

Научная статья

<https://doi.org/10.23672/SEM.2023.21.30.009>

УДК 37



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бохан К.А., Пономарев И.Е., Самыгин С.И.

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

Аннотация. В исследовании проводится анализ педагогических технологий воспитания здорового образа жизни. Рассматривается феномен культуры здоровья, а также его составляющие. Подробно раскрываются методы введения предлагаемых технологий в учебный процесс. Рассматривается категория режима труда и отдыха, а также описана подробная инструкция, по которой студенты могут составить свой личный распорядок дня. Основные технологии, которые рассматриваются в исследовании следующие: «Здоровая личность» и «Здоровая среда». Технология «Здоровая личность» подразумевает под собой организацию дня студентов, методы мотивации к здоровому образу жизни, а также в данной технологии подробно раскрывается роль и значение педагога-наставника для студентов в поддержании и мотивировании их к здоровому образу жизни. Технология «Здоровая среда» подразумевает под собой организацию учебного заведения. В заключение представлены и обоснованы доводы по эффективности предлагаемых технологий.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура здоровья, педагогические технологии, распорядок дня, здоровьесберегающие технологии.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Ksenia A. Bokhan, Igor E. Ponomarev, Sergey I. Samygin

Rostov State University of Economics

Abstract. The study examines pedagogical technologies for the education of a healthy lifestyle. The phenomenon of health culture is considered, as well as its components. The methods of introducing the proposed technologies into the educational process are described in detail. The category of work and rest regime is considered, as well as detailed instructions are described, according to which students can make up their personal daily routine. The main technologies that are considered in the study are the following: "Healthy personality" and "Healthy environment". The "Healthy Personality" technology implies the organization of the students' day, methods of motivation for a healthy lifestyle, and also this technology reveals in detail the role and importance of a teacher-mentor for students in maintaining and motivating them to a healthy lifestyle. The "Healthy Environment" technology implies the organization of an educational institution. In conclusion, the arguments on the effectiveness of the proposed technologies are presented and substantiated.

Keywords: healthy lifestyle, health culture, pedagogical technologies, daily routine, health-saving technologies.

Введение. В современных реалиях особо остро стоит вопрос поддержания здорового жизни малоподвижный образ жизни, стресс, переизбыток информации негативно сказывается на поддержании здорового образа жизни, что влечет за собой дисфункции организма, которые могут спровоцировать возникновение различных заболеваний не только физического характера, но и ментального, в виде различного рода неврозов.

Решить этот вопрос возможно только благодаря социально-педагогическим технологиям, которые направлены на психологическую установку студентов о том, что поддержание здорового образа жизни является необходимостью для их будущего.

Рассуждая о поддержании здорового образа жизни, необходимо дать определение упомянутому понятию. Итак, здоровый образ жизни – это стремление человека снизить риск своей заболеваемости и сохранить здоровье, при этом дисциплинированно выполняя умеренную физическую нагрузку, чтобы поддерживать свое тело в тонусе. В категорию здорового образа жизни входят следующие понятия: оптимальные двигательные нагрузки, рациональное питание, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек и пр.

Культура здоровья включает в себя все составляющие здорового образа жизни, а также следующие компоненты: организацию собственного

режима труда и отдыха, рационализация питания, соблюдение правил личной гигиены. Формируется в младшем возрасте и, как правило, установки сохраняются вплоть до осознанного возраста. Культура здоровья является важным аспектом в жизни человека рассуждая о понятии культуры здоровья у студентов высших учебных заведений, можно сделать вывод о том, что оно принимает несколько иное значение, которое включает в себя осознанную систему отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому для полноценного развития личности и сохранности общества, культура здоровья должна развиваться вместе с обучением человека. Развить культуру здоровья предназначено дисциплине «Физическая культура», о технологиях, применяемых для обучения студентов будет изложено далее по ходу исследования.

Актуальность темы исследования обусловлена недостаточной разработанностью организационно-педагогических технологий для эффективного осуществления обучения студентов ВУЗов, а также недостаточной мотивацией и вовлеченностью студентов в поддержании здорового образа жизни.

Объектом исследования выступает процесс внедрения педагогических технологий в высших школах с целью формирования мотивации у студентов вести здоровый образ жизни.

Цель исследования – рассмотрение возможности введения педаго-

гических технологий в педагогической практике преподавателей и в организацию досуга студентов для формирования культуры здоровья обучающихся.

Обсуждение. Привитие культуры здоровья — это целенаправленный, довольно длительный, процесс содействия обучающимся в осознания ими значения здоровья, а также мотивирования на сохранение своего здоровья и укрепления его.

Получение информации о культуре здоровья у обучающихся происходит за счет событий, происходящих в жизни, за счет взаимодействия с друзьями, семьей. Но систематизированную информацию обучающийся получает из лекционного материала, который должен быть понятен учащимся. Благодаря трудовой активности, также происходит формирование культуры здоровья.

Формирование культуры здоровья, по мнению К. К. Платонова, реализуется через следующие компоненты культуры здоровья личности, которые стоит рассмотреть.

Первый компонент - мотивационно-личностный. Представляет собой совокупность норм и ценностей личности, уровень развития здоровья, мотивов здорового стиля жизни, а также личностные качества, отвечающие за саморазвитие, самовоспитание и самосовершенствование. Формирование данного компонента происходит за счет развития эмоциональной сферы личности. Метод воздействия предполагает формирование навыков управления своими эмоциями, что положительно сказывается на здоровье

обучающихся [2]. Основной метод воздействия — внушение. Внушать — производить воздействие на эмоции и через них на ум и волю человека. Использование данного педагогического метода способствует переживанию поступков и связанных с ними эмоций. Применение метода формирует опыт произошедшей ситуации и связанных с ней эмоциональных состояний. Примером могут служить ситуации воспитательного характера, которые предполагают формирование норм поведения по отношению к собственному здоровью. Благодаря психологическим тренингам обучающиеся могут изменить внутренние негативные установки, сформировать позитивное отношение к себе и своему телу, а также к окружающим людям [4]. Также, преподаватель может организовывать круглые столы, где подробно с обучающимися можно обсудить вопросы о здоровом образе жизни и культуры здоровья. Формирование ценностного компонента происходит в процессе формирования личности ребенка. Родители являются для него образцом и учат осуществлять контроль за своей деятельностью.

Следующий компонент — когнитивный формируется за счет педагогического воздействия и формирования знаний о правильном психофизическом развитии, культуре здоровья, а также об обществе. Реализация когнитивного компонента происходит с помощью педагогических методов, благодаря которым и формируются целостное знание о культуре

здоровья, особенностях ведения здорового образа жизни. На занятиях по физической культуре обучающиеся получают информацию о факторах, которые воздействуют на здоровье. Дискуссии на занятиях предполагают интеллектуальную и эмоциональную активность студентов в вопросах здоровьесбережения.

Поведенческий компонент подразумевает личностно-значимый подход к ведению здорового образа жизни. Реализация происходит через мотивационный фактор и подразумевает под собой формирование у обучающихся умения оценивать свое поведение, осознавать свои потребности в стремлении к здоровому образу жизни. Примеры поощрения могут быть следующие: похвала, благодарность, одобрение. Эффективные педагогические технологии базируются на игровых ситуациях, что позволяет эффективнее усваивать обучающимися правила здорового образа жизни.

Стоит отметить, что педагогические технологии в воспитании здорового образа жизни направлены не на сохранение здоровья учащихся и навязывания им ценностей здорового образа жизни, а на формирование мышления, которое в последствии даст установку студентам на укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни. Использование педагогических технологий воспитания здорового образа жизни способствует формированию готовности к здоровому образу жизни, выработки практических умений к укреплению здоровья [1].

При формировании культуры здоровья у обучающихся педагогу рекомендуется руководствоваться следующим:

- демонстрация лекционного материала, двигательная активность во время практического занятия, демонстрировать упражнения. На практических занятиях у обучающихся при активном взаимодействии с педагогом снижается утомление, а также стабилизируется психологический климат;

- организация учебного процесса, необходимой атрибутики для занятия, контроль температуры в помещении, света.

Для всех учебных планов характерны следующие задачи сохранения здоровья обучающихся [3]:

- обучить студентов определять свое состояние и ощущения;
- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать общие представления о своем организме;
- обучить способам укрепления здоровья;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

Основу представлений о здоровом образе жизни составляют научные знания, медико-профилактические меры, рационализация режима дня, двигательная активность, организация собственного питания, отсутствие вредных привычек.

Здоровьесберегающие педагогические технологии, по мнению Н. К. Смирнова – это все те психолого-

педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают в себя следующие компоненты:

- оптимальный уровень эффективности для студентов;
- демонстрацию упражнений педагогом для наглядного восприятия студентами;
- создание оптимального эмоционально-психологического климата;
- мотивирование студентов к занятию спортом и ЗОЖу;

Организация обучения с использованием здоровьесберегающих технологий предполагает следующее:

- организация помещения для проведения занятия;
- знание уровня работоспособности обучающихся в течение дня;
- планирование практических занятий и лекционного материала;
- распределение интенсивности умственной нагрузки в течение занятий.

Методы, применяющиеся в здоровьесберегающих технологиях следующие:

- групповой;
- практический;
- игровой;

- ситуационный;
- соревновательный;
- активные методы обучения.

Эффективность здоровьесберегающих технологий в ВУЗе зависит от методологических и методических подходов, строится на принципах, разработанных в Институте возрастной физиологии РАОН, а именно [5]:

- комплексность;
- системность;
- целостность;
- динамичность;
- репрезентативность;
- методическое единство.

Под понятием «комплексность» подразумевается объединение показателей, демонстрирующих состояние образовательной среды, персональные данные, индивидуальные адаптивные возможности обучающегося [6].

Системность подразумевает структурирование информации об образовательном учреждении и студенте, отражающих здоровьесберегательную деятельность в отношении ученика со стороны ВУЗа.

Целостность - подразумевает результат со стороны каждого из перечисленных компонентов.

Динамичность - подразумевает цикличность здоровьесберегательных технологий.

Репрезентативность – определяется результатами внедрения здоровьесберегающих технологий.

Применение здоровьесберегающих технологий делится на несколько групп подходов:

- медицинского направления;
- физкультурно-оздоровительного;
- обеспечения жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные.

Основные группы здоровьесберегающих технологий две – организационные и педагогические.

Основной принцип, касающийся и компонентов здоровьесберегательных технологий, и их групп – забота о здоровье обучающихся.

Существуют также подгруппы здоровьесберегающих технологий:

1. Организационно-педагогические технологии. Определяет организацию учебного процесса, способствующую устранению переутомления.

2. Учебно-воспитательные технологии подразумевают обучение организации заботы о своем здоровье, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждение возникновения вредных привычек.

3. Психолого-педагогические технологии – взаимодействие педагога с обучающимися, также включает сопроводительную информацию во время учебного занятия.

Используя здоровьесберегательные технологии, преподаватель на основе единого методологического сочетания принципов педагогики сотрудничества, педагогических технологий, а также педагогическим мастерством стремится достичь оптимальной психологической адаптации

студента к образовательному процессу, заботе о сохранении его здоровья и воспитания культуры здоровья [7].

Перед преподавателем, использующим педагогические технологии здоровьесбережения, стоят следующие задачи:

- объективная оценка собственных достоинств и недостатков профессиональной деятельности, стремление к самосовершенствованию;
- повышение квалификации по вопросам здоровьесберегательных технологий;
- отслеживание результатов обучающихся, наставничество;

Результаты. Подытоживая вышесказанное, следует отметить, что основной задачей здоровьесберегательных технологий является организация учебного процесса на всех уровнях.

Для студентов важным аспектом является соблюдение режима дня. Организация режима труда и отдыха позволяют студенту лучше адаптироваться к учебным будням, а также повышению работоспособности. Работоспособность — это способность к выполнению различных задач с определенной эффективностью в течение заданного времени. Для ее поддержания и необходимо оптимально поддерживать режим труда и отдыха. Целесообразно дать описание понятию «режим труда и отдыха».

Итак, режим труда и отдыха – это порядок установления видов работ с чередованием труда и отдыха, а также их продолжительность.

Как уже упоминалось выше, соблюдая оптимальный режим дня, человек лучше адаптируется к внешним и внутренним изменениям. Если его ресурс иссекает, возникает быстрая утомляемость, упадок сил, высокий риск заболеваемости, а также высокий уровень стресса. Нарушив режим, очень трудно привести его в норму, потому очень важно организовать свой режим. Чтобы вернуться к норме, необходимо организовать досуг и рабочее время: соблюдать постоянный режим в учебе, работе, отдыхе, питании, сне. Также рекомендуется добавить физические нагрузки.

Многие студенты учатся, работают, при этом пытаются активно организовать собственный досуг. Стоит перейти к рекомендациям по составлению режима дня студента.

Сначала рекомендуется определить затраты времени на учебную деятельность, досуг после учебы. Первая часть суток – 12 часов включает в себя учебные занятия, которые, как правило, занимают большую часть дня студента. Как правило 6 часов составляет время на учебные занятия и 4-6 часов уходит на самостоятельную подготовку. Вторая часть суток отводится на восстановление – сон, питание и отдыха, а также на личностное развитие (хобби, физические нагрузки). Выходные дни содержат первую половину суток, не затрачиваемого времени. Разобравшись с этим, необходимо разделить все виды деятельности с учетом затрачиваемых на них часов в течение дня, учитывая учебное расписание и чередование труда и отдыха.

В норме на сон должно быть отведено 7-9 часов. Недосыпание-большая нагрузка на организм, что может привести к плохому самочувствию, головокружению, головным болям и т.д.

Ещё одна, не менее важная, составляющая правильной работы организма – физическое воспитание. Развить его можно с помощью занятий физической культурой и ежедневной утренней зарядкой.

Итак, подведем итоги. Для того чтобы правильно спланировать свой режим дня необходимо соблюдать следующие правила:

- для каждого вида своей деятельности определять цель. Это повысит мотивацию выполнения, а также контроль над выполнением поставленных целей;
- равномерно распределять нагрузки. Разделять объем информации и изучать его;
- не делать длительные перерывы, так как после них человек тяжелее вовлекается в работу;
- важно делать маленькие перерывы спустя 2 часа работы, чтобы не перенапрягаться.

Стоит перейти к рассмотрению здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Ниже будет проведен разбор актуальных технологий здоровьесбережения для студентов ВУЗов, а также режим их проведения.

Технология стретчинга - комплекс упражнений, направленный на развитие двигательной активности, проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Рекомендуется для людей с плохой осанкой и плоскостопием.

Ритмопластика - движения под музыку, которые помогают снять психологическое напряжение.

Релаксация - технология снижения тонуса скелетной мускулатуры. В зависимости от состояния здоровья педагог определяет интенсивность упражнений для каждого студента. Данное упражнение очень эффективно под звуки природы.

Пальчиковая гимнастика – упражнения для развития кистей рук.

Гимнастика для глаз- комплекс упражнений для профилактики зрения. Проводится с интервалом в 3-5 минут.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, направленный на

развитие дыхательной системы. Может проводиться как в спортивном зале, так и в бассейне.

Гимнастика корригирующая – комплекс упражнений, направленный на исправление дефектов осанки.

Гимнастика ортопедическая – рекомендуется для обучающихся с плоскостопием.

Закаливание. Технология закаливания обеспечивает устойчивость организма к постоянно изменяющейся внешней среде. При закаливании необходимо руководствоваться следующим:

- важным аспектом технологии закаливания является систематическое проведение данной процедуры;
- проводить процедуру, учитывая уровень закаленности;
- постепенное увеличение длительности процедуры.

Рассмотренные здоровьесберегающие технологии помогут обучающимся лучше познать свой организм, укрепить здоровье. Помимо этого, предложенные технологии рекомендуются внедрить в образовательный процесс, а конкретно на практических занятиях по физической культуре. Что касается закаливания, о его положительных сторонах и организации проведения рекомендуется проинформировать студентов на лекционном занятии.

Одними из наиболее эффективных технологий являются «Здоровая среда» и «Здоровая личность».

Содержание педагогической технологии «Здоровая среда» направлено на установки к формированию

здорового образа жизни у обучающихся. Содержание технологии: целевое, информационное и организационное.

Обратимся к цели технологии. Она имеет следующий характер: организация обстановки, воздействующей на обучающегося и наталкивающей его на ведение здорового образа жизни. Примерами могут быть различные плакаты, а также реклама здорового образа жизни.

Информационная часть представляет собой лекционный материал по основам физической культуры, которые предусмотрены учебным планом. На них педагог дает основные знания о развитии организма, о поддержании здорового образа жизни, об особенностях работы дыхательной и мышечной систем, а также об упражнениях, которые позволят стать выносливее.

Организационная часть «здоровой среды» состоит из следующих пунктов, затрагивающих учебные занятия физической культуры:

1. Практические занятия физической культурой сопровождаются лекционным материалом, системностью подачи информации, решение задач и вопросов на практике, применения знания, полученные во время лекционных занятий.

2. Лекционные и практические занятия на формирование навыков регулярной физической подготовки, прививания интереса к занятиям физической культуры у студентов, замотивировать заботиться о своем здоровье и на ведение здорового образа жизни.

3. Создание условий для внеурочного занятия спортом путем посещения различных секций, бассейна, организация турпоходов и т. д.;

Технология «здоровая среда» частично уже введена во многих ВУЗах, но не в полной мере. Систематизация данной технологии позволит детальнее разобрать предложения и полностью внедрить их в процесс образования, ведь основной целью всех предложенных мероприятий является мотивация студентов на ведение здорового образа жизни.

Одним из эффективных методов решения проблемы с малоподвижным образом жизни и вовлечением обучающихся в спортивную культуру является проведение так называемых «дней здоровья», где обучающиеся принимают участие в городских соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, включающих образовательные программы по здоровому образу жизни. Стоит отметить, что такие мероприятия должны проводиться при активном участии педагогов по физической культуре, так как именно они являются примером для студентов.

Технология «Здоровая среда» также подразумевает организацию питания, которое является одним из важнейших условий поддержания здорового образа жизни. Лекционные занятия должны содержать в себе немало информации об организации питания и продуктах, которые являются полезными для здоровья и должны быть обязательно в рационе здорового человека.

Подытоживая воздействие педагогической технологии «Здоровая среда», стоит отметить, что она представляет собой комплекс информационных и организационных мероприятий, которые направлены на повышение заинтересованности, обучающихся в ведении здорового образа жизни путем следующих мероприятий, преимущественно затрагивающих организацию учебных и внеурочных занятий:

1. Распространение плакатов, продвигающим преимущества здорового образа жизни.

2. Организация секций и внеурочных мероприятий, оказывающих мотивационное воздействие на обучающихся, а также обеспечение досуга полезными для здоровья мероприятиями.

3. Внедрение в лекционный материал информации о мерах поддержки своего здоровья.

4. Организация питания обучающихся.

Комплексный подход к организации учебных занятий и досуга направлен на осознанность обучающихся и установление жизненных установок на сохранение здоровья и поддержания здорового образа жизни. С этой целью предлагается ввести в образовательный процесс технологию

«Здоровая личность». Цель данной технологии- теоретическая и практическая подготовка к осуществлению деятельности по укреплению собственного здоровья и мотивирование к ведению здорового образа жизни.

Основная задача технологии- интеграция учебного материала и оздоровительной деятельности обучающихся направленной на преобразование ведения образа жизни, который ведет к ухудшению здоровья в условиях интенсивного обучения. Структура технологии определяется уровнями взаимодействия между субъектами, которые участвуют в реализации технологии, т.е. обучающиеся и преподаватели, врачи и родители обучающихся.

Стоит отметить, что технологии «Здоровая среда» и «Здоровая личность» вводятся одновременно в образовательный процесс с целью формирования установок у обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Технология «Здоровая личность» реализуется за счет лекционных и практических занятий, где обучающиеся учатся мерить пульс, прислушиваться к своим ощущениям, а также учатся отслеживать свои личные результаты и успехи в спорте, отслеживают свою выносливость, учатся корректно выполнять упражнения, которыми могут заниматься в домашних условиях. Изучение курса по дисциплине «Физическая культура» на базе технологии «Здоровая среда» подразумевает формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом своих индивидуальных особенностей.

Снижение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни и

дисциплине «Физическая культура» обосновано следующими причинами:

— несоответствие личностных интересов, обучающихся и содержанием учебной программы по видам двигательной активности;

— несовершенство методов формирования у обучающихся навыков самостоятельной учебно-профилактической деятельности с учетом их уровнем физического развития и интересами;

Заключение. Рассмотрев причины снижения мотивации обучающихся, стоит сделать вывод о том, что, в основном, причиной является низкая личностная мотивация студентов и личностные особенности. При применении педагогических технологий «Здоровая личность» и «Здоровая среда» необходимо также провести опрос студентов о спорте: Какие виды спорта их привлекают? Чем бы они хотели заниматься на учебных занятиях? Исходя из полученной информации, и после проведенного анализа, педагог может разделить обучающихся на группы «по интересам» и к каждой группе студентов найти подход и подобрать упражнения, которые не будут разниться с учебным планом и отвечать личностным предпочтением обучающихся. Также, рекомендуется проводить со студентами занятия -беседы, на которых собирать мнения обучающихся о проведении занятия и информацию о том, чтобы они хотели улучшить. Такая педагогическая технология обозначается как «обратная связь». Основной фактор

низкой мотивации студентов заключается в игнорировании их личностных предпочтений в спорте.

Здоровьесберегательные технологии широко применяются в современной педагогической практике. Однако не на всех уровнях организации педагогического процесса. Очень важным аспектом являются наставления преподавателя и его активное участие в образовательном процессе. Важно раскрыть потенциал каждого учащегося, заинтересовать, выявить личностные качества, необходимые для освоения профессии. Поэтому на сегодняшний день педагог выступает в роли не только как источник знаний, но и как наставник, помогающий обучающимся расти как специалистам и личностям. В этом педагогу помогают методики и технологии, которыми он пользуется в работе. От эффективного применения технологий и методов зависит большая часть успеха при работе с обучающимися.

Стресс, малоподвижный образ жизни отрицательно сказываются на здоровье обучающихся. Деятельность педагога должна быть направлена на стимулирование интереса к поддержанию здорового образа жизни у студентов, быть наставником и примером. Использование педагогических технологий помогает преподавателю в его деятельности. Помимо прочего, студентам рекомендуется соблюдать режим дня, о значимости которого было изложено выше в исследовании.

Педагогические технологии «Здоровая среда» и «Здоровая личность» представляют собой комплекс

мероприятий, позволяющих организовать учебную деятельность обучающихся таким образом, чтобы их развитие продвигалось строго по учебному плану, а внеурочные мероприятия мотивировали к ведению здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

Мотивирование к здоровому образу жизни также возможно благодаря рекламе и плакатам, которые могут быть развешаны в учебном помещении.

Таким образом, вышеизложенные факты и предложения помогут педагогам организовать учебную деятельность и замотивировать студентов вести здоровый образ жизни.

Конфликт интересов

Не указан.

Conflict of Interest

None declared.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.

Литература:

1. Артемова, Ж. П. Использование игровых здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с интеллектуальной недостаточностью / Ж. П. Артемова, И. М. Акимова, Е. В. Толбатова // *Актуальные вопросы современной педагогики : Сборник Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 30 августа 2022 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. – С. 94-98.*
2. Есемуратова Г.А. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ // *Экономика и социум. 2021. №1-1 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-obucheniya-1> (дата обращения: 10.11.2023).*
3. Кондрашкина Анастасия Эдуардовна МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПЕДАГОГИКЕ // *E-Scio. 2023. №4 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskaya-deyatelnost-v-pedagogike> (дата обращения: 09.11.2023).*
4. Самыгин, С. И. Значение, особенности и применение педагогических технологий в обучении менеджеров / С. И. Самыгин, К. А. Бохан // *Наука. Образование. Современность. – 2023. – № 2. – С. 88-95.*
5. Самыгин, С. И. Методы развития профессиональной рефлексии у студентов высших учебных заведений / С. И. Самыгин, К. А. Бохан, А. М. Усенко // *Наука. Образование. Современность. – 2023. – № 3. – С. 88-95.*
6. Самыгин, С. И. Основы педагогики и психологии : Учебник для студентов среднего профессионального образования, обучающихся по специальности «Социальная работа» / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко, А. Т. Латышева. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2023. – 490 с. – (Среднее профессиональное образование).
7. Самыгин, С. И. Формирование самостоятельной деятельности студентов высших учебных заведений путем использования педагогических методов развития у них когнитивности / С. И. Самыгин, К. А. Бохан, М. А. Суржиков // *Наука. Образование. Современность. – 2023. – № 3. – С. 105-111.*

References:

1. Artemova, Zh. P. *The use of gaming health-saving technologies in working with children with intellectual disabilities* / Zh. P. Artemova, I. M. Akimova, E. V. Tolbatova // *Topical issues of modern pedagogy : Collection of the International Scientific and Practical Conference, Petrozavodsk, August 30, 2022. – Petrozavodsk: International Center for Scientific Partnership "New Science" (IP Ivanovskaya I.I.), 2022. – pp. 94-98.*

2. Esemuratova G.A. *TEACHING METHODS* // *Economics and society*. 2021. №1-1 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-obucheniya-1> (date of application: 10.11.2023).

3. Kondrashkina Anastasia Eduardovna *METHODOLOGICAL ACTIVITY IN PEDAGOGY* // *E-Scio*. 2023. No.4 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskaya-deyatelnost-v-pedagogike> (accessed: 09.11.2023).

4. Samygin, S. I. *The meaning, features and application of pedagogical technologies in the training of managers* / S. I. Samygin, K. A. Bohan // *Nauka. Education. Modernity*. – 2023. – No. 2. – pp. 88-95.

5. Samygin, S. I. *Methods of development of professional reflection in students of higher educational institutions* / S. I. Samygin, K. A. Bohan, A.M. Usenko // *Nauka. Education. Modernity*. – 2023. – No. 3. – pp. 88-95.

6. Samygin, S. I. *Fundamentals of pedagogy and psychology : Textbook for students of secondary vocational education studying in the specialty "Social work"* / S. I. Samygin, L. D. Stolyarenko, A. T. Latysheva. – Moscow : Limited Liability Company "KnoRus Publishing House", 2023. – 490 p. – (Secondary vocational education).

7. Samygin, S. I. *Formation of independent activity of students of higher educational institutions through the use of pedagogical methods of cognitive development in them* / S. I. Samygin, K. A. Bohan, M. A. Surzhikov // *Nauka. Education. Modernity*. – 2023. – No. 3. – pp. 105-111.

Информация об авторах:

Бохан Ксения Александровна, методист кафедры финансового и HR-менеджмента магистрант кафедры «Антикризисного и корпоративного управления, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, город Ростов-на-Дону, ks2252939@gmail.com.

Пономарев Игорь Евгеньевич, кандидат социологических наук, профессор кафедры «Физического воспитания, спорта и туризма», Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, город Ростов-на-Дону, ponomarevigor54@gmail.com

Самыгин Сергей Иванович, доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры финансового и HR-менеджмента, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), samygin78@yandex.ru

Ksenia A. Bokhan, Methodologist of the Department of Financial and HR Management, Master of the department of "Anti-Crisis and Corporate Governance", Rostov State University of Economics.

Igor E. Ponomarev, Candidate of Sociological Sciences, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Tourism, Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don, Russia, ponomarevigor54@gmail.com

Sergey I. Samygin, doctor of sociological sciences, professor, professor of the department of financial and HR management, Rostov State University of Economics.