

CLXXVI международной научно-практической конференции. – Москва, 2020. – С. 20–23.

5. Лукьянов, А.Б. Анализ кинематических характеристик движения штанги соревновательных упражнений в пауэрлифтинге / А.Б. Лукьянов, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 165–167.

6. Влияние технических приемов сведения лопаток и «мост» на механические характеристики движения штанги при выполнении жима штанги лежа / А.В. Самсонова, Г.П. Виноградов, Ф.Е. Захаров, А.Н. Ночкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 181–186.

7. Шейко, Б.И. Кинематические характеристики модели техники жима / Б.И. Шейко, Б.Г. Лукьянов // «Инновационные подходы в организации и содержании образовательного процесса в спортивной и оздоровительной деятельности»: материалы Российской научной конференции. – Уфа: УГАТУ, 2008. – С. 133–135.

REFERENCES

1. Volkov, N.P. (2012), "On the technique of bench press with two hands in powerlifting", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 80–84.

2. Vinogradov, G.P. and Vinogradov, I.G. (2017), *Athleticism: theory and methodology, technology of sports training: textbook*, Sport, Moscow.

3. Dvorkin, L.S. (2005), *Weightlifting: textbook*, Soviet sport, Moscow.

4. Zinovieva, D.V. (2020), "Improvement of the technique of performing the bench press in powerlifting", *Young Researcher: Challenges and Prospects. Collection of articles based on the materials of the CLXXVI international scientific and practical conference*, Moscow, pp. 20–23.

5. Lukyanov, A.B. (2018), "Analysis of the kinematic characteristics of the barbell movement for competitive exercises in powerlifting", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (161), pp. 165–167.

6. Samsonova, A.V., Vinogradov, G.P., Zakharov, F.E. and Nochkin, A.N. (2016), "Influence of techniques of reduction of the shoulder blades and "bridge" on the mechanical characteristics of the movement of the bar when performing the bench press", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (138), pp. 181–186.

7. Sheiko, B.I. and Lukyanov, B.G. (2008), "Kinematic characteristics of the bench press technique model", *Innovative approaches in the organization and content of the educational process in sports and health-improving activities": materials of the Russian scientific conference*, Ufa, pp. 133–135.

Контактная информация: tatyanaavlaseva1@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.07.2021

УДК 371

ПРОЕКТИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК УСЛОВИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Наталья Анатольевна Белоусова, доктор биологических наук, доцент, **Виталий Сергеевич Цилицкий**, кандидат педагогических наук, **Антон Александрович Семченко**, кандидат биологических наук, **Наталья Владимировна Мамылина**, доктор биологических наук, доцент, **Юлия Валерьевна Корчемкина**, старший преподаватель, **Раиса Федоровна Ковтун**, кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

Данная статья посвящена осмыслению подходов к проектированию безопасной здоровьесберегающей среды в образовательной организации. Основное содержание исследования составляет рассмотрения сущности, ключевых характеристик и ценностных ориентиров здоровья и здорового образа жизни. На основе выбранной теоретико-методологической стратегии, использования системного, аксиологического и антропологического подходов предпринята попытка проектирования вышеуказанной среды посредством разработки и апробации авторской модели в образова-

тельном учреждении. Результатом реализации спроектированной модели стало улучшение физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья обучающихся, что подтверждено в ходе экспериментального исследования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, безопасная здоровьесберегающая среда, здоровьесохраняющее поведение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p17-23

DESIGNING SAFE HEALTH-SAVING ENVIRONMENT IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION AS CONDITION FOR THE RECOVERY OF STUDENTS OF DIFFERENT AGE

Natalya Anatolyevna Belousova, the doctor of biological sciences, senior lecturer, Vitaly Sergeevich Tsilitzky, the candidate of pedagogical sciences, Anton Alexandrovich Semchenko, the candidate of biological sciences, Natalya Vladimirovna Mamylna, the doctor of biological sciences, senior lecturer, Yulia Valerievna Korchemkina, the senior teacher, Raisa Fedorovna Kovtun, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

This article is devoted to understanding the approaches to designing the safe health-preserving environment in the educational organization. The main content of the study is to consider the essence, key characteristics and values of health and healthy lifestyle. Based on the chosen theoretical and methodological strategy, the use of systemic, axiological and anthropological approaches, the attempt was made to design the above-named environment through the development and testing of the author's model in the educational institution. The result of the implementation of the designed model was the improvement of physical qualities, the improvement of motor skills and abilities, the strengthening of the health of students, which was confirmed in the course of the experimental study.

Keywords: health, healthy lifestyle, safe health-preserving environment, health-preserving behavior.

ВВЕДЕНИЕ

Обновление содержания образования в области физической культуры, нарастающий интерес к здоровьесбережению, а также переориентация образовательного процесса на признание ценности здоровья и здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) требуют внедрения новых процессуальных решений, которые направлены на совершенствование развития обучающихся разного возраста [7; 10]. Деятельность по физической культуре имеет не только направленность на совершенствование физических качеств обучающихся, но и формирует ценностно-смысловые ориентиры к собственному здоровью, что определяет готовность к осуществлению деятельности [3; 9].

Аксиологический потенциал физической культуры представляет возможность для формирования мотивации и потребности индивида в ценностном отношении к своему здоровью. В связи с этим наиболее перспективным считаем создание в образовательной организации такой среды, которая бы способствовала сохранению здоровья обучающихся и формируя ценностное отношение к здоровому образу жизни [2; 4].

Цель исследования – разработка и теоретическое обоснование модели безопасной здоровьесберегающей среды для оздоровления обучающихся разного возраста.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для разработки модели безопасной здоровьесберегающей среды, которая способствовала сохранению здоровья обучающихся необходимо определить теоретико-методологическую стратегию к ее проектированию [6]. Поскольку проблема создания здоровьесберегающей среды в образовательной организации носит холистический характер, то ее решение должно осуществляться с привлечением совокупности взаимосвязанных

методологических [10; 11]. Таким образом, решение задачи по проектированию модели безопасной здоровьесберегающей среды будем осуществлять с использованием потенциала системного, аксиологического и антропологического подходов [1].

Системный подход позволит рассмотреть изучаемый объект как систему, раскрывая взаимосвязь исследуемого процесса с явлениями окружающей действительности, связав воедино действия субъектов образовательного процесса, факторы внутренней и внешней среды и компоненты проектируемой модели. Аксиологический подход предусматривает изучение ценностных установок, определяющих сознание и поведение обучающихся, ориентированных на здоровьесберегающий процесс. С позиции аксиологического подхода здоровый образ жизни рассматривается нами как универсальная ценность индивида, которая соотносится с персональной архитектурой «целей–потребностей».

Представленные методологические подходы, позволили разработать модель безопасной здоровьесберегающей среды, представить ее компоненты и дать содержательную характеристику. Под моделью безопасной здоровьесберегающей среды, которая способствует сохранению здоровья обучающихся, будем понимать структурированную систему, включающую целевой, диагностико-содержательный, рефлексивно-корректирующий компоненты, выполняющие в совокупности нормативную, прогностическую, диагностическую, оценочную и дескриптивную функции. Данная модель относится к структурно-функциональным моделям [5].

Целевой компонент определяет назначение и регулирование проектируемого процесса с учетом актуальности и социальной значимости, отражая цель исследования, и выдвигает задачи по реализации данной цели: составление плана реализации модели; отбор средств для ее реализации; разработка контрольно-оценочных мероприятий и контрольно-диагностических процедур.

Диагностико-содержательный компонент является ядром модели и включает ее содержательное наполнение: программу безопасной здоровьесберегающей среды. При разработке программы осуществлялось изучение состояния проблемы в теории и практике физического воспитания детей подросткового возраста; подготовка методической, материально-технической и диагностико-дидактической базы; проведение контрольных испытаний для выявления уровня физического развития подростков; определение интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности; определение комплекса необходимых методов и приемов.

Разработанная программа безопасной здоровьесберегающей среды, включает теоретический, мотивационно-стимулирующий и конативный уровни, каждый из которых раскрывает содержательные и процессуальные аспекты создания и реализации безопасной здоровьесберегающей среды.

В процессе реализации теоретического уровня программы осуществлялось изучение состояния здоровья; антропометрические исследования; физиологические исследования; просветительская работа по принципам ЗОЖ.

Мотивационно-стимулирующий уровень программы предусматривал проведение анкетирования по следующим методикам: «Шкала ситуативной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергу», опросник «Самочувствие, активность, настроение»; методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Внедрение мотивационно-стимулирующих воздействий осуществлялось посредством посещения кабинета эмоциональной разгрузки, реализации семинаров по развитию мировоззренческих взглядов и личностных ориентаций, участия в соревнованиях по различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности; беседы педагогов с родителями учащихся с целью выявления и корректировки проблемных зон в эмоциональном и психическом состоянии подростков.

Конативный уровень программы безопасной здоровьесберегающей среды включал формирование безопасного поведения и ориентации обучающихся на здоровый образ

жизни. С этой целью был предусмотрен цикл образовательных треков о популяризации ЗОЖ, развитие фитнес-культуры, принципов сбалансированного питания; мероприятий, способствующих реализации эффективного, сбалансированного процесса физического и умственного развития в образовательной деятельности и применении в образовательной среде различных средств и методов ЗОЖ.

Каждый уровень разработанной программы был реализован особыми формами, методами и приемами и наполнен персональным специфическим содержанием, отбор которого определялся исходя из логики создания безопасной здоровьесберегающей среды.

Практико-ориентированным элементом программы являлись занятия подвижными играми, которые мы вводили в структуру физкультурных занятий в рамках проведения формирующего эксперимента. Такого рода игровые формы, практикуемые на занятиях в экспериментальной группе, комплектовались с учетом функциональных возможностей и физической подготовленности старших подростков. Занятия подвижными играми были обязательной частью в системе планирования процесса физического воспитания и представляли возможность равномерно и точно дифференцировать нагрузку применяемых игровых заданий на развитие физических способностей подростков в регламентированной и нерегламентированной двигательной деятельности на протяжении 6 месяцев в рамках формирующего эксперимента [4]. Определяя арсенал подвижных игр с целью применения их для развития физических способностей, мы исходили из того, что основной компонент игровых движений анализировался с позиции двигательной задачи, где качественные параметры предпочитаемых игр и игровых упражнений состоят в изолированном соответствии с характером конкретного двигательного качества. Таким образом, возникла необходимость оценки подвижных игр с позиции характера двигательной активности, интенсивности игровой деятельности и направленности игр на развитие физических способностей подростков. Подвижные игры были отобраны нами и сгруппированы по преимущественному воздействию на процесс развития тех или иных двигательных качеств учащихся 16–17 лет. В соответствии с ключевыми научными принципами организации игровой деятельности детей и подростков (возрастная адекватность, систематичность и последовательность, адаптированное сбалансирование динамики нагрузок, постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий) нами был определен комплекс подвижных игр, рекомендуемых к использованию в образовательном процессе по физической культуре с обучающимися 16–17 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Планирование игровой деятельности учащихся 16–17 лет экспериментальной группы

Двигательное качество	Характеристика игровых приемов	Подвижные игры
Быстрота	Игры, стимулирующие не запоздалые ответные действия на зрительно-слуховые сигналы с непродолжительными перебежками; с пробеганием небольших расстояний в кратчайший временной период; с бегом на скорости в изменяющейся игровой ситуации	«День и ночь», «Вызов номеров» «Мышеловка», «Черные и белые»
Ловкость	Игры, стимулирующие к оперативному переключению двигательных действий. Игры, требующие концентрации внимания на нескольких двигательных действиях	«Падающая палка», «Удочка», «Зоркий глаз», «Лови-бросай»
Сила	Игры, стимулирующие непродолжительные мышечные напряжения динамического, статистического и смешанного характера	«Перетягивание», «Поезда», «Толкание ядра», «Скакалки»
Выносливость	Игры с многократными повторениями активных двигательных действий, связанных с непрерывающимися интенсивными двигательными действиями (активные движения чередуются с кратковременными периодами отдыха, переключениями от одних видов движений к другим)	«Северный и южный ветер», «Рыбаки и рыбки», «Прыгуны», «Регби»
Гибкость	Игры, стимулирующие выполнение двигательных действий с максимальной амплитудой	«Подтянулись, подросли», «Мостик и кошка», «Палку за спину», «Кто быстрее передаст»

В рамках реализации программы занятия с учащимися 16–17 лет экспериментальной группы проводились на содержание определенной подвижной игры, но были ориентированы на комплексное развитие физических способностей подростков. С этой целью мы применяли следующие организационные приемы: изменение продолжительности и количества повторений элементов игрового задания; модификация размеров площадки; усложнение порядка и алгоритма проведения задания; применение инвентаря различного веса и размера; использование нетрадиционного игрового и спортивного оборудования; включение творческих двигательных заданий и заданий на коллективные состязания.

Любая игровая программа должна допускать возможность получения подростком наибольшего полезного двигательного и психоэмоционального эффекта, в этой связи, проектируя программу реализации подвижных игр в рамках данного исследования, мы учитывали особенности их двигательного содержания и параметры места проведения.

Оценочно-корректирующий компонент авторской модели обеспечивал оценку эффективности реализации компонентов, выполняя корректирующую, оценочную и рефлексивную функции. На первом этапе производилось отслеживание динамики заболеваний с учетом проводимых мероприятий, осуществление медико-педагогического контроля за проведением занятий, отслеживание динамики уровня физической подготовленности, уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у обучающихся. На втором этапе предусматривались сопоставление полученных результатов с уровнями сформированности ценностного отношения к здоровью у подростков для целенаправленной реализации корректирующего воздействия.

Низкий уровень свидетельствовал об отсутствии сформированных представлений о ЗОЖ; об анатомо-физиологических особенностях строения и развития организма; о важности соблюдения режима дня, правильного питания, значении двигательной активности. Средний уровень проявлялся через слабые представления о ЗОЖ; об особенностях строения организма и др. На высоком уровне обучающиеся имеют сформированные представления о навыках ЗОЖ, их практической реализации с целью укрепления здоровья; владеют знаниями об анатомо-физиологических особенностях организма [8].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Целью экспериментального исследования явилась проверка результативности реализации модели. В исследовании приняли участие учащиеся 10 класса (20 девушек и 20 юношей) в возрасте 16–17 лет, из которых были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по 20 человек в каждой. Все они систематически занимались физической культурой два раза в неделю и были отнесены к основной группе здоровья.

Начальное тестирование проведено в середине сентября – для определения исходного уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся. Итоговое тестирование проведено в мае – для определения изменений в физической подготовленности обучающихся, произошедших в течение учебного года под влиянием занятий физической культурой. Тестирование уровня физической подготовленности школьников осуществляли по испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания для обучающихся 10-х классов. Школьники контрольной группы занимались по программе физического воспитания для общеобразовательных классов. Для проверки нулевой гипотезы о наличии или отсутствии различий между группами использовали *t*-критерий Стьюдента. Критическое значение уровня статистической значимости = 0,05.

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению скоростных способностей школьников. В начале учебного года не было выявлено достоверных различий по тестам между группами. В конце учебного года результативность бега на 30 и 60 м у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной была лучше на 9,2% и 7,7% ($p < 0,05$) соответственно, результаты челночного бега 3×10 м – на 8,3% ($p < 0,05$). В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению скоростно-

силовых способностей и выносливости школьников исследуемых групп. В конце учебного года результативность метания набивного мяча у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной была выше на 13,8% ($p<0,05$), количество подтягиваний на перекладине у школьников – выше на 46,2% ($p<0,05$); результативность прыжка в длину улучшилась на 13,9% ($p<0,05$). В конце учебного года результативность шестиминутного бега у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной была выше на 34,5% ($p<0,05$); количество вставаний в сед из положения лежа – на 27,2% ($p<0,05$); количество отжиманий в упоре лежа увеличилось на 11,4% ($p<0,05$).

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению показателей гибкости и ловкости школьников исследуемых групп. В конце учебного года результативность теста «Наклон вперед из положения сед на полу» у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной была выше на 43,2% ($p<0,01$); результаты поднимания рук вверх в положении лежа на животе – на 16,8% ($p<0,05$); результативность по тесту «Разведение ног в стороны» улучшилась на 23,7% ($p<0,05$); теста «Челночный бег 4×9 м» – на 8,3%; результаты метаний мяча в цель были выше на 46,5% ($p<0,01$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, активное внедрение в учебный процесс по физической культуре у школьников подвижных и спортивных игр способствует развитию физических качеств, совершенствованию двигательных умений и навыков, гармоничному развитию организма. Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма подростков, является физическая культура. В условиях реализации безопасного образовательного процесса особенно актуальным является привитие подросткам стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение и совершенствование их двигательных умений и навыков.

Статья подготовлена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева» в рамках исследования по теме «Физиологические и нейробиологические критерии оздоровления обучающихся разного возраста средствами физической культуры».

ЛИТЕРАТУРА

1. Социокультурная трансформация инструментария профессиональной подготовки педагогов в условиях цифровизации / Е.В. Гнатышина, А.В. Ворожейкина, В.С. Цилицкий, Л.Р. Салаватулина, Е.В. Резникова // Социальные и культурные трансформации в контексте современного глобализма: сборник научных трудов II Международной научной конференции, посвященной 85-летию профессора Х.И. Ибрагимова. – Томск ; Грозный, 2019. – Том 3. – С. 143–146.
2. Марочкина Н. В. Психологическое исследование динамики мотивации в художественной гимнастике / Н. В. Марочкина // Гуманитарные исследования. – 2006. – № 4. – С. 80–84.
3. Мальцев В.П. Педагогические основы формирования психофизического здоровья современного школьника / В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова, А.А. Семченко // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27840> (дата обращения: 09.06.2021).
4. Тимошенко Е.И. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном процессе / Е.И. Тимошенко // Вестник Южно-Уральского профессионального института. – 2014. – № 1 (4). – С. 69–74
5. Цибульников В.Е. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды школы / В.Е. Цибульников // Наука и школа. – 2018. – № 1. – С. 156–165.
6. Штофф В. А. Проблемы проверки научного знания / В.А. Штофф, Б.В. Марков // Теория диалектики и вопросы методики ее преподавания в высшей школе: межвуз. сб. / под ред. В.В. Ильина. – Вып. 7. – Санкт-Петербург, 1997. – С. 115–133.
7. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.
8. Psychophysiological Fundamentals of Designing a Health-Saving Educational Path for Teenagers with Different Levels of Physical Activity / N.A. Belousova, Yu.V. Korchemkina, V.P. Maltsev, A.F.

Matushak, S.N. Fortygina // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. – 2020. – No. 396. – P. 373–377.

9. Health-saving competencies in physical education of students / V. I. Donchenko, V. O. Zhamardiy, O. M. Shkola, O. V. Kabatska, V. H. Fomenko // *Wiadomosci lekarskie*. – 2020. – No 73 (1). – P. 145–150.

10. Value attitude to health as the basis of an active life position of an individual / L.V. Harashchenko, S.G. Kondratiuk, S.P. Palamar, H.O. Vaskivska, L.L. Nezhyva // *Wiadomosci lekarskie*. – 2021. – No. 74 (3 cz 2). – P. 690–696.

11. Yakunchev M.A. Health and fitness activities to cultivate health values in future teachers / M.A. Yakunchev, L.P. Karpushina, O.N. Karabanova // *Theory and practice of physical culture*. – 2021. – No. 2. – P. 108–110.

REFERENCES

1. Gnatyshina, E.V., Vorozheykina, A.V., Tsilitky, V.S., Salavatulina, L.R., Reznikova, E.V. (2019), “Socio-cultural transformation of the tools for professional training of teachers in the context of digitalization”, *Social and Cultural Transformations in the Context of Contemporary Globalism: Collection of Scientific Papers of the II International Scientific Conference dedicated to the 85th anniversary of Professor Kh.I. Ibragimov*, Novosibirsk, Vol. 3, pp. 143–146.

2. Marochkina N.V. (2006), “Psychological study of the dynamics of motivation in rhythmic gymnastics”, *Humanities research*, No. 4, pp. 80–84.

3. Maltsev, V.P., Semchenko, A.A. and Beloysova, N.A. (2018), “Approach from the perspective of pedagogical bases for formation of psychophysical health of modern schoolchildren”, *Modern problems of science and education*, No. 4, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27840>

4. Timoshenko, E.I. (2014), “The system of physical culture and recreational activities in the educational process”, *Bulletin of the South Ural Professional Institute*, No. 1 (4), pp. 69–74.

5. Tsibulnikova, V.E. (2018), “Health-forming and health-preserving environment as a component of the educational environment of the school”, *Science and School*, No. 1, pp. 156–165.

6. Shtoff, V.A. and Markov, B.V. (1997), “Problems of testing scientific knowledge”, *The theory of dialectics and questions of the methodology of teaching it in higher education, collection works*, St. Petersburg, Issue 7, pp. 115–133.

7. Yasvin, V.A. (2001), *Educational environment: from modeling to design*, Smysl, Moscow.

8. Belousova, N.A., Korchemkina, Yu.V., Maltsev, V.P., Matushak, A.F. and Fortygina, S.N. (2020), “Psychophysiological fundamentals of designing a health-saving educational path for teenagers with different levels of physical activity”, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, No. 396, pp. 373–377.

9. Donchenko, V.I., Zhamardiy, V.O., Shkola, O.M., Kabatska, O.V., Fomenko, V.H. (2020), “Health-saving competencies in physical education of students”, *Wiadomosci lekarskie*, Vol. 73 (1), pp. 145–150.

10. Harashchenko, L.V., Kondratiuk, S.G., Palamar, S.P., Vaskivska, H.O., Nezhyva, L.L. (2021), “Value attitude to health as the basis of an active life position of an individual”, *Wiadomosci lekarskie*, No. 74 (3 cz 2), pp. 690–696.

11. Yakunchev, M.A., Karpushina, L.P. and Karabanova, O.N. (2021), “Health and fitness activities to cultivate health values in future teachers”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 108–110.

Контактная информация: kjb_intser@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.07.2021

УДК 371.016:355.231

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ С УЧЕТОМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Аминат Александровна Бенидзе, старший преподаватель, Кронштадтский морской
кадетский военный корпус*