



Оценка двигательной активности детей 5-6 лет в суточном режиме

Л. Н. ВОЛОШИНА, О. Г. ГАЛИМСКАЯ, Г. А. ЕРГАЛИЕВА, Ф. И. СОБЯНИН

АННОТАЦИЯ

Введение. Изучение и оценка показателей двигательной активности ребенка с позиции междисциплинарного подхода – одна из актуальных проблем современной дошкольной педагогики и детской психологии. Она обусловлена ростом явлений гипер- и гиперактивности в пространстве детства и, связанным с этими явлениями, снижением показателей здоровья в психофизическом, социальном, личностном его аспектах.

Цель исследования: оценка, сопоставительный анализ результатов мониторинга показателей объема, интенсивности, продолжительности двигательной активности детей 5-6 лет в суточном режиме.

Материалы и методы исследования. В качестве материалов исследования используются результаты мониторинга показателей двигательной активности (шагометрия, пульсометрия, хронометраж) 165 детей старшего дошкольного возраста (первая группа здоровья), посещающих дошкольные учреждения Белгородской области (Российская Федерация). Применен комплекс методов: теоретический анализ, обобщение психолого-педагогических исследований проблемы двигательной активности, методы качественного и количественного анализа показателей двигательной активности, статистическая обработка полученных данных: расчет достоверности различий по критерию t-Стьюдента.

Результаты. Выявлено что среднесуточный объем двигательной активности девочек в теплый период года соответствует возрастным нормам и составляет $11096, 24 \pm 412,5$ шагов. У мальчиков он на 9,2% ниже возрастной нормы и составляет $9291, 16 \pm 417,02$ шагов. Однако, у 37 мальчиков (46, 2%) и у 38 девочек (44,8%) показатели объема суточной двигательной активности не достигают возрастных норм. Интенсивность суточных нагрузок по показателям пульсометрии и у мальчиков и у девочек соответствует режимам малой и средней интенсивности. Это значительно снижает тренирующий и развивающий эффект двигательной активности.

Заключение. Крайне важным для успешного регулирования двигательной активности дошкольников и устранения выявленных в процессе анализа результатов исследования проблем, является определение «минимума-максимума» показателей ее объема, интенсивности с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных типологических особенностей, двигательного статуса, потребностей и интересов ребенка.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

двигательная активность, дети 5-6 лет, шагометрия, пульсометрия, хронометраж

Для цитирования: Волошина Л. Н., Галимская О. Г., Ергалиева Г. А., Собяннин Ф. И. Оценка двигательной активности детей 5-6 лет в суточном режиме // Перспективы науки и образования. 2025. № 4. С. 322–333. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.4.20>

Поступила: 19.02.2024 | Одобрена: 14.04.2025 | Опубликована: 31.08.2025



Лицензия «С указанием авторства — С сохранением условий». Позволяет перерабатывать, исправлять и развивать произведения при условии указания авторства и лицензирования производных работ на аналогичных условиях.



Assessment of motor activity of children aged 5-6 years in a daily regime

L. N. VOLOSHINA, O. G. GALIMSKAYA, G. A. ERGALIEVA, F. I. SOBYANIN

ABSTRACT

Introduction. The study and assessment of indicators of a child's motor activity from the perspective of an interdisciplinary approach is one of the urgent problems of modern preschool pedagogy and child psychology. It is caused by the growth of hyper and hypo activity phenomena in the space of childhood, associated with this phenomenon, a decrease in health indicators in its psycho-physical, social, and personal aspects.

The aim of the study: assessment, comparative analysis of the results of monitoring indicators of volume, intensity, duration of motor activity of children aged 5-6 years in a daily regime.

Materials and methods of research. The results of monitoring the indicators of motor activity (pedometry, heart rate monitoring, timekeeping) of 165 children of senior preschool age (the first health group) attending preschool institutions in Belgorod are used as research materials. A set of methods has been applied: theoretical analysis, generalization of psychological and pedagogical studies of the problem of motor activity, methods of qualitative and quantitative analysis of motor activity indicators, statistical processing of the data obtained.

Results. It was revealed that the average daily volume of motor activity of girls in the warm season corresponds to age norms and amounts to 11096. 24 ± 412.5 steps. In boys, it is 9.2% lower than the age norm and is 9291. 16 ± 417.02 steps. However, in 37 boys (46.2%) and 38 girls (44.8%), the indicators of daily motor activity do not reach age norms. The intensity of daily loads in terms of heart rate monitoring in both boys and girls corresponds to low and medium intensity modes. This significantly reduces the training and developmental effect of physical activity.

Conclusion. It is extremely important for the successful regulation of motor activity of preschoolers and the elimination of problems identified in the process of analyzing the results of the study, is the definition of "minimum-maximum" indicators. its volume, intensity, taking into account age, health status, individual typological characteristics, motor status, needs and interests of the child.

KEYWORDS

motor activity, volume, intensity, assessment, stimulation, motor experience, physical education

For Citation: Voloshina, L. N., Galimskaya, O. G., Ergalieva, G. A., & Sobyenin F. I. (2025). Assessment of motor activity of children aged 5-6 years in a daily regime. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, (4), 322–333. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.4.20>

Received: 19 February 2025 | Approved: 14 April 2025 | Published: 31 August 2025



This is an open access article distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike International License (CC-BY-SA 4.0) that allows others to share the work with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal

ВВЕДЕНИЕ

За последние годы проблема стимулирования двигательной активности детей приобретает широкомасштабный характер. В «Глобальных стандартах для школ, способствующих укреплению здоровья», созданных по инициативе ЮНЕСКО и ВОЗ отмечается, что стратегическими средствами, содействующими здоровому взрослению являются движение, спорт, активный отдых, подвижные игры [1]. Двигательная активность растущего человека является не только основополагающим фактором укрепления здоровья ребенка, полноценного его психического и физического развития, жизнеобеспечения, но и способом привлечения к миру культурных ценностей, воспитания личности. Отрицательное воздействие гиподинамии в период детства на физическое, психоэмоциональное, социальное здоровье отмечается в методических рекомендациях ВОЗ по физической активности и малоподвижному образу жизни [2; 3].

На основе системного анализа доктринальных подходов к двигательной активности в мировой практике Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов отмечают «...двигательная активность улучшает физическую форму, положительно влияет на другие составляющие здоровья, способствует гармоничному развитию человека и укреплению здоровья» [4, с. 10].

Проведенный И.Ю. Горской анализ зарубежных исследований по вопросу двигательной активности детей, подтверждает наличие тенденции снижения ее показателей, как общечеловеческой проблемы на разных уровнях. А именно: на психолого-педагогическом, социальном, медико-биологическом уровнях [5].

Малоподвижный образ жизни, по мнению казахских ученых Р.З. Боранбаевой Г.Т. Ташеновой, Д.М. Демеубаевой и других, оказывает отрицательное воздействие на функции детского организма, снижает сопротивляемость простудным заболеваниям, приводит к нарушениям осанки и равновесия между организмом и природо-социальной средой [6].

В исследованиях российских и зарубежных физиологов, педагогов, психологов, социологов, медиков подчеркивается, что жизнедеятельность современных дошкольников тесно связана с такими явлениями, как гиподинамия, гиперактивность, усилением психоэмоциональных нагрузок на организм ребенка в период пандемии и больших геополитических перемен. Известно, что 30-40 % дошкольников составляют группу риска по развитию психических нарушений. В период начала школьного обучения эти показатели ухудшаются. Недостаточное удовлетворение потребности в двигательной активности, по мнению известного российского педагога и психолога Д.И. Фельдштейна, приводит к росту числа детей с эмоциональными проблемами, тревожностью, отрицательным социальным опытом, а также снижению у детей энергичности, желания активно действовать [7].

По данным оценки состояния здоровья детей и подростков в отдельных регионах за последнее десятилетие, снижение физической активности привело к росту нарушений осанки в 2,7 раза. Распространенность сколиоза увеличилась в 5,3 раза. Наблюдается рост числа детей III группы здоровья (10%), IV группы (6%), тогда как наполняемость I и II группы здоровья соответственно снизилась [8].

Подобные изменения повлекли за собой такие, наблюдаемые современными психологами и педагогами феномены, как более поздняя, по сравнению с предыдущими поколениями, готовность к обучению в школе, увеличивающееся число детей с доминирующей активностью правого полушария головного мозга, повышенная тревожность и снижение выносливости, сдвиг суточного ритма в сторону «совы» [9].

Преодолеть существующие проблемы возможно при рациональной организации двигательной деятельности. Двигательная активность в методических рекомендациях Министерства спорта РФ по повышению двигательной активности граждан рассматривается как «... специальная двигательная деятельность человека, предназначенная для решения комплекса социально-педагогических задач» [10, с. 74].

Дети нуждаются в оптимальной двигательной активности, в удовлетворении биологической потребности растущего организма в движениях, освоении социального опыта двигательной деятельности. А двигательная активность, в свою очередь, должна соответствовать воз-

возможностям и интересам ребенка, обеспечивать укрепление опорно-двигательного аппарата дошкольников, развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, социально-личностных качеств. Авторы Z. Xu, S.J. Shen & Y.H. Wen подчеркивают наличие корреляционных связей между показателями двигательной активности и показателями уровня сформированности основных двигательных умений детей [11]. Это подтверждает результаты предшествующих исследований, проведенных I. Ericsson [12]. Изучение публикаций зарубежных исследователей свидетельствует о высоком интересе ученых к: вопросам создания развивающих программ, проблемам стимулирования двигательной активности с учетом социальных факторов, характеризующих образовательный процесс в конкретных странах [13].

В современных условиях индивидуализации дошкольного образования становится востребованным научное обоснование двигательных режимов гипер- и гиперактивных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья, двигательно одаренных детей, новых групповых и индивидуальных стратегий построения вариативной системы физического воспитания и развития растущего человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Все выше перечисленное обуславливает актуальность исследования проблем двигательной активности растущего человека на научно-теоретическом уровне и актуализирует поиск путей реализации комплексного подхода к ее оценке.

На наш взгляд, в настоящее время большое практическое значение имеет оценка существующей двигательной активности современных детей для совершенствования принципов ее нормирования и определения того «минимума-максимума», который необходим для обеспечения гармоничного физического и психического развития ребенка. Эту идею развивают в своих исследованиях Е.С. Богомолова, Е.О. Максименко, С.Н. Ковальчук и др. Они отмечают отсутствие единых стандартов оценки двигательной активности дошкольников, здоровых и имеющих хронические заболевания. Ставят вопросы обоснования гигиенических норм двигательной активности для детей с нормотипичным развитием и детей с ограниченными возможностями здоровья на разных возрастных ступенях [14]. В мировом педагогическом сообществе для оценки двигательной активности широко используется Глобальная матрица (GM), включающая 10 общих показателей. Так в исследованиях T. Manyanga, D. Makaza, M. Mendoza-Muñoz, A. Castillo-Paredes, и других представлены результаты оценки двигательной активности детей в Зимбабве и Испании на основе глобальной матрицы [15; 16].

Мы полагаем, что в российских исследованиях, отбор критериев и показателей оценки двигательной активности осуществляется на современном этапе с разных методологических подходов. За последние годы проблема стимулирования уровня двигательной активности выдвигает на первый план целесообразность использования аксиологического, индивидуально-типологического, психосоциального, дифференцированного подходов, что отмечается в ряде исследований. На необходимость комплексного исследования двигательной активности растущего человека в современном образовательном пространстве с позиций междисциплинарного подхода указывается в научных трудах С.И. Логинова, А.С. Снегирева [17]. Важность компетентностного подхода к нормированию двигательной активности и ее контролю подчеркивается в ряде исследований зарубежных ученых [18].

В практическом аспекте стимулирование двигательной активности и обеспечение ее оптимальности может быть достигнуто совместными усилиями образовательных организаций, родителей и самих детей [19]. Это отмечается в научных публикациях C. Hacke, S. Ketelhut, U. Wendt и др. [20].

К сожалению, современные стандарты (ФГОС ДО) [21] и Федеральная образовательная программа дошкольного образования [22], СанПин [23] не задают четкие ориентиры по нормам двигательной активности ребенка в режиме дня. А именно, объему, интенсивности нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья и потребностей дошкольников. В СанПин указана обобщенная недельная норма продолжительности двигательной активности для старших дошкольников. Дети должны двигаться 6-8 часов в неделю [23].

Это явно противоречит предшествующим подходам в отечественном дошкольном образовании к нормированию объема, интенсивности, продолжительности двигательной активности детей. Для сравнения приведем факты. В образовательной программе «Истоки» (2011 г.), для детей в возрасте пяти лет за период пребывания в дошкольном учреждении в течение дня

рекомендуемый объем двигательной активности составляет 10-13,6 тыс. условных шагов. Ее продолжительность – 240-250 мин (более 4 ч.), интенсивность – до 46-52 движений в минуту. Естественная двигательная потребность в играх на открытом воздухе во время прогулки соответствует примерно 1500-2000 локомоций в час [24].

Отсутствие возрастных норм двигательной активности детей разных нозологических групп с учетом возрастных возможностей, состояния здоровья и индивидуальных психофизиологических особенностей не позволяет в настоящее время обеспечить медико-педагогический контроль и объективную оценку соответствия ее показателей научно обоснованным требованиям. Анализ результатов эмпирических исследований двигательной активности дошкольников подтверждает факты разрушения игрового пространства детства, явного снижения интересов детей к коллективным подвижным играм, что отрицательно сказывается на показателях двигательной активности, социализации, актуализирует поиск новых психолого-педагогических подходов стимулирования самостоятельности, активности, инициативности детей в двигательной деятельности [25].

В условиях вариативности образования в целом и физического воспитания и развития детей, в частности, актуализируется проблема востребованности в жизнедеятельности ребенка двигательного опыта, который он осваивает физкультурно-оздоровительной деятельности в период детства, что очень актуально на этой возрастной ступени [19]. Важность решения этих задач отмечается в исследованиях М. Sanchez-Lopez, A. Ruiz-Hermosa et al. [26]. Одним из системообразующих факторов организации вариативного физического воспитания дошкольников должно стать удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении. А для этого необходимы глубокий анализ и оценка ситуации, как есть, научные рекомендации, разработки, обеспечивающие решение проблемы регулирования двигательной активности. Это, в перспективе, поможет минимизировать риски для здоровья, повысить психофизиологический статус ребенка, сформировать прогноз его успешности в физкультурно-оздоровительной деятельности [28; 29].

Цель исследования: оценка показателей объема, интенсивности, продолжительности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, анализ и сопоставление полученных результатов с возрастными нормами.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Был проведен анализ показателей шагометрии, хронометража, пульсометрии по результатам мониторинга двигательной активности 165 детей старшего дошкольного возраста (1 группа здоровья), посещающих дошкольные учреждения Белгородской области. Из них: мальчиков – 80, девочек – 85.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы по проблеме двигательной активности; методы количественного и качественного анализа показателей (шагометрия, пульсометрия, хронометраж), статистическая обработка полученных результатов по критерию t-Стьюдента.

Мониторинг двигательной активности осуществлялся в мае-июне 2024 г. Измерение показателей объема интенсивности и времени двигательной активности проводилось с помощью фитнес браслетов (Lerbyee Фитнес трекер K1). Далее был проведен расчет среднесуточных величин объема двигательной активности, ранжирование ее показателей и сопоставление их с нормами, приведенными в образовательной программе «Истоки» (2011) [24].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Показатели среднесуточного объема двигательной активности составили у мальчиков 5-6 лет $9,291,16 \pm 417,02$ тыс. шагов, что на 9,2% ниже возрастной нормы. При этом 21,2% (17 мальчиков) проявили высокую двигательную активность. В отдельных случаях наблюдалась

гиперактивность, но это явление требует индивидуального наблюдения и дополнительного изучения. У 32,6% (26 мальчиков) объем двигательной активности соотносился с возрастными нормами. Тогда как у 46,2% (37 мальчиков) был ниже нормы. У девочек среднесуточный объем показателей шагометрии составил $11,096,24 \pm 412,5$ шагов, что соответствует возрастной норме. Однако, ранжирование полученных результатов свидетельствует, что высокий уровень по показателю шагометрии выявлен 17,06% (15 девочек). Показатели, соответствующие норме, определены у 32 девочек (37,6%). Ниже нормы у 38 девочек (44,8%) (см. рис. 1).

Эти результаты подтверждают необходимость реализации индивидуально дифференцированного подхода в выборе педагогических средств и технологий регулирования двигательной активности детей на этой возрастной ступени.

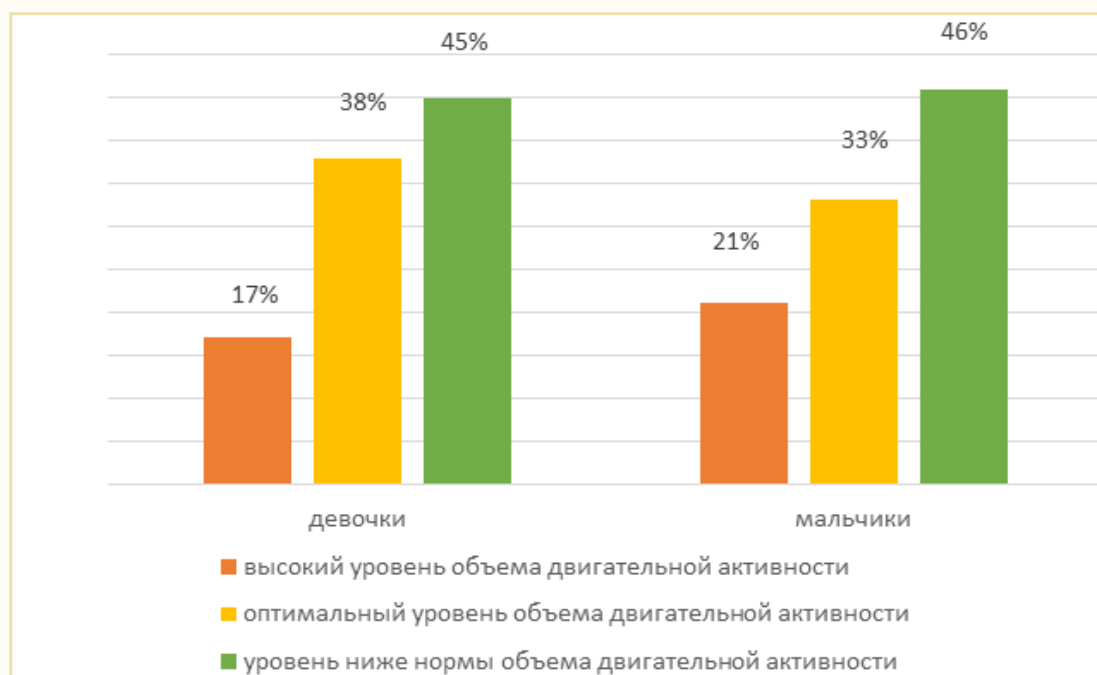


Рисунок 1 Уровни суточного объема двигательной активности дошкольников

Как мы отмечали выше, самым популярным и часто рекомендуемым показателем двигательной активности является ее продолжительность. По методическим рекомендациям Министерства спорта РФ детям 4-6 лет предлагается заниматься двигательной активностью не менее 60 мин в день [9]. При этом нагрузки должны быть средней и высокой интенсивности. Обратимся к анализу результатов наблюдения и хронометража двигательной активности детей. В режиме дня дошкольных учреждений заданное нормами время двигательной активности обеспечивается за счет утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных пауз и минут, физкультурных занятий, подвижных игр и самостоятельной двигательной деятельности на прогулках.

В объективной оценке двигательной активности значимым показателем является ее интенсивность. Интенсивность двигательной активности мы определяли по результатам измерения пульсометрии и по количеству локомоций, выполненных ребенком за единицу времени. Как показал анализ результатов суточной пульсометрии, интенсивность нагрузок у мальчиков соответствует в основном режимам малой и средней интенсивности (увеличение пульса до 120-150 ударов в минуту). У девочек интенсивность нагрузок в основном находится в режиме малой интенсивности (увеличение пульса до 120-130 ударов в минуту). При этом у небольшого количества детей (18 человек – 10,9%) наблюдались нагрузки высокой интенсивности. Возрастание интенсивности нагрузок наблюдалось на физкультурных занятиях, во время прогулок, на секционных занятиях. Секционные занятия посещали 1/3 исследуемых детей. Результаты оценки интенсивности двигательной активности в выше перечисленных формах работы приведены в табл. 1.

Таблица 1

Уровень интенсивности двигательной активности дошкольников 5-6 лет
в физкультурно-оздоровительной деятельности

Режимные процессы	Шагов в минуту		t- расчетное	P (p≤0,05)
	Девочки	Мальчики		
Прогулки	21,04±1,72	20,02 ±1,31	1,87	-
Физкультурные занятия	29,24±2,55	30,81±2,42	1,91	-
Секционные занятия (дополнительное образование)	31,52±3,42	32,75±5,12	1,93	-

Мы полагаем, что снижение показателей интенсивности двигательной активности отрицательно сказывается на функциональном и физическом развитии ребенка. Безусловно это требует глубокого корреляционного анализа, позволяющего получить объективные данные о взаимосвязи показателей двигательной активности и функционального и физического развития. В ряде исследований эта проблема связывается с социальными факторами. Чаще всего с такими, как мало-подвижный образ жизни, комфорт, сопутствующее современной цивилизации, а также с развитием общественного и личного транспорта, средств массовой информации, изменением интересов, появлением разнообразных форм досуга, исключающих двигательную активность [25].

Применительно к детям мы можем говорить лишь об относительной гиподинамии, т.к. продолжительность и определённый объем двигательной активности ребёнком реализуется в повседневной жизни в самостоятельной двигательной деятельности, что доказывают результаты нашего исследования. Сопоставление показателей объема двигательной активности мальчиков и девочек по непарному критерию t-Стьюдента для несвязанных групп достоверных отличий по половому признаку не выявило.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для дошкольников состояние гиподинамии характеризуется снижением функций всех органов и систем, расстройством их взаимосвязей в организме [7; 8]. Результаты нашего исследования подтверждают ранее полученные данные о недостаточном объеме и интенсивности двигательной активности у более чем одной трети детей в возрасте 5-6 лет [9]. Инновации, разрабатываемые в системе образования и внедряемые в дошкольных учреждениях, прежде всего, учитывают разнообразные изменения, происходящие в обществе, в науке и технике и ориентированы на раннее развитие. В то же время данные инновации в дошкольной педагогике не учитывают особенности эпохальных трансформаций, затрагивающих физиологическую и психологическую природу воспитанников. Тогда как исследования объема и интенсивности физических нагрузок методами шагометрии и пульсометрии в отличие от опросных методик, предлагаемых в публикациях ряда зарубежных авторов, позволяют определить с учетом индивидуальных показателей меры профилактики гиподинамии [16]. Это согласуется с мнением J.P. Chaput, J. Willumsen, которые утверждают, что оптимальную дозу двигательной активности, связанную с улучшением здоровья нельзя определить на основе имеющихся опросных данных [30]. Они отмечают недостаточность доказательств в ракурсе «доза-эффект». В перспективе ориентация физического воспитания дошкольников на создание оптимальных двигательных режимов для разных категорий детей: с нормотипичным развитием, с ограниченными возможностями здоровья, двигательно одаренных, гипер- и гипоактивных детей будет способствовать повышению биологической надежности и устойчивости детского организма и укрепления здоровья в целом. Отметим, при этом что достоверность различий в показателях объема двигательной активности у девочек и у мальчиков на этой возрастной ступени не обнаружено ($p \geq 0,05$), что соотносится с данными полученными Я.Ю. Томащук [29].

Сопоставление уровня двигательной активности дошкольников 5-6 лет в разных формах физкультурно-оздоровительной деятельности (см. табл. 1) еще раз подчеркивает важность привлечения детей к занятиям спортом и физической культурой, что актуально при зна-

чительном снижении функциональных нагрузок и воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды и подтверждается в исследованиях S. Mohanty, E. Venkatarao, N.E. Zainal Abidin, H. Zulnaidi, [30; 31].

Все вышеизложенное свидетельствует о востребованности новой концепции и стратегии стимулирования двигательной активности растущего человека, как актуальной научной, общегосударственной и социальной задачи. Ее ориентиры нашли отражение в методических рекомендациях, направленных на вовлечение населения Российской Федерации в систематические занятия физической культурой [32]. Это влечет за собой необходимость осуществления междисциплинарного подхода в разработке индивидуальных и групповых стратегий стимулирования и оценки двигательной активности детей, обеспечивающих укрепление здоровья, гармоничность психического и физического развития, позитивную социализацию и индивидуализацию, удовлетворение биологической потребности в двигательной активности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ современных исследований доказал, что недостаточная реализация потребности в движении приводит к снижению умственной работоспособности, а также существенно влияет не только на физическое, но и на психическое состояние ребенка, его социально-личностное развитие. Крайне важным является устранение выявленных в исследованиях проблем, а именно существующего дефицита у 46,2% мальчиков и 44,8% девочек объема двигательной активности и ее недостаточной интенсивности. Это в свою очередь выдвигает на первый план проблемы определения «минимума – максимума» показателей объема, интенсивности двигательной активности с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных типологических особенностей двигательного статуса, интересов ребенка-дошкольника.

2. Необходимо обратить внимание на тот факт, что средний показатель объема и интенсивности двигательной активности детей на дополнительных занятиях в спортивных секциях выше, чем на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Это вызывает необходимость исследования возможностей повышения моторной плотности физкультурных занятий в детском саду.

3. Считаем, что при низких и средних показателях суточной интенсивности двигательной активности практически отсутствует развивающий и тренирующий эффект физических нагрузок на физкультурных занятиях, спортивных секциях и в самостоятельной двигательной деятельности. Полагаем, что проблема нормирования и стимулирования физических нагрузок на этой возрастной ступени требует дополнительного глубокого изучения.

Анализ результатов проведенного исследования подтверждает необходимость проведения корреляционного анализа между показателями психофизиологического статуса ребенка и его двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Paakkari L., Simovska V., Pedersen U., & Schulz A. Materials for Teachers: learning about health and health promotion in schools: key concepts and activities. Schools for Health in Europe Network Foundation. (2019). URL: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/Teachers%20resources/materials-for-teachers-2019-english.pdf> (дата обращения: 11.10.2024)
2. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Обобщение зарубежных доктринальных подходов двигательной активности как основе физической подготовки человека // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 4. С. 5-10.
3. Recommendations of the World Health Organization on physical activity and sedentary lifestyle. British Journal of Sports Medicine, 2020, vol. 54, no. 24, pp. 1451-1462.
4. Pratt M. What's new in the 2020 World Health Organization Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior? Journal of Sport and Health Science. 2021 May;10(3):288-289. doi: 10.1016/j.jshs.2021.02.004.
5. Горская И.Ю., Платонова Н.О., Баймакова Л.Г. Обзор зарубежных исследований по проблеме

- физической подготовленности и двигательной активности детей, подростков и молодежи // Современные вопросы биомедицины. 2024. Т. 8. № 1. DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_01_35
6. Боранбаева Р.З., Ташенова Г.Т., Демеубаева Д.М., Манжуова Л.Н., Елибаев Б., Зайтова А.Г., Турусбеков Ч.А. Физическая активность школьников г. Алматы // Вестник КазНМУ. 2020. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-shkolnikov-g-almaty> (дата обращения: 14.07.2024).
 7. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2011. Том 8. № 1. С. 45–54. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2011_n1/47607 (дата обращения: 14.09.2024).
 8. Марченко Б.И., Журавлев П.В. Айдинов Г.Г. Оценка состояния детей и подростков школьников по результатам профессиональных осмотров // Гигиена и санитария. 2022. № 101 (1). С. 62–76. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-1-62-76.
 9. Voloshina LN, Kondakov VL, Panasenکو KE, Buslovskaya LK, Shcherbin DV. Problems of Motor Development of 6-7 Years Old Children with Autism Spectrum Disorders. OBM Genetics, 2023, vol. 7(4), pp. 205. DOI:10.21926/obm.genet.2304205
 10. Методические рекомендации для физкультурно-спортивных организаций по осуществлению деятельности, направленной на повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности различных категорий населения Приложение №4 к приказу Министерства спорта Российской Федерации от «30» декабря 2021 г. № 1089.
 11. Xu Z, Shen SJ, Wen YH. The relationship between basic motor skills and physical activity in preschoolers: a systematic review. Early Child Development and Care, 2024, vol. 194(2), pp. 323 – 334. DOI: 10.1080/03004430.2024.2309478
 12. Ericsson I. Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. Physical Education & Sport Pedagogy, 2011, vol. 16(3), pp. 313-329.
 13. Shenkelberd MA, Mciver KL, Brown WH, Pate RR. Preschool Environmental Influences on Physical Activity in Children with Disabilities, Medicine and Science in Sports and Exercise, 2020, vol. 52(12), pp. 2682-2689.
 14. Богомолова Е.С. Максименко Е.О. Ковальчук С.Н. Котова Н.В. Олюшина Е.А. Нормы двигательной активности современных школьников: Актуальность проблемы и пути их решения. (Обзор) // Санитарный врач. 2023, 11.
 15. Manyanga T, Makaza D, Munambah NE, Mahachi C, Mavingire C, Mlalazi TF, Mukaro M, Matsungu TM. Indicators of physical activity and nutritional status among children and adolescents in Zimbabwe: Findings from three global matrix initiatives. Journal of Exercise Science and Fitness, 2023, Apr, 21(2), pp. 202-209. DOI: 10.1016/j.jesf.2023.02.001.
 16. Mendoza-Muñoz M, Castillo-Paredes A, Muñoz-Bermejo L, Pérez-Gómez J, Adsuar JC, Brazo-Sayavera J, Pastor-Cisneros R. A regional Report Card on physical activity in children and adolescents: The case of Extremadura (Spain) in the Global Matrix 4.0. Journal of Exercise Science and Fitness, 2024, Jan, 22(1), pp. 23-30. DOI: 10.1016/j.jesf.2023.10.005.
 17. Логинов С.И., Снегирев А.С. О понятии физической активности человека в российской педагогической науке // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 2. С. 62-70.
 18. Aivazidis D, Venetsanou F, Aggeloussis N, Gourgoulis V, Kambas A. Enhancing Motor Competence and Physical Activity in Kindergarten. Journal of Physical Activity & Health, 2019, vol. 16(3), pp. 184-190.
 19. Voloshina LN, Kondakov VL, Kopeikina EN, Potop V, Manolachi V. Effect of motor activity on physical readiness indicators of preschoolers with visual impairment. Journal of Physical Education and Sport, 2022, vol. 22(1), pp. 174-179. DOI:10.7752/jpes.2022.01022
 20. Hacke C., Ketelhut S., Wendt U., Muller G., Schlesner C., Ketelhut K. Effectiveness of a physical activity intervention in preschoolers: A cluster-randomized controlled trial. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2019, vol. 29 (5), pp. 742-752.
 21. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 12.11. 2011 № 123-П/И [Электронный ресурс] URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf>.
 22. Федеральная образовательная программа дошкольного образования Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/>
 23. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций: СанПиН 1.2.3685-21 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://docs/cntd.ru/document/573500115?marker=6560IO>
 24. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Алиева, Т. В. Антонова, Е. П. Арнаутова [и др.]; ГБНУ г. Москвы «Московский институт развития образования». – 5-е издание. – Москва: Издательство «ТЦ Сфера», 2014. – 161 с. – ISBN 978-5-9949-1042-9.
 25. Волошина Л.Н., Кондаков В.Л., Копейкина Е., Панасенко К.Е. Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей 5-10 лет в пространстве двора // ТиПФК. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/>

- article/n/samostoyatel'naya-dvigatel'no-igrovaya-deyatelnost-detey-5-10-let-v-prostranstve-dvora (дата обращения: 14.07.2024)
26. Sanchez-Lopez M, Ruiz-Hermosa A., Redondo-Tebar A, Visier-Alfonso ME, Jimenez-Lopez E, Martinez-Andres M, et al. Rationale and methods of classroom-based physical activity programs on children's adiposity, cognition and motor competence. *Bmc Public Health*, 2019, 19.
 27. Kramer A. An Overview of the Beneficial Effects of Exercise on Health and Performance. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 2020, vol. 1228, pp. 3-22. DOI: 10.1007/978-981-15-1792-1_1.
 28. Chaput JP, Willumsen J., Bull F., Chou R., Ekelund U., Firth J., Jago R., Ortega F.B., Katzmarzyk PT. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2020, vol. 26, 17(1), pp. 141. DOI: 10.1186/s12966-020-01037-z
 29. Томащук Я.Ю. Особенности двигательной активности старших дошкольников: гендерный анализ // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-dvigatel'noy-aktivnosti-starshih-doshkolnikov-gendernyy-analiz> (дата обращения: 14.07.2024).
 30. Mohanty S, Venkatarao E. Can 'Fit India movement' help meeting the target of reducing physical inactivity in India? *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2020, vol. 14(6), pp. 1955-1956. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.10.004
 31. Zainal Abidin NE, Zulnaidi H, Mamat S, Mafarja N. Sport engagement model in Malaysia: Effect of cost and volunteerism. *Heliyon*. 2023, Oct. 22, vol. 9(11), pp. e21198. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e21198.
 32. Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г. Щенникова М.Ю., В Фураев.А., Богомолов Г.В., Зюрин Э.А. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации, направленных на повышение эффективности участия общественности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Москва, Изд-во ВНИИКФК, 2023, 70 с.

REFERENCES

1. Paakkari L., Simovska V., Pedersen U., & Schulz A. Materials for Teachers: learning about health and health promotion in schools: key concepts and activities. *Schools for Health in Europe Network Foundation*. (2019). Available at: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/Teachers%20resources/materials-for-teachers-2019-english.pdf> (accessed 11 October 2024)
2. Wagner R. E., Borisova M. V., Musokhranov A. Yu. Generalization of foreign doctrinal approaches to motor activity as the basis of human physical training. *Scientific Review. Pedagogical sciences*, 2021, vol. 4, pp. 5-10 (in Russ.)
3. Recommendations of the World Health Organization on physical activity and sedentary lifestyle. *British Journal of Sports Medicine*, 2020, vol. 54, no. 24, pp. 1451-1462 (in Russ.).
4. Pratt M. What's new in the 2020 World Health Organization Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior? *Journal of Sport and Health Science*, 2021 May, vol. 10(3), pp. 288-289. doi: 10.1016/j.jshs.2021.02.004.
5. Gorskaya I. Y., Platonova N. O., Baymakova L. G. Review of foreign studies on the problem of physical fitness and motor activity of children, adolescents and youth. *Modern issues of biomedicine*, 2024, vol. 8. no. 1. DOI: 10.24412/2588-0500-2024_08_01_35 (in Russ.)
6. Boranbayeva R. Z., Tashenova G. T., Demeubaeva D. M., Manzhukova L.N., Yelibaev B., Zaitova A.G., Turusbekov C.A. Physical activity of schoolchildren in Almaty. *Bulletin of KazNMU*, 2020, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-shkolnikov-g-almaty> (accessed 11 October 2024) (in Russ.).
7. Feldstein D.I. Profound changes in modern Childhood and the actualization of psychological and pedagogical problems of educational development caused by them [Electronic resource]. *Bulletin of practical psychology of education*, 2011, vol. 8, no. 1, pp. 45-54. Available at: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2011_n1/47607 (accessed 11 October 2024) (in Russ.)
8. Marchenko B. I., Zhuravlev P. V., Aidinov G. G. Assessment of the condition of children and adolescents of schoolchildren based on the results of professional examinations. *Hygiene and sanitation*, 2022, no. 101 (1), pp. 62-76. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-1-62-76 (in Russ.).
9. Voloshina L. N., Kondakov V. L., Panasenkov K. E., Buslovskaya L. K., Shcherbin D. V. Problems of Motor Development of 6-7 Years Old Children with Autism Spectrum Disorders. *OBM Genetics*, 2023, vol. 7(4), pp. 205. DOI:10.21926/obm.genet.2304205
10. Methodological recommendations for physical culture and sports organizations on the implementation of activities aimed at increasing motor activity and physical fitness of various categories of the population Appendix No. 4 to the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated December 30, 2021 No. 1089 (in Russ.).
11. Xu Z., Shen S. J., Wen Y. H. The relationship between basic motor skills and physical activity in preschoolers: a systematic review. *Early Child Development and Care*, 2024, vol. 194(2), pp. 323-334. DOI: 10.1080/03004430.2024.2309478
12. Ericsson I. Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an

- intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 2011, vol. 16(3), pp. 313-329.
13. Shenkelberd M. A., Mciver K. L., Brown W. H., Pate R. R. Preschool Environmental Influences on Physical Activity in Children with Disabilities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2020, vol. 52(12), pp. 2682-2689.
 14. Bogomolova E. S. Maksimenko E. O. Kovalchuk S. N. Kotova N. V. Ilyushina E. A. Norms of motor activity of modern schoolchildren: The relevance of the problem and ways to solve them. (Review). *The sanitary doctor*, 2023, 11 (in Russ.).
 15. Manyanga T., Makaza D., Munambah N. E., Mahachi C., Mavingire C., Mlalazi T. F., Mukaro M., Matsungu T. M. Indicators of physical activity and nutritional status among children and adolescents in Zimbabwe: Findings from three global matrix initiatives. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 2023, Apr, 21(2), pp. 202-209. DOI: 10.1016/j.jesf.2023.02.001.
 16. Mendoza-Muñoz M., Castillo-Paredes A., Muñoz-Bermejo L., Pérez-Gómez J., Adsuar J. C., Brazo-Sayavera J., Pastor-Cisneros R. A regional Report Card on physical activity in children and adolescents: The case of Extremadura (Spain) in the Global Matrix 4.0. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 2024, Jan, 22(1), pp. 23-30. DOI: 10.1016/j.jesf.2023.10.005.
 17. Loginov S. I., Snegirev A. S. On the concept of human physical activity in Russian pedagogical science. *The Northern region: science, education, culture*, 2022, no. 2. pp. 62-70 (in Russ.).
 18. Aivazidis D., Venetsanou F., Aggeloussis N., Gourgoulis V., Kambas A. Enhancing Motor Competence and Physical Activity in Kindergarten. *Journal of Physical Activity & Health*, 2019, no. 16 (3), pp. 184-190.
 19. Voloshina L. N., Kondakov V. L., Kopeikina E. N., Potop V., Manolachi V. Effect of motor activity on physical readiness indicators of preschoolers with visual impairment. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022, vol. 22(1), pp. 174-179. DOI:10.7752/jpes.2022.01022
 20. Hacke C., Ketelhut S., Wendt U., Muller G., Schlesner C., Ketelhut K. Effectiveness of a physical activity intervention in preschoolers: A cluster-randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2019, vol.29 (5), pp. 742-752.
 21. On the approval of the Federal State educational standard of preschool education: Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation (Ministry of Education and Science of the Russian Federation) dated 12.11. 2011 No. 123-RI. Available at: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (in Russ.).
 22. Federal educational program of preschool education Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated November 25, 2022 No. 1028 "On approval of the federal educational program of preschool education". Available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/> (in Russ.).
 23. Sanitary and epidemiological requirements for the device, maintenance and organization of the working hours of preschool educational organizations: SanPiN 1.2.3685-21. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/573500115?marker=6560IO> (in Russ.).
 24. Origins: An approximate educational program of preschool education. 5th ed. Moscow, Shopping center Sphere Publ., 2011. 161 p. (in Russ.).
 25. Voloshina L. N., Kondakov V. L., Kopeikina E., Panasenko K. E. Independent motor and play activity of children 5-10 years old in the yard space. *TiPFC*, 2023, no. 2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatel'naya-dvigatelno-igrovaya-deyatelnost-detey-5-10-let-v-prostranstve-dvora> (accessed 11 October 2024) (in Russ.).
 26. Sanchez-Lopez M., Ruiz-Hermosa A., Redondo-Tebar A., Visier-Alfonso M. E., Jimenez-Lopez E., Martinez-Andres M., et al. Rationale and methods of classroom-based physical activity programs on children's adiposity, cognition and motor competence. *BMC Public Health*, 2019, 19.
 27. Kramer A. An Overview of the Beneficial Effects of Exercise on Health and Performance. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 2020, vol. 1228, pp. 3-22. DOI: 10.1007/978-981-15-1792-1_1.
 28. Chaput J. P., Willumsen J., Bull F., Chou R., Ekelund U., Firth J., Jago R., Ortega F. B., Katzmarzyk P. T. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2020, vol. 26, 17(1), pp. 141. DOI: 10.1186/s12966-020-01037-z
 29. Tomaschuk Ya. Yu. Features of motor activity of senior preschoolers: gender analysis. Problems of modern pedagogical education, 2022, no. 76. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-dvigatelnoy-aktivnosti-starshih-doshkolnikov-gendernyy-analiz> (accessed 11 October 2024) (in Russ.).
 30. Mohanty S., Venkatarao E. Can 'Fit India movement' help meeting the target of reducing physical inactivity in India? *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 2020, vol. 14(6), pp. 1955-1956. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.10.004
 31. Zainal Abidin NE, Zulnadi H, Mamat S, Mafarja N. Sport engagement model in Malaysia: Effect of cost and volunteerism. *Heliyon*, 2023, Oct. 22, vol. 9(11), pp. e21198. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e21198.
 32. Abalyan A. G., Fomichenko T. G., Schennikova M. Yu., Furaev V. A., Bogomolov G. V., Zyurin E. A. Methodological recommendations to the subjects of the Russian Federation aimed at improving the effectiveness of public involvement in systematic physical culture and sports. Moscow, VNIIFK Publ., 2023, 70 p. (in Russ.).

Авторы**Волошина Людмила Николаевна**

(Россия, Белгород)

Профессор, доктор педагогических наук,
профессор кафедры дошкольного и специального
(дефектологического) образования

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

E-mail: voloshina_l@bsu.edu.ru

ORCID ID: 0000-0003-4373-1762

Scopus Author ID: 5686210240

Галимская Ольга Генриховна

(Россия, Белгород)

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
дошкольного и специального (дефектологического)
образования

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

E-mail: galimskaya@bsu.edu.ru

ORCID ID: 0000-0003-4373-1762

Scopus Author ID: 57219745120

Ергалиева Гулжан Алгазиевна

(Республики Казахстан, г. Уральск)

Кандидат педагогических наук, декан педагогического
факультета

Западно-Казахстанский университет имени М. Утемисова

E-mail: e77ask@yandex.ru

ORCID ID: 0000-0001-6583-6966

Scopus Author ID: 57193068668

Собянин Федор Иванович

(Российская Федерация, г. Белгород)

Профессор, доктор педагогических наук, РФ, Белгород,
профессор кафедры теории и методики физической
культуры НИУ «БелГУ»

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

(Казахстан, Уральск)

Профессор кафедры теории и методики преподавания
физической культуры

Западно-Казахстанский университет имени Махамбета
Утемисова

E-mail: sosnovi60@mail.ru

ORCID ID: 0000-0001-7316-8355

Scopus Author ID: 56205375800

Authors**Lyudmila N. Voloshina**

(Russia, Belgorod)

Professor, Dr. Sci. (Educ.), Professor of the Department of
Preschool and Special (Defectological) Education

Belgorod State National Research University

E-mail: voloshina_l@bsu.edu.ru

ORCID ID: 0000-0003-4373-1762

Scopus Author ID: 5686210240

Olga G. Galimskaya

(Russia, Belgorod)

Associate Professor, Cand. Sci. (Educ.), Associate Professor
of the Department of Preschool and Special (Defectological)
Education

Belgorod State National Research University

E-mail: galimskaya@bsu.edu.ru

ORCID ID: 0000-0003-4373-1762

Scopus Author ID: 57219745120

Gulzhan A. Ergalieva

(Republic of Kazakhstan, Uralsk)

Cand. Sci. (Educ.), Dean of the Faculty of Education
West Kazakhstan University named after M. Utemisov

E-mail: e77ask@yandex.ru

ORCID ID: 0000-0001-6583-6966

Scopus Author ID: 57193068668

Fedor I. Sobyenin

(Russian Federation, Belgorod)

Professor, Dr. Sci. (Educ.), Professor of the Department of
Theory and Methodology of Physical Education

Belgorod National Research University

(Kazakhstan, Uralsk)

Professor of the Department of Theory and Methodology of
Teaching Physical Education

West Kazakhstan University named after Makhambet
Utemisov

E-mail: sosnovi60@mail.ru

ORCID ID: 0000-0001-7316-8355

Scopus Author ID: 56205375800

Вклад авторов

Волошина Л. Н.: концептуализация, методология,
руководство исследованием, создание рукописи и её
редактирование

Галимская О. Г.: формальный анализ

Ергалиева Г. А.: создание черновика рукописи, создание
рукописи и её редактирование

Собянин Ф. И.: администрирование данных, создание
черновика рукописи, визуализация

© Волошина Л. Н., Галимская О. Г., Ергалиева Г. А.,
Собянин Ф. И., 2025

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Author's contribution

Lyudmila N. Voloshina: Conceptualization, Methodology,
Supervision, Writing - Review & Editing

Olga G. Galimskaya: Formal analysis

Gulzhan A. Ergalieva: Writing - Original Draft,
Writing - Review & Editing

Fedor I. Sobyenin: Data Curation, Writing - Original Draft,
Visualization

© Lyudmila N. Voloshina, Olga G. Galimskaya,
Gulzhan A. Ergalieva, Fedor I. Sobyenin, 2025

The author's declared no conflicts of interest