceptual and Motor Skills. – 2021. – no 128. DOI: 10.1177/00315125211038731.
20. Chan, C. Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children / C. Chan et al. // Journal of Sports Sciences. – 2019. – no 37. DOI: 10.1080/02640414.2018.1490055.

21. Chaput, J.-P. Associations between sleep patterns and lifestyle behaviors in children: An international comparison / J.-P. Chaput et al. // *International Journal of Obesity Supplements*. – 2015. – no 5. DOI: 10.1038/ijosup.2015.21.
22. Chaput, J.-P. Physical activity vs. sedentary time: Independent associations with adiposity in children / J.-P. Chaput et al. // *Pediatric Obesity*. – 2012. – no 7. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2011.00028.x.
23. Chesham, R. The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: A quasi-experimental pilot study / R. Chesham et al. // *BMC Medicine*. – 2018. – no 16. DOI: 10.1186/s12916-018-1049-z.
24. Cheung, P. School-based physical activity opportunities in PE lessons and after-school hours: Are they associated with children's daily physical activity? / P. Cheung // *European Physical Education Review*. – 2019. – no 25. DOI: 10.1177/1356336X17705274.
25. Chinapaw, M. Total volume versus bouts: Prospective relationship of physical activity and sedentary time with cardiometabolic risk in children / M. Chinapaw et al. // *International Journal of Obesity*. – 2018. – no 42. DOI: 10.1038/s41366-018-0063-8.
26. Chrzanowska, M. Tracking and risk of abdominal obesity in the adolescence period in children aged 7-15. The Cracow longitudinal growth study / M. Chrzanowska, A. Suder, P. Kruszelnicki // *American Journal of Human Biology*. – 2012. – no 24. DOI: 10.1002/ajhb.22204.
27. Clark, C. Actual vs. perceived motor competence in children (8-10 years): An issue of non-veridicality / C. Clark et al. // *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. – 2018. – no 3. DOI: 10.3390/jfmk3020020.
28. Colley, R. The association between accelerometer-measured patterns of sedentary time and health risk in children and youth: Results from the Canadian Health Measures Survey / R. Colley et al. // *BMC Public Health*. – 2013. – no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-200.
29. Comeras-Chueca C. Active video games improve muscular fitness and motor skills in children with overweight or obesity / C. Comeras-Chueca et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – no 19. DOI: 10.3390/ijerph19052642.
30. Corder, K. Change in objectively measured physical activity during the transition to adolescence / K. Corder et al. // *British Journal of Sports Medicine*. – 2015. – no 49. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093190.
31. Craggs, Ch. Do children's individual correlates of physical activity differ by home setting? / Ch. Craggs et al. // *Health and Place*. – 2011. – no 17. DOI: 10.1016/j.healthplace.2011.05.013.
32. Crane, J. The physical activity and sedentary behaviour patterns of children in kindergarten and grade 2 / J. Crane, P.-J. Naylor, V. Temple // *Children*. – 2018. – no 5. DOI: 10.3390/children5100131.
33. Dalene, K. Cross-sectional and prospective associations between physical activity, body mass index and waist circumference in children and adolescents / K. Dalene et al. // *Obesity Science and Practice*. – 2017. – no 3. DOI: 10.1002/osp4.114.
34. Davison, K. Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity / K. Davison, T. Cutting, L. Birch // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2003. – no 35. DOI: 10.1249/01.MSS.0000084524.19408.0C.
35. Davison, K. Predictors of fat stereotypes among 9-year-old girls and their parents / K. Davison, L. Birch // *Obesity Research*. – 2004. – no 12. DOI: 10.1038/oby.2004.12.
36. De Bourdeaudhuij, I. Associations of physical activity and sedentary time with weight and weight status among 10- to 12-year-old boys and girls in Europe: A cluster analysis within the ENERGY project / I. De Bourdeaudhuij et al. // *Pediatric Obesity*. – 2013. – no 8. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2012.00117.x.
37. De Meester, A. Associations among elementary school children's actual motor competence, perceived motor competence, physical activity and BMI: A cross-sectional study / A. Meester et al. // *PLoS ONE*. – 2016. – no 11. DOI: 10.1371/journal.pone.0164600.
38. De Meester, A. Identifying a motor proficiency barrier for meeting physical activity guidelines in children / A. De Meester et al. // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2018. – no 21. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.05.007.
39. De Souza, M. Motor coordination, activity, and fitness at 6 years of age relative to activity and fitness at 10 years of age / M. De Souza et al. // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2014. – no 11. DOI: 10.1123/jpah.2012-0137.
40. Dos Santos, F. A comparative study of the mastery of fundamental movement skills between different cultures / F. dos Santos et al. // *Motricidade*. – 2016. – no 2. DOI: 10.6063/motricidade.8873.
41. Downing, K. Sitting and screen time outside school hours: Correlates in 6- to 8-year-old children / K. Downing et al. // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2019. – no 16. DOI: 10.1123/jpah.2018-0495.
42. D'Souza, N. A comparison of children's diet and movement behaviour patterns derived from three unsupervised multivariate methods / N. D'Souza et al. // *PLoS ONE*. – 2021. – no 16. DOI: 10.1371/journal.pone.0255203.
43. Elbe, A.-M. The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based physical activity intervention / A.-M. Elbe et al. // *European Journal of Sport Science*. – 2017. – no 17. DOI: 10.1080/17461391.2016.1260641.
44. Emm-Collison, L. Striking a balance: Physical activity, screen-viewing and homework during the transition to secondary school / L. Emm-Collison et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2019. – no 16. DOI: 10.3390/ijerph16173174.
45. Fairclough, S. Adiposity, fitness, health-related quality of life and the reallocation of time between children's school day activity behaviours: A compositional data analysis / S. Fairclough et al. // *Preventive Medicine Reports*. – 2018. – no 11. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.07.011.

46. Fairclough, S. Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: A pragmatic evaluation of the CHANGE! randomised intervention study / S. Fairclough et al. // *BMC Public Health*. – 2013. – no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-626.
47. Ferrari, G. Moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behavior: Independent associations with body composition variables in Brazilian children / G. Ferrari et al. // *Pediatric Exercise Science*. – 2015. – no 27. DOI: 10.1123/pes.2014-0150.
48. Garn, A. A reciprocal effects model of children's body fat self-concept: Relations with physical self-concept and physical activity / A. Garn et al. // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2016. – no 3. DOI: 10.1123/jsep.2015-0255.
49. Geertsen, S. Motor skills and exercise capacity are associated with objective measures of cognitive functions and academic performance in preadolescent children / S. Geertsen et al. // *PLoS ONE*. – 2016. – no 11. DOI: 10.1371/journal.pone.0161960.
50. Gerber, M. Physical activity, sedentary behaviour, weight status, and body composition among South African primary schoolchildren / M. Gerber et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – no 19. DOI: 10.3390/ijerph191811836.
51. Gomes, Th. Multilevel analyses of school and children's characteristics associated with physical activity / Th. Gomes et al. // *Journal of School Health*. – 2014. – no 84. DOI: 10.1111/josh.12193.
52. Gomwe, H. Relationship between body composition and physical fitness of primary school learners from a predominantly rural province in South Africa / H. Gomwe et al. // *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine*. – 2022. – no 14. DOI: 10.4102/phcfm.v14i1.3517.
53. Goon, Sh. Neighborhood built environment measures and association with physical activity and sedentary time in 9-14-year-old children in Saskatoon, Canada / Sh. Goon, S. Kontulainen, N. Muhajarine // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – no 17. DOI: 10.3390/ijerph17113837.
54. Graf, D. Playing active video games increases energy expenditure in children / D. Graf et al. // *Pediatrics*. – 2009. – no 124. DOI: 10.1542/peds.2008-2851.
55. Griffiths, L. Objectively measured physical activity and sedentary time: Cross-sectional and prospective associations with adiposity in the Millennium Cohort Study / L. Griffiths et al. // *BMJ Open*. – 2016. – no 6. DOI: 10.1136/bmjopen-2015-010366.
56. Grimminger-Seidensticker, E. Body dissatisfaction in normal weight children – sports activities and motives for engaging in sports / E. Grimminger-Seidensticker et al. // *European Journal of Sport Science*. – 2018. – no 18. DOI: 10.1080/17461391.2018.1473498.
57. Gualdi-Russo, E. Associations of physical activity and sedentary behaviour assessed by accelerometer with body composition among children and adolescents: A scoping review / E. Gualdi-Russo et al. // *Sustainability*. – 2021. – no 13. DOI: 10.3390/su13010335.
58. Haapala, E. Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills – a follow-up study among primary school children / E. Haapala et al. // *PLoS ONE*. – 2014. – no 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0107031.
59. Haapala, E. Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children / E. Haapala et al. // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2017. – no 20. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.11.003.
60. Ha, A. Parent's physical literacy enhances children's values towards physical activity: A serial mediation model / A. Ha et al. // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2022. – no 63. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102297.
61. Hamari, L. Association of self-perceived physical competence and leisure-time physical activity in childhood – A follow-up study / L. Hamari et al. // *Journal of School Health*. – 2017. – no 87. DOI: 10.1111/josh.12490.
62. Hegarty, L. The influence of role models on the sedentary behaviour patterns of primary school-aged children and associations with psychosocial aspects of health / L. Hegarty et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – no 17. DOI: 10.3390/ijerph17155345.
63. Herman, K. Association between accelerometer-measured physical activity intensities and sedentary time in 8- to 10-year-old children / K. Herman et al. // *Pediatric Exercise Science*. – 2014. – no 26. DOI: 10.1123/pes.2012-0128.
64. Herman, K. Sedentary behavior in a cohort of 8- to 10-year-old children at elevated risk of obesity / K. Herman et al. // *Preventive Medicine*. – 2014. – no 60. DOI: 10.1016/j.ypmed.2013.12.029.
65. Herrmann, D. Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2-10-year-old children – cross-sectional results from the IDEFICS study / D. Herrmann et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2015. – no 12. DOI: 10.1186/s12966-015-0273-6.
66. Hjorth, M. Fatness predicts decreased physical activity and increased sedentary time, but not vice versa: Support from a longitudinal study in 8- to 11-year-old children / M. Hjorth et al. // *International Journal of Obesity*. – 2014. – no 38. DOI: 10.1038/ijo.2013.229.
67. Hjorth, M. Low physical activity level and short sleep duration are associated with an increased cardio-metabolic risk profile: A longitudinal study in 8-11 year old Danish children / M. Hjorth et al. // *PLoS ONE*. – 2014. – no 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0104677.
68. Hoffmann, B. High sedentary time in children is not only due to screen media use: A cross-sectional study / B. Hoffmann et al. // *BMC Pediatrics*. – 2019. – no 19. DOI: 10.1186/s12887-019-1521-8.
69. Hoffmann, B. Sedentary time among primary school children in south-west Germany: Amounts and correlates / B. Hoffmann et al. // *Archives of Public Health*. – 2017. – no 75. DOI: 10.1186/s13690-017-0230-8.
70. Husu, P. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children-associations with perceived health status: A cross-sectional study / P. Husu, H. Vähä-Ypyä, T. Vasankari // *BMC Public Health*. – 2016. – no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-3006-0.

71. Jago, R. Association of BMI category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: A longitudinal study / R. Jago et al. // *International Journal of Obesity*. – 2020. – no 44. DOI: 10.1038/s41366-019-0459-0.
72. Jago, R. "I'm on it 24/7 at the moment": A qualitative examination of multi-screen viewing behaviours among UK 10-11 year olds / R. Jago et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2011. – no 8. DOI: 10.1186/1479-5868-8-85.
73. Janssen, X. Development of sedentary behavior across childhood and adolescence: Longitudinal analysis of the Gateshead Millennium Study / X. Janssen et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2016. – no 13. DOI: 10.1186/s12966-016-0413-7.
74. Jerina, T. Social and demographic factors of physical activity in 9-11-year old Slovenian children / T. Jerina, R. Pisot, T. Volmut // *Kinesiology*. – 2018. – no 50. DOI: 10.26582/k.50.1.13.
75. Katzmarzyk, P. Relationship between lifestyle behaviors and obesity in children ages 9-11: Results from a 12-country study / P. Katzmarzyk et al. // *Obesity*. – 2015. – no 23. DOI: 10.1002/oby.21152.
76. Kidokoro, T. Physical activity and sedentary behaviour patterns among Kenyan and Japanese children: A comprehensive cross-country comparison / T. Kidokoro et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – no 17. DOI: 10.3390/ijerph17124254.
77. Klitsie, T. Children's sedentary behaviour: Descriptive epidemiology and associations with objectively-measured sedentary time / T. Klitsie et al. // *BMC Public Health*. – 2013. – no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1092.
78. Kobel, S. Cross-sectional associations of objectively assessed sleep duration with physical activity, BMI and television viewing in German primary school children / S. Kobel et al. // *BMC Pediatrics*. – 2019. – no 19. DOI: 10.1186/s12887-019-1429-3.
79. Laguna, M. Recommended levels of physical activity to avoid adiposity in Spanish children / M. Laguna et al. // *Pediatric Obesity*. – 2013. – no 8. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2012.00086.x.
80. Lampinen, E.-K. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6-8 years / E.-K. Lampinen et al. // *European Journal of Sport Science*. – 2017. – no 17. DOI: 10.1080/17461391.2017.1294619.
81. Larsen, M. Physical fitness and body composition in 8-10-year-old Danish children are associated with sports club participation / M. Larsen et al. // *The Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2017. – no 31. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001952.
82. Lätt, E. Vigorous physical activity rather than sedentary behaviour predicts overweight and obesity in pubertal boys: A 2-year follow-up study / E. Lätt et al. // *Scandinavian Journal of Public Health*. – 2015. – no 43. DOI: 10.1177/1403494815569867.
83. Learmonth, Y. Physical education and leisure-time sport reduce overweight and obesity: A number needed to treat analysis / Y. Learmonth et al. // *International Journal of Obesity*. – 2019. – no 43. DOI: 10.1038/s41366-018-0300-1.
84. LeBlanc, A. Correlates of total sedentary time and screen time in 9-11 year-old children around the world: The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and Environment / A. LeBlanc et al. // *PLoS ONE*. – 2015. – no 10. DOI: 10.1371/journal.pone.0129622.
85. Lee, Sh. Daily physical activity and screen time, but not other sedentary activities, are associated with measures of obesity during childhood / Sh. Lee et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2015. – no 12. DOI: 10.3390/ijerph120100146.
86. Lepeleere, S. Do specific parenting practices and related parental self-efficacy associate with physical activity and screen time among primary school children? A cross-sectional study in Belgium / S. Lepeleere et al. // *BMJ Open*. – 2015. – no 5. DOI: 10.1136/bmjopen-2014-007209.
87. Leppänen, M. Longitudinal and cross-sectional associations of adherence to 24-hour movement guidelines with cardiometabolic risk / M. Leppänen et al. // *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. – 2022. – no 32. DOI: 10.1111/sms.14081.
88. Li, N. Joint associations between weekday and weekend physical activity or sedentary time and childhood obesity / N. Li et al. // *International Journal of Obesity*. – 2019. – no 43. DOI: 10.1038/s41366-019-0329-9.
89. Li, Y.-Ch. The longitudinal relationship between generalized self-efficacy and physical activity in school-aged children / Y.-Ch. Li et al. // *European Journal of Sport Science*. – 2018. – no 18. DOI: 10.1080/17461391.2018.1430852.
90. Lopes, L. Associations between sedentary behavior and motor coordination in children / L. Lopes et al. // *American Journal of Human Biology*. – 2012. – no 24. DOI: 10.1002/ajhb.22310.
91. Lopes, V. Body mass index and motor coordination: Non-linear relationships in children 6-10 years / V. Lopes et al. // *Child: Care, Health and Development*. – 2018. – no 44. DOI: 10.1111/cch.12557.
92. Lopes, V. Effectiveness of physical education to promote motor competence in primary school children / V. Lopes, D. Stodden, L. Rodrigues // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2017. – no 22. DOI: 10.1080/17408989.2017.1341474.
93. Lucas-de la Cruz, L. Movement behaviors and cardiometabolic risk in schoolchildren / L. Lucas-de la Cruz et al. // *PLoS ONE*. – 2018. – no 13. DOI: 10.1371/journal.pone.0207300.
94. Lv, Y. Effects of physical activity and sedentary behaviour on cardiometabolic risk factors and cognitive function in children: Protocol for a cohort study / Y. Lv et al. // *BMJ Open*. – 2019. – no 9. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-030322.
95. Maddison, R. Energy expended playing video console games: An opportunity to increase children's physical activity? / R. Maddison et al. // *Pediatric Exercise Science*. – 2007. – no 19. DOI: 10.1123/pes.19.3.334.

96. Maher, C. The associations between physical activity, sedentary behaviour and academic performance / C. Maher et al. // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2016. – no 19. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.02.010.
97. Mann, K. Longitudinal study of the associations between change in sedentary behavior and change in adiposity during childhood and adolescence: Gateshead Millennium Study / K. Mann et al. // *International Journal of Obesity*. – 2017. – no 41. DOI: 10.1038/ijo.2017.69.
98. Manyanga, T. Body mass index and movement behaviors among schoolchildren from 13 countries across a continuum of human development indices: A multinational cross-sectional study / T. Manyanga et al. // *American Journal of Human Biology*. – 2020. – no 32. DOI: 10.1002/ajhb.23341.
99. Marques, A. Cross-sectional and prospective associations between moderate to vigorous physical activity and sedentary time with adiposity in children / A. Marques et al. // *International Journal of Obesity*. – 2016. – no 40. DOI: 10.1038/ijo.2015.168.
100. Martinho, D. Body composition and physical fitness in Madeira Youth / D. Martinho et al. // *Children*. – 2022. – no 9. DOI: 10.3390/children9121833.
101. McAlister, K. Cross-sectional and longitudinal associations between non-school time physical activity, sedentary time, and adiposity among boys and girls: An isotemporal substitution approach / K. McAlister et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2021. – no 18. DOI: 10.3390/ijerph18094671.
102. McGall, S. Contribution of free play towards physical activity guidelines for New Zealand primary school children aged 7-9 years / S. McGall, M. McGuigan, C. Nottle // *British Journal of Sports Medicine*. – 2011. – no 45. DOI: 10.1136/bjsm.2009.065318.
103. Mijalković, S. School-based exercise programs for promoting cardiorespiratory fitness in overweight and obese children aged 6 to 10 / S. Mijalković et al. // *Children*. – 2022. – no 9. DOI: 10.3390/children9091323.
104. Miklánková, L. Cognitive competence of a child in primary school age in the context of gross motor skills / L. Miklánková // *IJAEDU – International E-Journal of Advances in Education*. – 2019. – no 5. DOI: 10.18768/ijaedu.593487.
105. Mitchell, J. Moderate-to-vigorous physical activity is associated with decreases in body mass index from ages 9 to 15 years / J. Mitchell et al. // *Obesity*. – 2013. – no 21. DOI: 10.1002/oby.20118.
106. Mitchell, J. Time spent in sedentary behavior and changes in childhood BMI: A longitudinal study from ages 9 to 15 years / J. Mitchell et al. // *International Journal of Obesity*. – 2013. – no 37. DOI: 10.1038/ijo.2012.41.
107. Mooses, K. Objectively measured sedentary behaviour and moderate and vigorous physical activity in different school subjects: A cross-sectional study / K. Mooses et al. // *BMC Public Health*. – 2017. – no 17. DOI: 10.1186/s12889-017-4046-9.
108. Mooses, K. Physical education increases daily moderate to vigorous physical activity and reduces sedentary time / K. Mooses et al. // *Journal of School Health*. – 2017. – no 87. DOI: 10.1111/josh.12530.
109. Noonan, R. Comparison of children's free-living physical activity derived from wrist and hip raw accelerations during the segmented week / R. Noonan et al. // *Journal of Sports Sciences*. – 2017. – no 35. DOI: 10.1080/02640414.2016.1255347.
110. Padmapriya, N. 24-hour movement behaviour profiles and their transition in children aged 5.5 and 8 years – findings from a prospective cohort study / N. Padmapriya et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2021. – no 18. DOI: 10.1186/s12966-021-01210-y.
111. Ploeg, K. Physical activity among Canadian children on school days and nonschool days / K. Ploeg et al. // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2012. – no 9. DOI: 10.1123/jpah.9.8.1138.
112. Ploeg, K. The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children / K. Ploeg et al. // *BMC Public Health*. – 2013. – no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1132.
113. Raine, L. The associations between adiposity, cognitive function, and achievement in children / L. Raine et al. // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2018. – no 50. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001650.
114. Reilly, J. Physical activity, sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: Opportunities for early obesity prevention / J. Reilly // *Proceedings of the Nutrition Society*. Symposium on “Behavioural nutrition and energy balance in the young”. – 2008. – no 67. DOI: 10.1017/S0029665108008604.
115. Remmers, T. Playability of school-environments and after-school physical activity among 8-11 year-old children: Specificity of time and place / T. Remmers et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2016. – no 13. DOI: 10.1186/s12966-016-0407-5.
116. Riso, E.-M. Objectively measured physical activity levels and sedentary time in 7-9-year-old Estonian schoolchildren: Independent associations with body composition parameters / E.-M. Riso et al. // *BMC Public Health*. – 2016. – no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-3000-6.
117. Riso, E.-M. Physical fitness and physical activity of 6-7-year-old children according to weight status and sports participation / E.-M. Riso et al. // *PLoS ONE*. – 2019. – no 14. DOI: 10.1371/journal.pone.0218901.
118. Roman-Viñas, B. Proportion of children meeting recommendations for 24-hour movement guidelines and associations with adiposity in a 12-country study / B. Roman-Viñas et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2016. – no 13. DOI: 10.1186/s12966-016-0449-8.
119. Santos, D. Fitness mediates activity and sedentary patterns associations with adiposity in youth / D. Santos et al. // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2019. – no 51. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001785.
120. Schmutz, E. Physical activity and sedentary behavior in preschoolers: A longitudinal assessment of trajectories and determinants / E. Schmutz et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2018. – no 15. DOI: 10.1186/s12966-018-0670-8.

121. Sherry, A. ActivPAL-measured sitting levels and patterns in 9-10 years old children from a UK city / A. Sherry et al. // *Journal of Public Health*. – 2019. – no 41. DOI: 10.1093/pubmed/fdy181.
122. Sigmund, E. Does participation in physical education reduce sedentary behaviour in school and throughout the day among normal-weight and overweight-to-obese Czech children aged 9-11 years? / E. Sigmund et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2014. – no 11. DOI: 10.3390/ijerph110101076.
123. Sigmund, E. Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6-9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic / E. Sigmund, W. Ansari, D. Sigmundová // *BMC Public Health*. – 2012. – no 12. DOI: 10.1186/1471-2458-12-570.
124. Sigmundová, D. Parent-child associations in pedometer-determined physical activity and sedentary behaviour on weekdays and weekends in random samples of families in the Czech Republic / D. Sigmundová et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2014. – no 11. DOI: 10.3390/ijerph110707163.
125. Sioen, I. The influence of dairy consumption, sedentary behaviour and physical activity on bone mass in Flemish children: A cross-sectional study / I. Sioen et al. // *BMC Public Health*. – 2015. – no 15. DOI: 10.1186/s12889-015-2077-7.
126. Skrede, T. Bi-directional prospective associations between sedentary time, physical activity and adiposity in 10-year old Norwegian children // T. Skrede et al. // *Journal of Sports Sciences*. – 2021. – no 39. DOI: 10.1080/02640414.2021.1898114.
127. Song, P. BMI, waist circumference reference values for Chinese school-aged children and adolescents / P. Song et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2016. – no 13. DOI: 10.3390/ijerph13060589.
128. Steene-Johannessen, J. Variations in accelerometry measures physical activity and sedentary time across Europe-harmonized analyses of 47,497 children and adolescents / J. Steene-Johannessen et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2020. – no 17. DOI: 10.1186/s12966-020-00930-x.
129. Stigman, S. Eight-year-old children with high cardiorespiratory fitness have lower overall and abdominal fatness / S. Stigman et al. // *International Journal of Pediatric Obesity*. – 2009. – no 4. DOI: 10.1080/17477160802221101.
130. Talarico, R. Compositional associations of time spent in sleep, sedentary behavior and physical activity with obesity measures in children / R. Talarico, I. Janssen // *International Journal of Obesity*. – 2018. – no 42. DOI: 10.1038/s41366-018-0053-x.
131. Tanaka, Ch. Association between objectively evaluated physical activity and sedentary behavior and screen time in primary school children / Ch. Tanaka et al. // *BMC Research Notes*. – 2017. – no 10. DOI: 10.1186/s13104-017-2495-y.
132. Tanaka, Ch. Associations of physical activity and sedentary time in primary school children with their parental behaviors and supports / Ch. Tanaka et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2018. – no 15. DOI: 10.3390/ijerph15091995.
133. Taylor, I. The influence of the physical education environment on children's well-being and physical activity across the transition from primary to secondary school / I. Taylor, Ch. Spray, N. Pearson // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2014. – no 36. DOI: 10.1123/jsep.2014-0038.
134. Thibault, H. Prevalence and factors associated with overweight and obesity in French primary-school children / H. Thibault et al. // *Public Health Nutrition*. – 2013. – no 16. DOI: 10.1017/S136898001200359X.
135. Trost, S. Physical activity levels among children attending after-school programs / S. Trost, R. Rosenkranz, D. Dziewaltowski // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2008. – no 40. DOI: 10.1249/MSS.ob013e318161eaa5.
136. Vale, S. Compliance with physical activity guidelines in preschool children / S. Vale et al. // *Journal of Sports Sciences*. – 2010. – no 28. DOI: 10.1080/02640411003702694.
137. Van Aart, I. Relations among basic psychological needs, PE-motivation and fundamental movement skills in 9-12-year-old boys and girls in physical education / I. Van Aart et al. // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2017. – no 12. DOI: 10.1080/17408989.2015.1112776.
138. Van der Niet, A. Associations between daily physical activity and executive functioning in primary school-aged children / A. Van der Niet et al. // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2015. – no 18. DOI: 10.1016/j.jsams.2014.09.006.
139. Vanderwall, C. BMI is a poor predictor of adiposity in young overweight and obese children / C. Vanderwall et al. // *BMC Pediatrics*. – 2017. – no 17. DOI: 10.1186/s12887-017-0891-z.
140. Van Ekris, E. Child- and parent-related correlates of total and prolonged sedentary time in 5- to 6-year-old children / E. Van Ekris et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2018. – no 15. DOI: 10.3390/ijerph15091817.
141. Van Kann, D. The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The Active Living study / D. Van Kann et al. // *Preventive Medicine*. – 2016. – no 89. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.05.022.
142. Van Stralen, M. Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project / M. Van Stralen et al. // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2014. – no 17. DOI: 10.1016/j.jsams.2013.04.019.
143. Verloigne, M. Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: An observational study within the ENERGY-project / M. Verloigne et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2012. – no 9. DOI: 10.1186/1479-5868-9-34.

144. Verloigne, M. Patterns of objectively measured sedentary time in 10- to 12-year-old Belgian children: An observational study within the ENERGY-project / M. Verloigne et al. // *BMC Pediatrics*. – 2017. – no 17. DOI: 10.1186/s12887-017-0894-9.
145. Wachira, L.-J. Screen-based sedentary behaviour and adiposity among school children: Results from International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE) – Kenya / L.-J. Wachira et al. // *PLoS ONE*. – 2018. – no 13. DOI: 10.1371/journal.pone.0199790.
146. Webster, E. Associations between body composition and fundamental motor skill competency in children / E. Webster et al. // *BMC Pediatrics*. – 2021. – no 21. DOI: 10.1186/s12887-021-02912-9.
147. Wibowo, R. Developing fundamental movement skills using movement education models in elementary school 3rd grade / R. Wibowo, W. Wardiana // *Advances in Health Sciences Research: Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*. DOI: 10.2991/icsshpe-18.2019.20.
148. Wickel, E. Longitudinal change in active and sedentary behavior during the after-school hours / E. Wickel, J. Issartel, S. Belton // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2013. – no 10. DOI: 10.1123/jpah.10.3.416.
149. Wilkie, H. Multiple lifestyle behaviours and overweight and obesity among children aged 9-11 years: Results from the UK site of the International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment / H. Wilkie et al. // *BMJ Open*. – 2016. – no 6. DOI: 10.1136/bmjopen-2015-010677.
150. Wong, S. Longitudinal changes in objectively measured physical activity differ for weekdays and weekends among Chinese children in Hong Kong / S. Wong, W. Huang, G. He // *BMC Public Health*. – 2015. – no 15. DOI: 10.1186/s12889-015-2618-0.
151. Xue, H. Sedentary behavior is independently related to fat mass among children and adolescents in South China / H. Xue et al. // *Nutrients*. – 2016. – no 8. DOI: 10.3390/nu8110667.
152. Ye, S. Effects of school-based exergaming on urban children's physical activity and cardiorespiratory fitness: A quasi-experimental study / S. Ye et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2019. – no 16. DOI: 10.3390/ijerph16214080.
153. Zakrzewski-Fruer, J. Association between breakfast frequency and physical activity and sedentary time: A cross-sectional study in children from 12 countries / J. Zakrzewski-Fruer et al. // *BMC Public Health*. – 2019. – no 19. DOI: 10.1186/s12889-019-6542-6.
154. Zeng, X. Association of sedentary time and physical activity with executive function among children / X. Zeng et al. // *Academic Pediatrics*. – 2021. – no 21. DOI: 10.1016/j.acap.2020.02.027.
155. Zheng, W. Associations of sedentary behavior and physical activity with physical measurements and dyslipidemia in school-age children: A cross-sectional study / W. Zheng et al. // *BMC Public Health*. – 2016. – no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-3826-y.

REFERENCES

1. Absalyamova I.V., Savostyanova E.B., Sharonova M.A. Morfologicheskie pokazateli figuristok 6-8 let [Morphological parameters of 6-8 aged figure skaters]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka [Physical Education and Sports Training]*. 2019. no 4 (30). pp. 39-50 (In Russ.).
2. Aleksanyancz G.D. Osobennosti fizicheskogo razvitiya mal'chikov i devochek 6-10 let g. Krasnodara [Features of physical development of boys and girls 6-10 years of Krasnodar]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sports – Science and Practice]*. 2022. no 3. pp. 61-67 (In Russ.).
3. Dauletshin I.I. Pokazateli fizicheskogo razvitiya detej 5-10 let, zanimayushhixsya sportivnoj gimnastikoj [The indices of physical development of the 5-10 year old children engaged in artistic gymnastics]. *Omskij nauchnyj vestnik [Omsk Scientific Bulletin]*. 2013. no 5 (122). pp. 196-199 (In Russ.).
4. Muratova I.V. Ocenka fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti uchashhixsya mladshix klassov obshheobrazovatel'nyx shkol Respubliki Mordoviya [Estimation of physical development and physical readiness of pupils of younger classes of elementary schools in Republic of Mordovia]. *Vestnik sportivnoj nauki [Bulletin of Sports Science]*. 2009. no 1. pp. 59-61 (In Russ.).
5. Polyakov L.M. *Specifika izmenenij umerennoj i intensivnoj fizicheskoy aktivnosti v mladshem shkol'nom vozraste* [The specifics of changes in moderate and intense physical activity in primary school age]. *Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika [Pedagogy & Psychology. Theory and practice]*. 2023. no 1 (45). pp. 38-54 (In Russ.).
6. Raximov M.I. Pokazateli fizicheskogo razvitiya detej i podrostkov 5-16 let [The indices of physical development of the 5-16-year-old children and teenagers]. *Filologiya i kul'tura [Philology and Culture]*. 2011. no 2 (24). pp. 57-59 (In Russ.).
7. Safonenkova E.V. *Uchet vy`razhennosti zhirovoy massy`verxnej konechnosti i ee zven`ev u licz muzhskogo i zhenskogo pola 4-20 let* [The accounting of expressiveness of fatty weight of the top extremity and its links among the male and female persons aged 4-20 years]. *Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft]*. 2013. no 9 (103). pp. 137-140 (In Russ.).
8. Tavarish R., Kodaneva L.N., Kaganer T.A. Fizicheskoe razvitie detej 6-9 let, prozhivayushhix v raznyx regionax mira [Physical development of children aged 6 and 9 years old living in different regions of the world]. *Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft]*. 2018. no 3 (157). pp. 264-268 (In Russ.).
9. Adank A. Investigating motor competence in association with sedentary behavior and physical activity in 7- to 11 year-old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. no 15. DOI: 10.3390/ijerph15112470 (In English).

10. Arundell L. Contribution of the after-school period to children's daily participation in physical activity and sedentary behaviours. *PLoS ONE*. 2015. no 10. DOI: 10.1371/journal.pone.0140132 (In English).
11. Baddou I. Objectively measured physical activity and sedentary time among children and adolescents in Morocco: A cross-sectional study. *BioMed Research International*. 2018. DOI: 10.1155/2018/8949757 (In English).
12. Bai Y. The associations of youth physical activity and screen time with fatness and fitness: The 2012 NHANES National Youth Fitness Survey. *PLoS ONE*. 2016. no 11. DOI: 10.1371/journal.pone.0148038 (In English).
13. Barnett T. Identifying risk profiles for excess sedentary behaviour in youth using individual, family and neighbourhood characteristics. *Preventive Medicine Reports*. 2021. no 24. DOI: 10.1016/j.pmedr.2021.101535 (In English).
14. Battaglia G. Interrelationship between age, gender, and weight status on motor coordination in Italian children and early adolescents aged 6-13 years old. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. no 9. DOI: 10.3389/fped.2021.738294 (In English).
15. Bi C. Benefits of normal body mass index on physical fitness: A cross-sectional study among children and adolescents in Xinjiang Uyghur Autonomous Region, China. *PLoS ONE*. 2019. no 14. DOI: 10.1371/journal.pone.0220863 (In English).
16. Bradley R. Parenting and the decline of physical activity from age 9 to 15. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011. no 8. DOI: 10.1186/1479-5868-8-33 (In English).
17. Buoncristiano M. Childhood overweight and obesity in Europe: Changes from 2007 to 2017. *Obesity Reviews*. 2021. no 22. DOI: 10.1111/obr.13226 (In English).
18. Bürgi R. Spatial physical activity patterns among primary school children living in neighbourhoods of varying socioeconomic status: A cross-sectional study using accelerometry and Global Positioning System. *BMC Public Health*. 2016. no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-2954-8 (In English).
19. Carvalho A. The associations of objectively measured physical activity, fundamental motor skills and time in sedentary behavior in children: A cross-sectional study. *Perceptual and Motor Skills*. 2021. no 128. DOI: 10.1177/00315125211038731 (In English).
20. Chan C. Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*. 2019. no 37. DOI: 10.1080/02640414.2018.1490055 (In English).
21. Chaput J.-P. Associations between sleep patterns and lifestyle behaviors in children: An international comparison. *International Journal of Obesity Supplements*. 2015. no 5. DOI: 10.1038/ijosup.2015.21 (In English).
22. Chaput J.-P. Physical activity vs. sedentary time: Independent associations with adiposity in children. *Pediatric Obesity*. 2012. no 7. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2011.00028.x (In English).
23. Chesham R. The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: A quasi-experimental pilot study. *BMC Medicine*. 2018. no 16. DOI: 10.1186/s12916-018-1049-z (In English).
24. Cheung P. School-based physical activity opportunities in PE lessons and after-school hours: Are they associated with children's daily physical activity? *European Physical Education Review*. 2019. no 25. DOI: 10.1177/1356336X17705274 (In English).
25. Chinapaw M. Total volume versus bouts: Prospective relationship of physical activity and sedentary time with cardiometabolic risk in children. *International Journal of Obesity*. 2018. no 42. DOI: 10.1038/s41366-018-0063-8 (In English).
26. Chrzanowska M. Tracking and risk of abdominal obesity in the adolescence period in children aged 7-15. The Cracow longitudinal growth study. *American Journal of Human Biology*. 2012. no 24. DOI: 10.1002/ajhb.22204 (In English).
27. Clark C. Actual vs. perceived motor competence in children (8-10 years): An issue of non-veridicality. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2018. no 3. DOI: 10.3390/jfmk3020020 (In English).
28. Colley R. The association between accelerometer-measured patterns of sedentary time and health risk in children and youth: Results from the Canadian Health Measures Survey. *BMC Public Health*. 2013. no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-200 (In English).
29. Comeras-Chueca C. Active video games improve muscular fitness and motor skills in children with overweight or obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. no 19. DOI: 10.3390/ijerph19052642 (In English).
30. Corder K. Change in objectively measured physical activity during the transition to adolescence. *British Journal of Sports Medicine*. 2015. no 49. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093190 (In English).
31. Craggs Ch. Do children's individual correlates of physical activity differ by home setting? *Health and Place*. 2011. no 17. DOI: 10.1016/j.healthplace.2011.05.013 (In English).
32. Crane J. The physical activity and sedentary behaviour patterns of children in kindergarten and grade 2. *Children*. 2018. no 5. DOI: 10.3390/children5100131 (In English).
33. Dalene K. Cross-sectional and prospective associations between physical activity, body mass index and waist circumference in children and adolescents. *Obesity Science and Practice*. 2017. no 3. DOI: 10.1002/osp4.114 (In English).
34. Davison K. Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2003. no 35. DOI: 10.1249/01.MSS.0000084524.19408.0C (In English).
35. Davison K. Predictors of fat stereotypes among 9-year-old girls and their parents. *Obesity Research*. 2004. no 12. DOI: 10.1038/oby.2004.12 (In English).
36. De Bourdeaudhuij I. Associations of physical activity and sedentary time with weight and weight status among 10- to 12-year-old boys and girls in Europe: A cluster analysis within the ENERGY project. *Pediatric Obesity*. 2013. no 8. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2012.00117.x (In English).

37. De Meester A. Associations among elementary school children's actual motor competence, perceived motor competence, physical activity and BMI: A cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2016. no 11. DOI: 10.1371/journal.pone.0164600 (In English).
38. De Meester A. Identifying a motor proficiency barrier for meeting physical activity guidelines in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. no 21. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.05.007 (In English).
39. De Souza M. Motor coordination, activity, and fitness at 6 years of age relative to activity and fitness at 10 years of age. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014. no 11. DOI: 10.1123/jpah.2012-0137 (In English).
40. Dos Santos F. A comparative study of the mastery of fundamental movement skills between different cultures. *Motricidade*. 2016. no 2. DOI: 10.6063/motricidade.8873 (In English).
41. Downing K. Sitting and screen time outside school hours: Correlates in 6- to 8-year-old children. *Journal of Physical Activity and Health*. 2019. no 16. DOI: 10.1123/jpah.2018-0495 (In English).
42. D'Souza N. A comparison of children's diet and movement behaviour patterns derived from three unsupervised multivariate methods. *PLoS ONE*. 2021. no 16. DOI: 10.1371/journal.pone.0255203 (In English).
43. Elbe A.-M. The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based physical activity intervention. *European Journal of Sport Science*. 2017. no 17. DOI: 10.1080/17461391.2016.1260641 (In English).
44. Emm-Collison L. Striking a balance: Physical activity, screen-viewing and homework during the transition to secondary school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. no 16. DOI: 10.3390/ijerph16173174 (In English).
45. Fairclough S. Adiposity, fitness, health-related quality of life and the reallocation of time between children's school day activity behaviours: A compositional data analysis. *Preventive Medicine Reports*. 2018. no 11. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.07.011 (In English).
46. Fairclough S. Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: A pragmatic evaluation of the CHANGE! randomised intervention study. *BMC Public Health*. 2013. no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-626 (In English).
47. Ferrari G. Moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behavior: Independent associations with body composition variables in Brazilian children. *Pediatric Exercise Science*. 2015. no 27. DOI: 10.1123/pes.2014-0150 (In English).
48. Garn A. A reciprocal effects model of children's body fat self-concept: Relations with physical self-concept and physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2016. no 3. DOI: 10.1123/jsep.2015-0255 (In English).
49. Geertsens S. Motor skills and exercise capacity are associated with objective measures of cognitive functions and academic performance in preadolescent children. *PLoS ONE*. 2016. no 11. DOI: 10.1371/journal.pone.0161960 (In English).
50. Gerber M. Physical activity, sedentary behaviour, weight status, and body composition among South African primary schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. no 19. DOI: 10.3390/ijerph191811836 (In English).
51. Gomes Th. Multilevel analyses of school and children's characteristics associated with physical activity. *Journal of School Health*. 2014. no 84. DOI: 10.1111/josh.12193 (In English).
52. Gomwe H. Relationship between body composition and physical fitness of primary school learners from a predominantly rural province in South Africa. *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine*. 2022. no 14. DOI: 10.4102/phcfm.v14i1.3517 (In English).
53. Goon Sh. Neighborhood built environment measures and association with physical activity and sedentary time in 9-14-year-old children in Saskatoon, Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. no 17. DOI: 10.3390/ijerph171113837 (In English).
54. Graf D. Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*. 2009. no 124. DOI: 10.1542/peds.2008-2851 (In English).
55. Griffiths L. Objectively measured physical activity and sedentary time: Cross-sectional and prospective associations with adiposity in the Millennium Cohort Study. *BMJ Open*. 2016. no 6. DOI: 10.1136/bmjopen-2015-010366 (In English).
56. Grimminger-Seidensticker E. Body dissatisfaction in normal weight children – sports activities and motives for engaging in sports. *European Journal of Sport Science*. 2018. no 18. DOI: 10.1080/17461391.2018.1473498 (In English).
57. Gualdi-Russo E. Associations of physical activity and sedentary behaviour assessed by accelerometer with body composition among children and adolescents: A scoping review. *Sustainability*. 2021. no 13. DOI: 10.3390/su13010335 (In English).
58. Haapala E. Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills – a follow-up study among primary school children. *PLoS ONE*. 2014. no 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0107031 (In English).
59. Haapala E. Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. no 20. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.11.003 (In English).
60. Ha A. Parent's physical literacy enhances children's values towards physical activity: A serial mediation model. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022. no 63. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102297 (In English).
61. Hamari L. Association of self-perceived physical competence and leisure-time physical activity in childhood – A follow-up study. *Journal of School Health*. 2017. no 87. DOI: 10.1111/josh.12490 (In English).

62. Hegarty L. The influence of role models on the sedentary behaviour patterns of primary school-aged children and associations with psychosocial aspects of health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. no 17. DOI: 10.3390/ijerph17155345 (In English).
63. Herman K. Association between accelerometer-measured physical activity intensities and sedentary time in 8- to 10-year-old children. *Pediatric Exercise Science*. 2014. no 26. DOI: 10.1123/pes.2012-0128 (In English).
64. Herman K. Sedentary behavior in a cohort of 8- to 10-year-old children at elevated risk of obesity. *Preventive Medicine*. 2014. no 60. DOI: 10.1016/j.ypmed.2013.12.029 (In English).
65. Herrmann D. Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2-10-year-old children – cross-sectional results from the IDEFICS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015. no 12. DOI: 10.1186/s12966-015-0273-6 (In English).
66. Hjorth M. Fatness predicts decreased physical activity and increased sedentary time, but not vice versa: Support from a longitudinal study in 8- to 11-year-old children. *International Journal of Obesity*. 2014. no 38. DOI: 10.1038/ijo.2013.229 (In English).
67. Hjorth M. Low physical activity level and short sleep duration are associated with an increased cardio-metabolic risk profile: A longitudinal study in 8-11 year old Danish children. *PLoS ONE*. 2014. no 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0104677 (In English).
68. Hoffmann B. High sedentary time in children is not only due to screen media use: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*. 2019. no 19. DOI: 10.1186/s12887-019-1521-8 (In English).
69. Hoffmann B. Sedentary time among primary school children in south-west Germany: Amounts and correlates. *Archives of Public Health*. 2017. no 75. DOI: 10.1186/s13690-017-0230-8 (In English).
70. Husu P. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children-associations with perceived health status: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2016. no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-3006-0 (In English).
71. Jago R. Association of BMI category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: A longitudinal study. *International Journal of Obesity*. 2020. no 44. DOI: 10.1038/s41366-019-0459-0 (In English).
72. Jago R. "I'm on it 24/7 at the moment": A qualitative examination of multi-screen viewing behaviours among UK 10-11 year olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011. no 8. DOI: 10.1186/1479-5868-8-85 (In English).
73. Janssen X. Development of sedentary behavior across childhood and adolescence: Longitudinal analysis of the Gateshead Millennium Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016. no 13. DOI: 10.1186/s12966-016-0413-7 (In English).
74. Jerina, T. Social and demographic factors of physical activity in 9-11-year old Slovenian children. *Kinesiology*. 2018. no 50. DOI: 10.26582/k.50.1.13 (In English).
75. Katzmarzyk P. Relationship between lifestyle behaviors and obesity in children ages 9-11: Results from a 12-country study. *Obesity*. 2015. no 23. DOI: 10.1002/oby.21152 (In English).
76. Kidokoro T. Physical activity and sedentary behaviour patterns among Kenyan and Japanese children: A comprehensive cross-country comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. no 17. DOI: 10.3390/ijerph17124254 (In English).
77. Klitsie T. Children's sedentary behaviour: Descriptive epidemiology and associations with objectively-measured sedentary time. *BMC Public Health*. 2013. no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1092 (In English).
78. Kobel S. Cross-sectional associations of objectively assessed sleep duration with physical activity, BMI and television viewing in German primary school children. *BMC Pediatrics*. 2019. no 19. DOI: 10.1186/s12887-019-1429-3 (In English).
79. Laguna M. Recommended levels of physical activity to avoid adiposity in Spanish children. *Pediatric Obesity*. 2013. no 8. DOI: 10.1111/j.2047-6310.2012.00086.x (In English).
80. Lampinen E.-K. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6-8 years. *European Journal of Sport Science*. 2017. no 17. DOI: 10.1080/17461391.2017.1294619 (In English).
81. Larsen M. Physical fitness and body composition in 8-10-year-old Danish children are associated with sports club participation. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. no 31. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001952 (In English).
82. Lätt E. Vigorous physical activity rather than sedentary behaviour predicts overweight and obesity in pubertal boys: A 2-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2015. no 43. DOI: 10.1177/1403494815569867 (In English).
83. Learmonth Y. Physical education and leisure-time sport reduce overweight and obesity: A number needed to treat analysis. *International Journal of Obesity*. 2019. no 43. DOI: 10.1038/s41366-018-0300-1 (In English).
84. LeBlanc A. Correlates of total sedentary time and screen time in 9-11 year-old children around the world: The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and Environment. *PLoS ONE*. 2015. no 10. DOI: 10.1371/journal.pone.0129622 (In English).
85. Lee Sh. Daily physical activity and screen time, but not other sedentary activities, are associated with measures of obesity during childhood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2015. no 12. DOI: 10.3390/ijerph120100146 (In English).

86. Lepeleere S. Do specific parenting practices and related parental self-efficacy associate with physical activity and screen time among primary school children? A cross-sectional study in Belgium. *BMJ Open*. 2015. no 5. DOI: 10.1136/bmjopen-2014-007209 (In English).
87. Leppänen M. Longitudinal and cross-sectional associations of adherence to 24-hour movement guidelines with cardiometabolic risk. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2022. no 32. DOI: 10.1111/sms.14081 (In English).
88. Li N. Joint associations between weekday and weekend physical activity or sedentary time and childhood obesity. *International Journal of Obesity*. 2019. no 43. DOI: 10.1038/s41366-019-0329-9 (In English).
89. Li Y.-Ch. The longitudinal relationship between generalized self-efficacy and physical activity in school-aged children. *European Journal of Sport Science*. 2018. no 18. DOI: 10.1080/17461391.2018.1430852 (In English).
90. Lopes L. Associations between sedentary behavior and motor coordination in children. *American Journal of Human Biology*. 2012. no 24. DOI: 10.1002/ajhb.22310 (In English).
91. Lopes V. Body mass index and motor coordination: Non-linear relationships in children 6-10 years. *Child: Care, Health and Development*. 2018. no 44. DOI:10.1111/cch.12557 (In English).
92. Lopes V. Effectiveness of physical education to promote motor competence in primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2017. no 22. DOI: 10.1080/17408989.2017.1341474 (In English).
93. Lucas-de la Cruz L. Movement behaviors and cardiometabolic risk in schoolchildren. *PLoS ONE*. 2018. no 13. DOI: 10.1371/journal.pone.0207300 (In English).
94. Lv Y. Effects of physical activity and sedentary behaviour on cardiometabolic risk factors and cognitive function in children: Protocol for a cohort study. *BMJ Open*. 2019. no 9. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-030322 (In English).
95. Maddison R. Energy expended playing video console games: An opportunity to increase children's physical activity? *Pediatric Exercise Science*. 2007. no 19. DOI: 10.1123/pes.19.3.334 (In English).
96. Maher C. The associations between physical activity, sedentary behaviour and academic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016. no 19. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.02.010 (In English).
97. Mann K. Longitudinal study of the associations between change in sedentary behavior and change in adiposity during childhood and adolescence: Gateshead Millennium Study. *International Journal of Obesity*. 2017. no 41. DOI: 10.1038/ijo.2017.69 (In English).
98. Manyanga T. Body mass index and movement behaviors among schoolchildren from 13 countries across a continuum of human development indices: A multinational cross-sectional study. *American Journal of Human Biology*. 2020. no 32. DOI: 10.1002/ajhb.23341 (In English).
99. Marques A. Cross-sectional and prospective associations between moderate to vigorous physical activity and sedentary time with adiposity in children. *International Journal of Obesity*. 2016. no 40. DOI: 10.1038/ijo.2015.168 (In English).
100. Martinho D. Body composition and physical fitness in Madeira Youth. *Children*. 2022. no 9. DOI: 10.3390/children9121833 (In English).
101. McAlister K. Cross-sectional and longitudinal associations between non-school time physical activity, sedentary time, and adiposity among boys and girls: An isotemporal substitution approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. no 18. DOI: 10.3390/ijerph18094671 (In English).
102. McGall S. Contribution of free play towards physical activity guidelines for New Zealand primary school children aged 7-9 years. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. no 45. DOI: 10.1136/bjsm.2009.065318 (In English).
103. Mijalković S. School-based exercise programs for promoting cardiorespiratory fitness in overweight and obese children aged 6 to 10. *Children*. 2022. no 9. DOI: 10.3390/children9091323 (In English).
104. Miklánková L. Cognitive competence of a child in primary school age in the context of gross motor skills. *IJAEDU – International E-Journal of Advances in Education*. 2019. no 5. DOI: 10.18768/ijaedu.593487 (In English).
105. Mitchell J. Moderate-to-vigorous physical activity is associated with decreases in body mass index from ages 9 to 15 years. *Obesity*. 2013. no 21. DOI: 10.1002/oby.20118 (In English).
106. Mitchell J. Time spent in sedentary behavior and changes in childhood BMI: A longitudinal study from ages 9 to 15 years. *International Journal of Obesity*. 2013. no 37. DOI: 10.1038/ijo.2012.41 (In English).
107. Mooses K. Objectively measured sedentary behaviour and moderate and vigorous physical activity in different school subjects: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2017. no 17. DOI: 10.1186/s12889-017-4046-9 (In English).
108. Mooses K. Physical education increases daily moderate to vigorous physical activity and reduces sedentary time. *Journal of School Health*. 2017. no 87. DOI: 10.1111/josh.12530 (In English).
109. Noonan R. Comparison of children's free-living physical activity derived from wrist and hip raw accelerations during the segmented week. *Journal of Sports Sciences*. 2017. no 35. DOI: 10.1080/02640414.2016.1255347 (In English).
110. Padmapriya N. 24-hour movement behaviour profiles and their transition in children aged 5.5 and 8 years – findings from a prospective cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. no 18. DOI: 10.1186/s12966-021-01210-y (In English).
111. Ploeg K. Physical activity among Canadian children on school days and nonschool days. *Journal of Physical Activity and Health*. 2012. no 9. DOI: 10.1123/jpah.9.8.1138 (In English).

112. Ploeg K. The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. *BMC Public Health*. 2013. no 13. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1132 (In English).
113. Raine L. The associations between adiposity, cognitive function, and achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2018. no 50. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001650 (In English).
114. Reilly J. Physical activity, sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: Opportunities for early obesity prevention. *Proceedings of the Nutrition Society. Symposium on "Behavioural nutrition and energy balance in the young"*. 2008. no 67. DOI: 10.1017/S0029665108008604 (In English).
115. Remmers T. Playability of school-environments and after-school physical activity among 8-11 year-old children: Specificity of time and place. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016. no 13. DOI: 10.1186/s12966-016-0407-5 (In English).
116. Riso E.-M. Objectively measured physical activity levels and sedentary time in 7-9-year-old Estonian schoolchildren: Independent associations with body composition parameters. *BMC Public Health*. 2016. no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-3000-6 (In English).
117. Riso E.-M. Physical fitness and physical activity of 6-7-year-old children according to weight status and sports participation. *PLoS ONE*. 2019. no 14. DOI: 10.1371/journal.pone.0218901 (In English).
118. Roman-Viñas B. Proportion of children meeting recommendations for 24-hour movement guidelines and associations with adiposity in a 12-country study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016. no 13. DOI: 10.1186/s12966-016-0449-8 (In English).
119. Santos D. Fitness mediates activity and sedentary patterns associations with adiposity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2019. no 51. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001785 (In English).
120. Schmutz E. Physical activity and sedentary behavior in preschoolers: A longitudinal assessment of trajectories and determinants. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018. no 15. DOI: 10.1186/s12966-018-0670-8 (In English).
121. Sherry A. ActivPAL-measured sitting levels and patterns in 9-10 years old children from a UK city. *Journal of Public Health*. 2019. no 41. DOI: 10.1093/pubmed/fdy181 (In English).
122. Sigmund E. Does participation in physical education reduce sedentary behaviour in school and throughout the day among normal-weight and overweight-to-obese Czech children aged 9-11 years? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2014. no 11. DOI: 10.3390/ijerph110101076 (In English).
123. Sigmund E. Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6-9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. *BMC Public Health*. 2012. no 12. DOI: 10.1186/1471-2458-12-570 (In English).
124. Sigmundová D. Parent-child associations in pedometer-determined physical activity and sedentary behaviour on weekdays and weekends in random samples of families in the Czech Republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2014. no 11. DOI: 10.3390/ijerph110707163 (In English).
125. Sioen I. The influence of dairy consumption, sedentary behaviour and physical activity on bone mass in Flemish children: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2015. no 15. DOI: 10.1186/s12889-015-2077-7 (In English).
126. Skrede T. Bi-directional prospective associations between sedentary time, physical activity and adiposity in 10-year old Norwegian children. *Journal of Sports Sciences*. 2021. no 39. DOI: 10.1080/02640414.2021.1898114 (In English).
127. Song P. BMI, waist circumference reference values for Chinese school-aged children and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2016. no 13. DOI: 10.3390/ijerph13060589 (In English).
128. Steene-Johannessen J. Variations in accelerometry measures physical activity and sedentary time across Europe-harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020. no 17. DOI: 10.1186/s12966-020-00930-x (In English).
129. Stigman S. Eight-year-old children with high cardiorespiratory fitness have lower overall and abdominal fatness. *International Journal of Pediatric Obesity*. 2009. no 4. DOI: 10.1080/17477160802221101 (In English).
130. Talarico R. Compositional associations of time spent in sleep, sedentary behavior and physical activity with obesity measures in children. *International Journal of Obesity*. 2018. no 42. DOI: 10.1038/s41366-018-0053-x (In English).
131. Tanaka Ch. Association between objectively evaluated physical activity and sedentary behavior and screen time in primary school children. *BMC Research Notes*. 2017. no 10. DOI: 10.1186/s13104-017-2495-y (In English).
132. Tanaka Ch. Associations of physical activity and sedentary time in primary school children with their parental behaviors and supports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. no 15. DOI: 10.3390/ijerph15091995 (In English).
133. Taylor I. The influence of the physical education environment on children's well-being and physical activity across the transition from primary to secondary school. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014. no 36. DOI: 10.1123/jsep.2014-0038 (In English).
134. Thibault H. Prevalence and factors associated with overweight and obesity in French primary-school children. *Public Health Nutrition*. 2013. no 16. DOI: 10.1017/S136898001200359X (In English).

135. Trost S. Physical activity levels among children attending after-school programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2008. no 40. DOI: 10.1249/MSS.ob013e318161eaa5 (In English).
136. Vale S. Compliance with physical activity guidelines in preschool children. *Journal of Sports Sciences*. 2010. no 28. DOI: 10.1080/02640411003702694 (In English).
137. Van Aart I. Relations among basic psychological needs, PE-motivation and fundamental movement skills in 9-12-year-old boys and girls in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2017. no 12. DOI: 10.1080/17408989.2015.1112776 (In English).
138. Van der Niet A. Associations between daily physical activity and executive functioning in primary school-aged children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015. no 18. DOI: 10.1016/j.jsams.2014.09.006 (In English).
139. Vanderwall C. BMI is a poor predictor of adiposity in young overweight and obese children. *BMC Pediatrics*. 2017. no 17. DOI: 10.1186/s12887-017-0891-z (In English).
140. Van Ekris E. Child- and parent-related correlates of total and prolonged sedentary time in 5- to 6-year-old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. no 15. DOI: 10.3390/ijerph15091817 (In English).
141. Van Kann D. The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The Active Living study. *Preventive Medicine*. 2016. no 89. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.05.022 (In English).
142. Van Stralen M. Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2014. no 17. DOI: 10.1016/j.jsams.2013.04.019 (In English).
143. Verloigne M. Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: An observational study within the ENERGY-project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012. no 9. DOI: 10.1186/1479-5868-9-34 (In English).
144. Verloigne M. Patterns of objectively measured sedentary time in 10- to 12-year-old Belgian children: An observational study within the ENERGY-project. *BMC Pediatrics*. 2017. no 17. DOI: 10.1186/s12887-017-0894-9 (In English).
145. Wachira L.-J. Screen-based sedentary behaviour and adiposity among school children: Results from International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE) – Kenya. *PLoS ONE*. 2018. no 13. DOI: 10.1371/journal.pone.0199790 (In English).
146. Webster E. Associations between body composition and fundamental motor skill competency in children. *BMC Pediatrics*. 2021. no 21. DOI: 10.1186/s12887-021-02912-9 (In English).
147. Wibowo R. Developing fundamental movement skills using movement education models in elementary school 3rd grade. *Advances in Health Sciences Research: Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*. DOI: 10.2991/icsshpe-18.2019.20 (In English).
148. Wickel E. Longitudinal change in active and sedentary behavior during the after-school hours. *Journal of Physical Activity and Health*. 2013. no 10. DOI: 10.1123/jpah.10.3.416 (In English).
149. Wilkie H. Multiple lifestyle behaviours and overweight and obesity among children aged 9-11 years: Results from the UK site of the International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment. *BMJ Open*. 2016. no 6. DOI: 10.1136/bmjopen-2015-010677 (In English).
150. Wong S. Longitudinal changes in objectively measured physical activity differ for weekdays and weekends among Chinese children in Hong Kong. *BMC Public Health*. 2015. no 15. DOI: 10.1186/s12889-015-2618-0 (In English).
151. Xue H. Sedentary behavior is independently related to fat mass among children and adolescents in South China. *Nutrients*. 2016. no 8. DOI: 10.3390/nu8110667 (In English).
152. Ye S. Effects of school-based exergaming on urban children's physical activity and cardiorespiratory fitness: A quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. no 16. DOI: 10.3390/ijerph16214080 (In English).
153. Zakrzewski-Fruer, J. Association between breakfast frequency and physical activity and sedentary time: A cross-sectional study in children from 12 countries. *BMC Public Health*. 2019. no 19. DOI: 10.1186/s12889-019-6542-6 (In English).
154. Zeng X. Association of sedentary time and physical activity with executive function among children. *Academic Pediatrics*. 2021. no 21. DOI: 10.1016/j.acap.2020.02.027 (In English).
155. Zheng W. Associations of sedentary behavior and physical activity with physical measurements and dyslipidemia in school-age children: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2016. no 16. DOI: 10.1186/s12889-016-3826-y (In English).

Материал поступил в редакцию 01.06.23

**FEATURES OF LOW-INTENSITY MANIFESTATIONS
PHYSICAL ACTIVITY IN PRIMARY SCHOOL AGE**

L.M. Polyakov, Master
Vladivostok State University
(690014, Russia, Vladivostok, 41 Gogol St.)
Email: l.poliakov89@mail.ru

***Abstract.** In this study, significant attention is paid to determining the main conditions in which a child of primary school age can show low-intensity physical activity. This includes considering the age periods when physical activity can change in a certain way, affecting the development of the child as a person. Also, as a result of the study, the main factors were identified, including some risks that are possible in the younger school age and which, one way or another, are associated with the activity of the child.*

***Keywords:** primary school age, low-intensity physical activity, overweight, obesity, physical abilities.*

УДК 159.9.072:616.89-008.48-057.36

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ РАБОТНИКОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ДНЕВНИКОВОЙ ТЕРАПИИ И БАЛИНТОВСКИХ ГРУПП

Е.В. Дробышевская, старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии
Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»
(246019, Республика Беларусь, г. Гомель, ул. Советская, 104)
Email: drobalena91@mail.ru

***Аннотация.** Статья посвящена изучению проблемы психологической коррекции профессиональной деформации работников экстремального профиля в ходе профессиональной деятельности. В ней рассмотрены факторы, ведущие к профессиональной деформации, а также приводятся рекомендации об использовании дневниковой терапии и Балинтовских групп в их психологической профилактике и коррекции.*

***Ключевые слова:** профессиональная деформация, факторы профессиональной деформации, профилактика и психокоррекция профессиональной деформации, дневниковая терапия, Балинтовская группа.*

Психологическое здоровье человека, качество его жизни и социальное самочувствие на сегодняшний день являются приоритетным направлением в научных исследованиях. Состояние здоровья как соматического, так и психологического, во многом определяет эффективность профессиональной деятельности. Однако также и собственно профессиональная деятельность оказывает значительное влияние на состояние здоровья человека. Как пишет С.П. Безносков: «Особенность предмета труда неизбежно оказывает свое влияние на психику человека, формирует, или деформирует психику субъекта профессиональной деятельности» [2, с. 67].

Современная наука, во всех своих направлениях и отраслях, стремится к единой глобальной концепции, построению междисциплинарных связей в целях обеспечения сохранения человеческого потенциала. Проблема повышения работоспособности, профессиональной эффективности личности сейчас одна из центральных в психологической науке. Психологическое здоровье человека, качество его жизни и социальное самочувствие на сегодняшний день являются приоритетным направлением в научных исследованиях.

Под термином «профессиональная деформация» в современных исследованиях понимают негативные изменения личности работника, вызванные длительным выполнением одной и той же работы или спровоцированные противоречиями в труде (на уровне целей, ценностей, мотивов) различными неблагоприятными условиями труда, которые негативно сказываются как на эффективности выполняемой работы, так и на различных взаимоотношениях, возникающих как в процессе профессиональной деятельности (с коллегами, руководством, посетителями), так и во взаимоотношениях вне работы (с семьей, друзьями, различными другим людьми) (по С.П. Безноскову) [2, с. 37].

Результаты проведенного нами комплексного эмпирического исследования психологических детерминант развития профессиональной деформации, свидетельствуют о том, что в структуре личности профессионала происходят изменения по ряду основных признаков: индивидуально-психологических, профессионально-деятельностных, социальных, а также психофизиологических.

Нами был выделен ряд факторов, оказывающих значимое воздействие на данный процесс:

- индивидуально-психологический уровень: слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессии; нравственные дефекты и дезориентации личности; склонность к эмоциональной ригидности;
- профессионально-деятельностный уровень: преимущественно негативное эмоциональное поле; экстремальные условия (необходимость принимать быстрые и предельно ответственные решения); повышенная ответственность; опасность для собственного здоровья и жизни;
- социальный уровень: безусловно принимающее общение (общение с людьми в острых состояниях, а также столкновение с хамством, манипулированием, что приводит к разочарованию и фрустрации);
- психофизиологический уровень: синдром профессионального выгорания; интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности.

Предотвращение профессиональной деформации включает в себя набор мер, направленных на снижение вероятности развития признаков и причин профессиональной деформации. Одной из основных задач такой профилактики является блокирование и смягчение факторов, которые способствуют возникновению профессиональной деформации [4, с. 67].

Для психопрофилактики и психокоррекции профессиональной деформации у работников экстремального профиля деятельности применяются не только психологические, но и непсихологические (организационно-управленческие и воспитательные) меры. Среди конкретных задач, решаемых в рамках профилактики профессиональной деформации, можно выделить следующие:

- информирование трудового коллектива о феномене профессиональной деформации личности, о факторах риска и возможностях профилактики;
- развитие психологической культуры работников экстремального профиля деятельности;
- организация активного участия работников экстремального профиля деятельности в других, помимо профессиональных (в досуговой, общественной, семейной, спортивной, туристической) сферах жизнедеятельности;
- проведение регулярных опросов и анкетирования работников экстремального профиля деятельности для получения обратной связи;
- формирование открытого типа организационной культуры как наиболее благоприятного;
- разъяснение возможности развития личностных ресурсов с использованием дневниковой терапии;
- формирование диалогической среды в организации по средствам ведения балинтовских групп, с целью снижения профессионального стресса и эмоционального выгорания, а также повышения компетентности в профессиональном и межличностном общении.

Для психопрофилактики и психокоррекции профессиональной деформации у работников экстремального профиля деятельности применяется целостная система мер, которая включает в себя три взаимосвязанных направления:

- организационные (временное исключение работника из профессиональной деятельности, изменения профессиональной среды);
- психотерапевтические (развитие личностных характеристик, которые могут защитить от деформирующего влияния условий и ситуаций);
- реабилитационные (поддержка и укрепление соматического и психофизиологического здоровья работников, чтобы сохранить их высокий уровень работоспособности) [4, с. 67].

Остановимся более подробно на индивидуальной и групповой формах работы, в рамках психотерапевтического направления, а именно дневниковой терапии и Балинговской группы.

Дневниковая терапия (по К. Адамс) – это письменная терапия, фокусирующаяся на внутренних переживаниях, мыслях и чувствах писателя. Этот вид терапии использует рефлексивное письмо, позволяющее писателю обрести ментальную и эмоциональную ясность, подтвердить переживания и прийти к более глубокому пониманию самого себя [1, с. 25].

Метод ведения «структурированного дневника» был создан А. Прогофф. Упражнения дневника служат в качестве системы опор для самоисследования, пересмотра собственной жизненной истории, при этом укрепляется восприимчивость к собственному «внутреннему процессу» и происходит настройка на диалогическое измерение жизни. Сейчас интенсивная дневниковая терапия

А. Прогоффа применяется в групповой и индивидуальной работе с людьми, переживающими жизненные кризисы и переходные периоды [5, с. 132].

Работа с дневником как метод психологической самопомощи выходит за пределы медицинской модели психотерапии. Дневник становится своего рода описанием личностного и духовного развития, отражающей поверхностью, на которой проявляется форма тонких душевных движений, и их специфика и направление становятся видимыми для человека. Начиная работать с дневником, человек достигает двух целей: размещает момент настоящего в более широкой перспективе прошлого и будущего, и одновременно устанавливают контакт с ценностями, смыслами и руководящими принципами своей жизни. В данный момент ведется работа над созданием метода дневниковой терапии, для работников различных отраслей в рамках их профессионализации, который будет основываться на принципах аналитической психологии, и принципах нарративного подхода.

Одним из признанных в мировой практике методов психопрофилактики профессиональной деформации является участие работников в работе Балинтовских групп. Балинтовская группа – это разновидность тренинговой работы, направленной на повышение профессиональной компетентности участников, их личностный и профессиональный рост (по М. Балинту). Одной из важнейших функций является формирование осознанного отношения к профессиональной деятельности [3, с. 77].

Целесообразность использования Балинтовских групп можно описать следующим образом:

- улучшение эмоционального состояния работника за счет коллегиальной поддержки и совместной проработки сложных случаев;
- отреагирование чувств;
- расширение видения самого себя, осознание собственных «слепых пятен», психологических защит;
- расширение репертуара коммуникативных стереотипов;
- развитие навыков защиты от «эмоционального выгорания»;
- осознание значимости межличностных отношений и их границ;
- психологическая поддержка;
- освобождение от социальных стереотипов, развитие гибкости в работе, выработка своего собственного профессионального стиля;
- снижение тревоги по поводу собственного несовершенства;
- обмен профессиональным опытом;
- развитие чувства удовлетворенности от профессиональной деятельности, личностный рост.

Таким образом, организация Балинтовских групп необходима для поиска новых взглядов на коммуникацию в процессе профессиональной деятельности. Участие в Балинтовских группах способствует повышению компетентности в профессиональном межличностном общении, формирует навык совместной проработки сложившихся трудных ситуаций.

Разработанные рекомендации были внедрены в производственный процесс Учреждения «Гомельский городской отдел по чрезвычайным ситуациям МЧС Республики Беларусь», в рамках психолого-педагогического сопровождения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамс, К. Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития / К. Адамс. – Пер. с англ. О. Андриановой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 256 с.
2. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Василевский, Б. Балинтовский групповой тренинг / Б. Василевский, Л. Энгель – Psyllabus: Москва, 2018. – 308 с.
4. Кузнецова, И.В. Психологическая коррекция профессиональной деформации сотрудников правоохранительных органов с помощью деловой игры и технологии биологической обратной связи / И.В. Кузнецова, Б.И. Тенюшев – Вестник ТГУ. – Выпуск 11 (67). – 2008. – С. 65-72
5. Кутузова, Д.А. Ведение «структурированного дневника» по методу Айры Прогоффа / Д.А. Кутузова // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 1. – С. 126-140.

REFERENCES

1. Adams K. Dnevnik kak put` k sebe. 22 praktiki dlya samopoznaniya i lichnostnogo razvitiya. Per. s angl. O. Andrianovoj. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2018. 256 p. (In Russ.).
2. Beznosov S.P. Professional'naya deformaciya lichnosti. Spb.: Rech`. 2004. 272 p. (In Russ.).
3. Vasilevskiy B., E`ngel L. Balintovskij gruppovoj trening. Psyllabus: Moscow. 2018. 308 p. (In Russ.).
4. Kuzneczova I.V., Tenyushev B.I. Psixologicheskaya korrekciya professional'noj deformacii sotrudnikov pravooxranitel'ny`x organov s pomoshh`yu delovoj igry` i texnologii biologicheskoy obratnoj svyazi. Vestnik TGU. 2008, no 11 (67), pp. 65-72 (In Russ.).
5. Kutuzova D.A. Vedenie «strukturirovannogo dnevnika» po metodu Ajry` Progoffa. Moskovskij psixoterapevticheskij zhurnal. 2009. no 1. pp. 126-140 (In Russ.).

Материал поступил в редакцию 26.05.23

PSYCHOLOGICAL PREVENTION AND CORRECTION OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF WORKERS OF EXTREME ACTIVITY PROFILE WITH THE HELP OF DIARY THERAPY AND BALINT GROUPS

E.V. Drobyshevskaya, Senior Lecturer of the Department of Social and Pedagogical Psychology
Francysk Skaryna Gomel State University
(246019, Republic of Belarus, Gomel, st. Sovetskaya, 104)
Email: drobalena91@mail.ru

***Abstract.** The article is devoted to the study of the problem of psychological correction of professional deformation of extreme profile workers in the course of professional activity. It examines the factors leading to professional deformation, and also provides recommendations on the use of diary therapy and Balint groups in their psychological prevention and correction.*

***Keywords:** professional deformation, factors of professional deformation, prevention and psychocorrection of professional deformation, diary therapy, Balint group.*

Педагогика & Психология. Теория и практика / Pedagogy & Psychology. Theory and practice

Международный научный журнал

№ 3 (47), июнь / 2023

Адрес редакции:

Россия, 400081, г. Волгоград, ул. Ангарская, 17 «Г», оф. 312.

E-mail: scippjournal@mail.ru

<http://scippjournal.ru/>

Изготовлено в типографии ИП Ростова И.А.

Адрес типографии:

Россия, 400121, г. Волгоград, ул. Академика Павлова, 12

Учредитель (Издатель): ООО «Научное обозрение»

Адрес: Россия, 400094, г. Волгоград, ул. Перелазовская, 28.

E-mail: scippjournal@mail.ru

<http://scippjournal.ru>

ISSN 2412-8201

Главный редактор: Теслина Ольга Владимировна

Ответственный редактор: Мелихова Наталья Васильевна

Редакционная коллегия:

Шадрин Николай Семенович, доктор психологических наук, кандидат философских наук

Боброва Людмила Владимировна, кандидат технических наук

Водяненко Галина Рудольфовна, кандидат педагогических наук

Коваленко Татьяна Анатольевна, кандидат технических наук

Корнева Ирина Павловна, кандидат технических наук

Ларионов Максим Викторович, доктор биологических наук

Камолов Ифтихор Бахтиёрович, доктор философии (PhD) педагогических наук

Сулейманов Сулейман Файзуллаевич, кандидат медицинских наук

Саидова Камола Усканбаевна, кандидат философских наук,

Исламов Сохиб Яхшибекович, доктор сельскохозяйственных наук

Плахтиев Анатолий Михайлович, доктор технических наук

Хужаназаров Уктам Эштемирович, кандидат биологических наук

Эргашев Рустам Рахимович, доктор технических наук

Сеилбеков Бердияр Бахиевич, кандидат экономических наук

Джуманов Шерзод Сафаралиевич, PhD физико-математических наук,

Джумонов Дилшод Сафаралиевич, доктор экономических наук

Редакционный совет:

Песков Вадим Павлович, кандидат психологических наук

Хамракулов Абдуллажон Кадирович, кандидат технических наук

Дусмуратов Ганийбай Давлетбаевич, кандидат экономических наук

Нормуминов Жахонгир Абдусамиевич, PhD технических наук

Сиддигов Зохид Тулкинович, кандидат экономических наук

Худаяров Бердирасул Мирзаевич, доктор технических наук

Таджибаев Икрам Уралбаевич, кандидат физико-математических наук

Подписано в печать 19.06.2023 г. Дата выхода в свет: 03.07.2023 г.

Формат 60x84/8. Бумага офсетная.

Гарнитура Times New Roman. Заказ № 50. Свободная цена. Тираж 100.