

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 36-47

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Snezhitsky P.V. (2021). *Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

УДК: 614

Физическое воспитание детей от рождения до 7 лет и его влияние на здоровье

Стурова Елена Валерьевна

Доцент кафедры Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, e-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Степанова Ирина Сергеевна

Доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, Россия, e-mail: iri_ska@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-0435>

Смирнова Анастасия Алексеевна

Студент ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, Россия, e-mail: avalainnn@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6204-0281>

Physical education of children from birth to 7 years and its impact on health

Sturova Elena Valerievna

Pacific State Medical University, assistant professor, department of physical culture and sports, Vladivostok, Russia, e-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Stepanova Irina Sergeevna

Pacific State Medical University, associate professor, department of physical culture and sports, Vladivostok, Russia, e-mail: iri_ska@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-0435>

Smirnova Anastasia Alekseevna

Pacific State Medical University, Student, Vladivostok, Russia, e-mail: avalainnn@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6204-0281>

Следует цитировать / Citation:

Стурова Е. В., Степанова И. С., Смирнова А. А. Физическое воспитание детей от рождения до 7 лет и его влияние на здоровье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. 24 (4). С. 36 -47 . URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Sturova E. V., Stepanova I. S., Smirnova A. A. (2021). Physical education of children from birth to 7 years and its impact on health. *Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian)*. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Поступило в редакцию / Submitted 30.10.2021

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Аннотация. Проблема здоровья подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений в социальной политике нашей страны. На различных уровнях разрабатываются те или иные меры по укреплению здоровья детей, но тем не менее, проблема неуклонного его снижения остается актуальной. В данной статье мы обратились к наиболее важному периоду в плане развития детского организма, о котором порой забывают не только родители, но и врачи – это период от 0 до 7 лет. Ведь зачастую осознание необходимости физического воспитания приходит в более старшем возрасте, а современный мир и вовсе не оставляет возможностей к достаточной двигательной активности. По результату, мы получаем увеличение числа хронических заболеваний и рост заболеваемости респираторными инфекциями, что наиболее актуально сейчас. Все это в совокупности приводит к снижению качества жизни. В нашем исследовании мы проанализировали 3 группы детей, распределенных по уровню активности от высокого – это дети, занимающиеся в спортивных секциях; до низкого – дети, имеющие крайне низкое количество физической активности. В качестве показателей здоровья были взяты следующие критерии: наличие хронических заболеваний, их течение (количество обострений за год) и заболеваемость острыми респираторными инфекциями. По итогу нами был сделан следующий вывод: физическое воспитание напрямую влияет на резистентность организма к инфекциям, функциональные возможности органов и систем, патогенетические механизмы развития заболеваний и, кроме того, чем раньше ребенок на регулярной основе получал физические нагрузки и общеукрепляющие мероприятия – тем реже встречались те или иные хронические патологии. Можно утверждать, что физическое воспитание уже начиная с самого рождения может минимизировать риски заболеваний, а гиподинамия является неблагоприятным фоном.

Ключевые слова: физическое воспитание, сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, острые респираторные инфекции, здоровье детей.

Annotation. The health problem of the young generation is one of the priority directions in the social policy of our country. At various levels, various measures are being developed to improve the health of children, but the problem of its steady decline remains relevant. In this article, we turned to the most important period in terms of the development of the child's organism, which is often forgotten not only by parents, but also by doctors - this is the period from 0 to 7 years. Indeed, often the awareness of the necessity for physical education comes at an older age, and the modern world does not at all leave opportunities for sufficient physical activity. As a result, we get an increase in the number of chronic diseases and an increase in the incidence of respiratory infections, which is most relevant now. All this leads to a decrease in the quality of life. In our study, we analyzed 3 groups of children, distributed according to the level of activity from high - these are children involved in sports sections; to low - children with extremely low amount of physical activity. The following criteria were taken as indicators of health: the presence of chronic diseases, their course (the number of exacerbations per year) and the incidence of acute respiratory infections. As a result, we made the following conclusion: physical education directly affects the body's resistance to infections, the functionality of organs and systems, the pathogenetic mechanisms of the development of diseases and, in addition, the earlier the child received physical activity and general strengthening measures on a regular basis, the less often those or other chronic pathologies. It can be argued that physical education already from birth can minimize the risks of diseases, and physical inactivity is an unfavorable background.

Keywords: physical education, preservation and strengthening of health, physical development, acute respiratory infections, children's health

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Введение. Как одну из важнейших проблем здравоохранения в нашей стране можно выделить проблему оздоровления детского населения. Общая заболеваемость детей всех возрастных групп в последние годы неуклонно растет, и большинство специалистов считают, что в основе ухудшения здоровья детей лежит целый комплекс причин: перенесенная внутриутробная патология, влияющая на иммунологическую реактивность организма; эколого-гигиеническая обстановка, не отвечающая потребностям растущего организма; крайне низкая эффективность оздоровительных программ, в частности физкультурно-оздоровительной работы в детских дошкольных и школьных учреждениях (Григан С. А, 2020, 160-164). Не стоит забывать о том, что от здоровья нашего подрастающего поколения зависит социально-экономическое и культурное будущее общества в целом. (Степанова И.С., Стурова Е.В., 2021) Разработка мер, используемых для сохранения здоровья детей и подростков, должна иметь под собой основание в виде тех факторов, что его формируют, так, например, экономического положения семьи, экологических условий, генетически детерминированных анатомо-физиологических особенностей и многих других (С. А. Григан, Е. Ю. Шутьева, С. А. Шенгелая, 2020, 160-164). В качестве инструмента контроля состояния здоровья молодого поколения должна выступать как коллективная, так и индивидуальная, привязанная к каждой отдельно взятой личности, оценка роста и развития, базируемая на всестороннем исследовании показателей физического развития детского населения (А. А. Герасимова, М. Б. Чернова, М. М. Герасимов, 2016, 45-52). В частности, именно физическое развитие и воспитание взяты в качестве объектов для изучения в рамках данной статьи.

Как известно, внеутробный этап развития ребенка включает в себя несколько периодов: период новорожденности или неонатальный (до 28 дня), грудной (с 29-30-го дня до 1 года жизни), дошкольный (с 1 года до 3 лет), дошкольный (от 3 до 7 лет), младший школьный возраст (с 7 до 11 лет) и старший школьный, или подростковый, возраст (с 12 до 17-18 лет).

Период новорожденности характеризуется в большей степени основными процессами адаптации ребенка к внеутробной жизни, продолжающиеся вплоть до 28 дня, и, когда данные процессы подходят к своему завершению, наступает следующий этап – этап бурного физического, моторного и психического развития (Сагайдачная Е. А, 2018, 257-260). Или грудной период. Он сопровождается наиболее выраженной дифференцировкой тканей, высокой напряженностью обменных процессов и интенсивным ростом, что в совокупности становится благоприятным фоном для развития заболеваний (Сагайдачная Е. А, 2018, 257-260). После 1-ого года жизни темпы прибавки длины и массы тела постепенно замедляются, но вместе с тем растет мышечная масса, развиваются двигательные возможности, что позволяет наслаивать физическую активность с наиболее эффективной пользой, вплоть до 7 лет, ведь уже начиная с 3 лет – усложняются двигательные и трудовые навыки, растет координация движений.

Говоря о периодах роста и развития детского организма, стоит отметить, что наиболее важным для физического воспитания и, вместе с тем, зачастую упускаемым из виду многими врачами-педиатрами, не говоря о родителях, является возраст от рождения до 7 лет. Оттого, что впоследствии влияние физического развития прослеживается на протяжении всей жизни уже взрослого человека. Однако, различные исследования

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian).* URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

в большинстве случаев проводятся исключительно в старших возрастных группах, либо же посвящены периоду новорожденности и первому году жизни. Именно поэтому, в связи с редкими сведениями в литературе, проблема физического воспитания детей первых семи лет жизни остается актуальной.

Цель исследования. Оценка взаимосвязи между заболеваемостью острыми респираторными инфекциями и физическими нагрузками в возрасте от 0 до 7 лет. Исследование влияния физической активности от 0 до 7 лет на здоровье, в том числе течение хронических заболеваний. Анализ взаимосвязи между возрастом начала физического воспитания и здоровьем детей.

Материалы и методы. Работа велась в городе Владивосток, выборка детей представлена воспитанниками двух спортивных школ - спортивная школа «Богатырь» (секция тяжелой атлетики), «Спортивная школа города Владивостока по гимнастике» (секции спортивной и художественной гимнастики); и пациентами лечебно-профилактического учреждения «Владивостокская детская поликлиника № 2». В исследовании приняли участие 134 ребенка в возрасте от 5 до 17 лет, из них: 60 человек – дети, регулярно занимающиеся спортом в представленных спортивных школах, 74 человека – дети, не посещающие спортивные секции. Дети более старшего возраста были взяты в исследование с целью проследить взаимосвязь между физическими нагрузками в период с 0 до 7 лет и здоровьем в более старшем возрасте.

Помимо этого, выборка исследуемых детей была ранжирована по степени интенсивности физических нагрузок: 39 человек – дети с низкой физической активностью, 35 человек – дети, занимающиеся физической культурой в умеренных количествах (1-2 раза в неделю)

и 60 детей, имеющие занятия в количествах 3-4 и более занятий в неделю.

Было зафиксировано наличие хронических заболеваний у 62 человек из всей совокупности исследуемых детей, 18 человек из них имеют более 3 обострений в год. При анализе частоты заболеваемости острыми респираторными инфекциями в год, выявлено: 86 человек - 0-2 эпизода острых респираторных инфекций, 26 человек – 3-4 раза, 12 детей – 5-6 раз и 10 детей – более 6 эпизодов за год.

Результаты. Проанализировав данные, собранные в ходе исследования, мы обнаружили следующую закономерность: показатели здоровья, за которые взято число хронических заболеваний, частота их обострений и заболеваемость острыми респираторными инфекциями, коррелируют с уровнем физических нагрузок в сторону увеличения встречаемости той или иной хронически текущей патологии, более частых обострений и эпизодов острых респираторных инфекций при недостатке физической активности. Так, самые позитивные показатели прослеживаются у детей, занимающихся в спортивных секциях 3-4 и более раз в неделю. А именно: среди 60 детей из спортивных школ, отнесенных в группу с высокими физическими нагрузками, было выявлено 16 человек (что составляет 26,6% от данной группы), имеющих в анамнезе хронические заболевания с обострениями в среднем 1 раз в год, среди тех 35 исследуемых, что занимались умеренно (в дошкольных и общеобразовательных учреждениях) – 20 человек (уже 57 %) с обострениями хронических заболеваний в среднем 2 раза в год. Самые негативные показатели встретились у группы детей с низкой физической активностью: из 39 детей - 26 детей (66,6 % от группы) с 3-4 обострениями за год и более. Данные, представленные на диаграмме, визуально хорошо отражают сказанное выше:

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
 DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

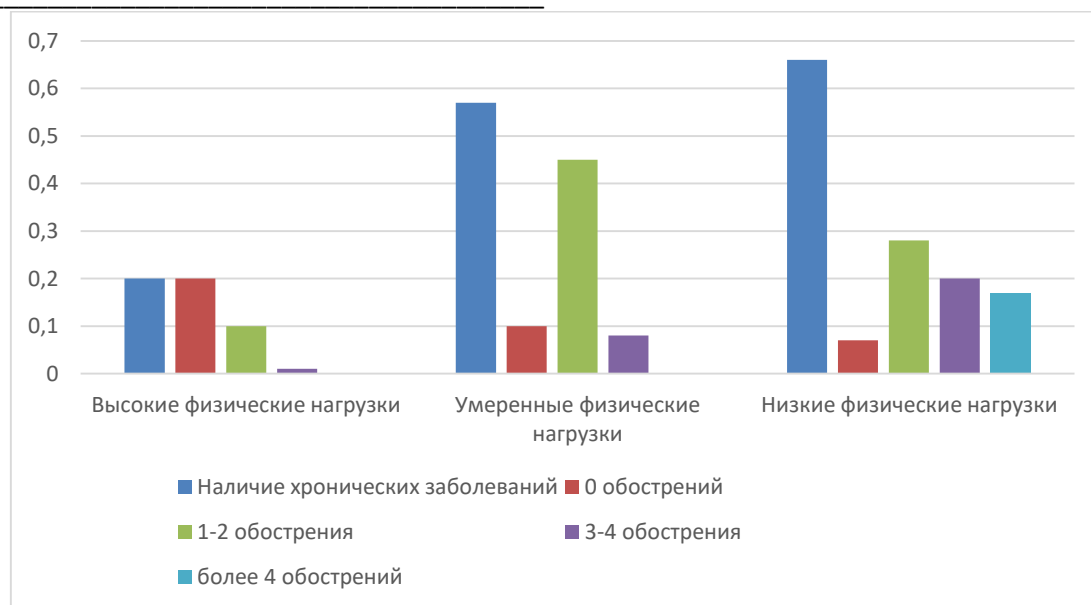


Рис 1. Зависимость наличия хронических заболеваний и их обострений (в год) от физической нагрузки.

Ту же связь мы видим, анализируя показатель заболеваемости острыми респираторными инфекциями, число эпизодов которых растет в зависимости от

снижения интенсивности физической активности. Наглядно это представлено ниже в виде графика (Рис.2.)

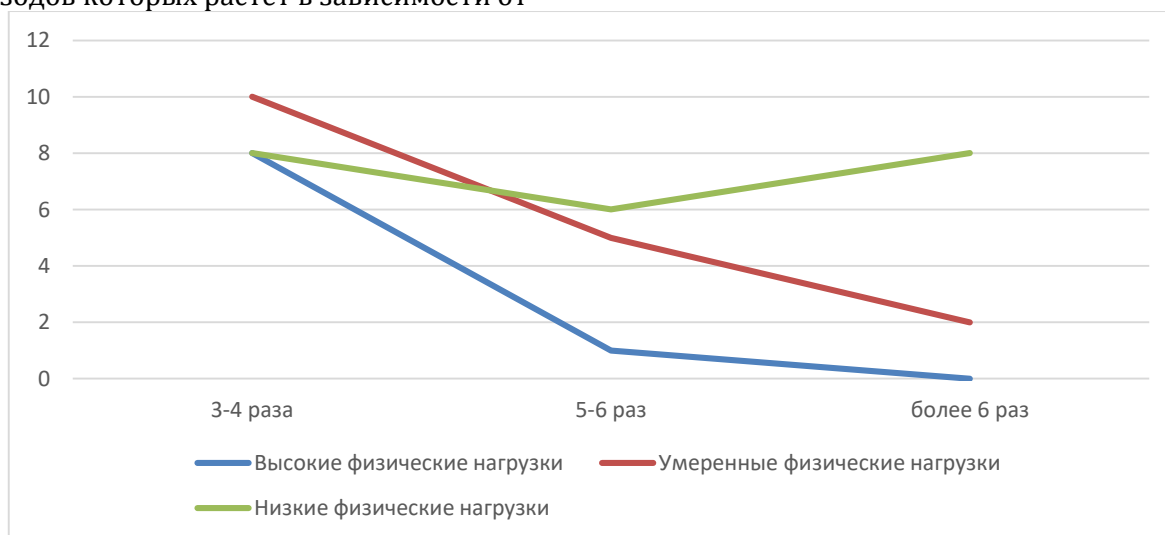


Рис.2 Зависимость заболеваемости острыми респираторными инфекциями в год от физической активности.

Рассматривая вопрос о физического воспитания, мы целесообразности более раннего начала проанализировали вариативность

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

показателя частоты встречаемости хронических заболеваний и их обострений за год среди группы с высокими нагрузками, а именно 60 детей из спортивных секций. Таким образом, мы обнаружили следующую зависимость: частота возникновения хронических заболеваний растет по мере более позднего подключения в воспитание ребенка – физического и, кроме того, ухудшается течение той или иной патологии в сторону более частых обострений. Так, из 16 детей с хроническими заболеваниями только двое получали какие-либо общеукрепляющие мероприятия в возрасте от 0 до 3 лет, 5 детей – начали заниматься в секции в возрасте от 3 до 7 лет, оставшиеся 9 человек – те дети, которые занимаются спортом с 7 лет. Растет и показатель частоты обострений среди группы из 16 человек, имеющих хронические заболевания: дети, получившие физическое воспитание до 7 лет, переносят их с наименьшим числом обострений – от 0 до 1, получившие позже – отмечают уже от 1 до 2.

Обсуждение результатов.

Результаты, описанные нами выше, указывают на прямую взаимосвязь между физическим воспитанием и состоянием здоровья подрастающего поколения. Каким образом так получается? Чтобы ответить на этот вопрос, попробуем разобраться по очереди с каждой целью, которые мы ставили перед собой в начале исследования.

Так, первой целью мы обозначили оценку взаимосвязи между заболеваемостью острыми респираторными инфекциями и физическими нагрузками в возрасте от 0 до 7 лет. Как выяснилось, количество эпизодов ОРВИ за год снижается с повышением интенсивности нагрузки. Это связано с общим положительным влиянием физической активности на все органы и системы, в том числе на иммунную систему, путем повышения неспецифической

резистентности и способствования наилучшему функционированию и увеличению функциональных резервов, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что имеет особенное значение в патогенезе развития острых респираторных инфекций (И. Н. Захарова, И. В. Бережная, 2020, 163-170).

Стоит также отметить важное значение методов закаливания для ребенка в возрасте от 0 до 3 лет. Ведь регулярное контрастное водное или воздушное закаливание способствует увеличению резистентности организма к температурным колебаниям окружающего воздуха, стимулирует иммунологическую реактивность и улучшает вегетативную регуляцию, о чем свидетельствует нормализация ионного гомеостаза, заключающаяся в снижении выделения кальция в ионизированном виде в сравнении с повышением выделения клетками хлора и натрия (К. Чобану, А. Р. Арасланова, Л. М. Машковцева 2016, 69-70).

Почему важно снижение заболеваемости респираторными заболеваниями среди детей? Продемонстрировано, что у группы часто болеющих детей страдают сразу несколько показателей: снижаются работоспособность, мышление, внимание и уровень его развития, а также вследствие нахождения иммунитета в напряжении – организм пребывает в состоянии «хронического стресса» (Петрова А. С., 2017, 92-94).

Как мы могли наблюдать, резистентность организма к инфекциям повышалась в разных группах детей, ранжированных по интенсивности нагрузки, сокращалось количество эпизодов за год. Более того, у группы с высокими и умеренными нагрузками респираторные инфекции протекали в легких формах, в отличие от тех детей, что получали минимум физической активности.

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Второй целью нашего исследования стало исследование влияния физической активности от 0 до 7 лет на здоровье, в том числе течение хронических заболеваний. Возвращаясь к периодам развития ребенка, мы помним, что этап от рождения до 7 лет наиболее важный период для роста и дифференцировки органов и тканей, иными словами, он наиболее значим в плане психического, физического и умственного развития ребенка. Процессы, происходящие в интенсивно растущем организме становятся благоприятным фоном для развития любой хронической патологии, особенно при недостаточном внимании со стороны родителей, врачей, учителей, воспитателей детских садов в плане физического воспитания, режима труда и отдыха, питания (Г. С. Горькова, А. Ю. Вершинина, 2020, 14-16).

Среди средств естественной профилактики одно из ведущих мест занимает именно физическая культура, она обеспечивает потребности ребенка в двигательной активности, ведь ее недостаток приводит к развитию целого ряда заболеваний, в связи с тем, что растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности (Saunders T.J., Gray C.E., Poitras V.J., Chaput J.P., Janssen I., Katzmarzyk P.T., Olds T., Connor Gorber S., Kho M.E., Sampson M., Tremblay M.S., Carson V., 2016). Бесспорно, физические нагрузки необходимы в любом возрасте, но критически важны в годы наиболее активного роста и становления функциональных возможностей органов и систем, предотвращения развития хронических заболеваний (Hills, Dengel, & Lubans, 2014, 4-5). Так, в проведенном исследовании группа детей с низкими физическими нагрузками продемонстрировала наиболее худшие показатели: из 39 детей - 26 детей, а это составляет 66,6 % от группы, имеют те или иные хронические заболевания с 3-4 обострениями за год и более. Причем в

структуре заболеваемости по нозологиям ведущее место занимают патологии органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата – 39,5 % и 31,6 % соответственно. В то время как в группе испытуемых, с которыми родители занимались с самого рождения – только двое из 23 человек имеют хроническое заболевание, а это составляет всего 8,7 %.

Разбирая каждую из ведущих в полученной статистике заболеваний нозологию, можно сказать, каким образом физическая активность предотвращает развитие патологии опорно-двигательного аппарата как в настоящий момент, так и в будущем, в более взрослом возрасте. Такие упражнения, как прыжки и бег, положительно влияют на костные структуры, нормализуют содержание минеральных веществ, в частности кальция, а значит и способствуют сохранению оптимальной плотности кости, что имеет прямой профилактический эффект заболеваний костей в позднем возрасте, например, остеопороза (Gomez B.A, Matute L.A, Gonzalez A. A, Casajus J.A., Vicente R. G. 2017, 112-121). Такой же положительный остеогенный эффект прослеживается и при занятиях гимнастикой, спортивной или художественной, которые дополнительно предотвращают вероятное отрицательное влияние высокой спортивной активности, как например, низкая жировая масса тела и отрицательный энергетический баланс, при учете правильного сбалансированного питания (Jurimae J., Gruodyte R. R, Baxter J., Adam D.G., 2018, 245-258). Более того, высокоэффективные нагрузки дают результат и в случае уже имеющейся предрасположенности к снижению плотности костной ткани во взрослом возрасте, нивелируя генетический фактор развития остеопороза и способствуя росту максимальной костной массы, поэтому могут быть рекомендованы врачами-педиатрами, как метод профилактики (Mitchell J.A., Chesi A., Elci O., McCormack S.E.,

Snezhitsky P.V. (2021). **Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community.** *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Roy S.M., Kalkwarf H.J., Lappe J.M., Gilsanz V., Oberfield S.E., Shepherd J.A., Kelly A., Grant S.F., Zemel B.S., 2016).

Однако не только снижение минеральной плотности костей угрожает здоровью детей с низкой физической активностью в будущем. Современное молодое поколение, в подавляющем большинстве ведущее малоподвижный образ жизни, подвержено развитию еще одной частой патологии позвоночного столба – сколиозу. Замечено, что за последнее время происходит увеличение числа детей с прогрессирующими формами сколиоза, приводящими к инвалидизации (О. Г. Трофимова, О. Н. Трофимов, О. М. Багдасарова, 2020, 55-59). Период наиболее активного роста является зоной повышенного риска для развития данной патологии, но в то же время стоит отметить, что эффективность профилактики и лечения выше в младшем возрасте, так как структуры позвоночного столба находятся еще на стадии формирования (Б. С. Калмуратова, Х. К. Турсынбекова, Н. Бекниязова, 2020, 153-156). И в силах участковых врачей-педиатров вовремя заподозрить угрозу развития сколиоза, чтобы исключить дальнейшее прогрессирование патологии.

Среди исследованных 60 детей, активно занимающихся в секциях как по тяжелой атлетике, так и по спортивной и художественной гимнастике, на момент исследования не выявлено наличия патологий опорно-двигательной системы, что позволяет говорить о правомерности заключения о высоком значении физической активности для здорового развития опорно-двигательного аппарата и снижения риска возникновения заболеваний в позднем возрасте. Однако, на тренажерах лежит значительная доля ответственности для минимизации риска травм.

Еще одна группа заболеваний, которая была отмечена среди исследуемых

детей - это заболевания пищеварительной системы. Патологии данной системы в настоящее время встречаются крайне часто, причем у всех возрастных категорий. В нашем исследовании группа заболеваний пищеварительного тракта явилась наиболее распространенной среди всех детей, в том числе, занимающихся в спортивных секциях. Однако, обострения у детей, занятых высокими физическими нагрузками, случались порядка от 0 до 1 раза в год, в то время, как те же заболевания у детей, не занимающихся спортом – достигали 3-4 обострений за год и больше. Есть основание утверждать, что это связано как с более четким распорядком дня у детей-спортсменов, сбалансированным правильным питанием согласно энергетическим потребностям организма и, конечно, высокой физической активностью. Работа мышц брюшного пресса способствует улучшению кровообращения в брюшной полости, лучшему оттоку желчи в желчевыводящих путях и нормализации перистальтики кишечника, тем самым эффективно предупреждают как развитие хронических заболеваний пищеварительной системы, так и обострения уже имеющихся (В. Ф. Жерносек, А. С. Почкайло, Т. П. Дюбкова, 2015).

На основе вышесказанного можно сделать вывод касательно и третьей цели нашего исследования. Между возрастом начала физического воспитания и возникновением хронических заболеваний существует прямая связь, обоснованная особенностями развития и роста ребенка в период от 0 до 7 лет.

Выводы. Как показало наше исследование, физическое воспитание напрямую влияет на резистентность организма к инфекциям, функциональные возможности органов и систем, патогенетические механизмы развития заболеваний и, кроме того, чем раньше ребенок на регулярной основе получал

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

физические нагрузки и общеукрепляющие мероприятия – тем реже встречались те или иные хронические патологии. Можно утверждать, что физическое воспитание

уже начиная с самого рождения, может минимизировать риски заболеваний, а гиподинамия является неблагоприятным фоном.

Библиографический список

Герасимова, А. А. Структура физического состояния детей 5-6 лет и факторы её определяющие / А. А. Герасимова, М. Б. Чернова, М. М. Герасимов // Новые исследования. – 2016. – № 3(48). – С. 45-52. (Дата обращения 01.04.2021)

Горькова, Г. С. Режим дня как средство физического развития детей раннего возраста / Г. С. Горькова, А. Ю. Вершинина // Педагогический вестник. – 2020. – № 17. – С. 14-16.

Григан, С. А. Влияние плавания на физическое развитие детей в раннем возрасте / С. А. Григан, Е. Ю. Шутьева, С. А. Шенгеляя // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 160-164. – DOI 10.17513/snt.38049. (Дата обращения 01.04.2021)

Жерносек, В. Ф. Заболевания органов пищеварения у детей : Учебно-методическое пособие / В. Ф. Жерносек, А. С. Почкайло, Т. П. Дюбкова. – Минск : Белорусская медицинская академия последипломного образования, 2015. – 200 с. (Дата обращения 01.04.2021)

Захарова, И. Н. Можно ли профилактить респираторную патологию? / И. Н. Захарова, И. В. Бережная // Медицинский совет. – 2020. – № 18. – С. 163-170. – DOI 10.21518/2079-701X-2020-18-163-170. (Дата обращения 01.04.2021)

Калмуратова, Б. С. Методы профилактики и физической реабилитации детей со сколиозом / Б. С. Калмуратова, Х. К. Турсынбекова, Н. Бекниязова // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – № 5. – С. 153-156. – DOI 10.33619/2414-2948/54/19. (Дата обращения 12.04.2021)

Петрова, А. С. Условия в дошкольных образовательных учреждениях для физического развития детей раннего возраста / А. С. Петрова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее : сборник статей XIII Международной научно-практической конференции: в 3 частях, Пенза, 05 декабря 2017 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 92-94. (Дата обращения 12.04.2021)

Сагайдачная, Е. А. Социокультурный подход: теоретические основания физического развития детей раннего возраста / Е. А. Сагайдачная // Язык и актуальные проблемы образования : Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 31 января 2018 года / Под ред. Е.И. Артамоновой, О.С. Ушаковой. – Москва: Некоммерческое партнерство "Международная академия наук педагогического образования", 2018. – С. 257-260. (Дата обращения 12.04.2021)

Степанова, И. С. Уровень личностной тревожности и потребность в поиске ощущений у спортсменов / И. С. Степанова, Е. В. Стурова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 52-61.

Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. Health, Physical Culture and Sports, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)

Трофимова, О. Г. Профилактика сколиоза у детей / О. Г. Трофимова, О. Н. Трофимов, О. М. Багдасарова // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы Международной научно-практической конференции, Ярославль, 05–06 марта 2020 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2020. – С. 55-59. (Дата обращения 12.04.2021)

Чобану, В. К. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста / В. К. Чобану, А. Р. Арасланова, Л. М. Машковцева // Актуальные вопросы перспективных научных исследований : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Смоленск, 31 мая 2016 года. – Смоленск: Общество с ограниченной ответственностью "НОВАЛЕНСО", 2016. – С. 69-70. (Дата обращения 05.04.2021)

Gomez B.A, Matute L.A, Gonzalez A. A, Casajus J.A., Vicente R. G. Plyometric exercise and bone health in children and adolescents: a systematic review. World J Pediatr. 2017 Apr;13(2):112-121. doi: 10.1007/s12519-016-0076-0. Epub 2017 Jan 15. PMID: 28101776. (Дата обращения 05.04.2021)

Hills AP, Dengel DR, Lubans DR. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. Prog Cardiovasc Dis. 2015 Jan-Feb;57(4):368-74. doi: 10.1016/j.pcad.2014.09.010. Epub 2014 Sep 28. PMID: 25269062. (Дата обращения 05.04.2021)

Jurimae J, Gruodyte R. R, Baxter J., Adam D.G. Effects of Gymnastics Activities on Bone Accrual during Growth: A Systematic Review. J Sports Sci Med. 2018 May 14;17(2):245-258. PMID: 29769826; PMCID: PMC5950742. (Дата обращения 05.04.2021)

Mitchell J.A., Chesi A., Elci O., McCormack S.E., Roy S.M., Kalkwarf H.J., Lappe J.M., Gilsanz V., Oberfield S.E., Shepherd J.A., Kelly A., Grant S.F., Zemel B.S.. Physical Activity Benefits the Skeleton of Children Genetically Predisposed to Lower Bone Density in Adulthood. J Bone Miner Res. 2016 Aug;31(8):1504-12. doi: 10.1002/jbmr.2872. PMID: 27172274; PMCID: PMC4970901. (Дата обращения 13.04.2021)

Saunders TJ, Gray CE, Poitras VJ, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Olds T, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS, Carson V. Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. Appl Physiol Nutr Metab. 2016 Jun;41(6 Suppl 3):S283-93. doi: 10.1139/apnm-2015-0626. PMID: 27306434. (Дата обращения 13.04.2021)

References

Gerasimova, A. A. Структура fizicheskogo sostoyaniya detey 5-6 let i faktory yeyo opredelyayushchiye / A. A. Gerasimova, M. B. Chernova, M. M. Gerasimov // Novyye issledovaniya. – 2016. – № 3(48). – С. 45-52. (Дата obrashcheniya 01.04.2021)

Gorky, G. S. Mode of day as a means of physical development of young children / G. S. Gorkykov, A. Yu. Vershinina // Pedagogical Bulletin. - 2020. - № 17. - P. 14-16.

**Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)**

Grigan, S. A. Influence of swimming on the physical development of children at an early age / S. A. Grigan, E. Yu. Shutieva, S. A. Shengeliya // *Modern high-tech technologies*. - 2020. - № 5. - P. 160-164. - DOI 10.17513 / SNT.38049. (Date of handling 01.04.2021)

Gernoshek, V. F. Diseases of the digestive organs in children: educational and methodical manual / V. F. Gernoshek, A. S. Koriakylo, T. P. Dubkova. - Minsk: Belarusian Medical Academy of Postgraduate Education, 2015. - 200 p. (Date of handling 01.04.2021)

Gernoshek, V. F. Diseases of the digestive organs in children: educational and methodical manual / V. F. Gernoshek, A. S. Koriakylo, T. P. Dubkova. - Minsk: Belarusian Medical Academy of Postgraduate Education, 2015. - 200 p. (Date of handling 01.04.2021)

Zakharova, I. N. Is it possible to prevent respiratory pathology? / I. N. Zakharova, I.V. Celebration // *Medical Council*. - 2020. - № 18. - P. 163-170. - DOI 10.21518 / 2079-701x-2020-18-163-170. (Date of handling 01.04.2021)

Kalmuratova, B.S. Methods of prevention and physical rehabilitation of children with scoliosis / B. S. Kalmuratova, H. K. TURNSBECKOV, N. Bekniazov // *Bulletin of science and practice*. - 2020. - T. 6. - № 5. - P. 153-156. - DOI 10.33619 / 2414-2948 / 54/19. (Reference date 12.04.2021)

Petrova, A.S. Conditions in preschool educational institutions for the physical development of young children / A. S. Petrova // *Science and Education: Saving the past, creating a future: Collection of articles of the XIII International Scientific and Practical Conference: In 3 parts, Penza, December 5, 2017*. - Penza: "Science and Enlightenment" (IP Glyaev G.ю.), 2017. - P. 92-94. (Reference date 12.04.2021)

Sagaidachnaya, E. A. Sociocultural approach: Theoretical foundations of the physical development of young children / E. A. Sagaidak // *Language and topical problems of education: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, January 31, 2018* / Ed. E.I. Artamonova, O.S. Ushakova. - Moscow: Non-Profit Partnership "International Academy of Sciences of Pedagogical Education", 2018. - P. 257-260. (Reference date 12.04.2021)

Stepanova, I. S. Level of personal anxiety and the need to find sensations in athletes / I. S. Stepanova, E. V. Sturov // *Physical education and sports training*. - 2021. - № 2 (36). - P. 52-61.

Trofimova, O. G. Prevention of scoliosis in children / O. G. Trofimova, O. N. Trofimov, O. M. Bagdasarov // *Physical culture. Sport. Health: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Yaroslavl, March 06, 2020*. - Yaroslavl: Yaroslavl State Pedagogical University. K.D. Ushinsky, 2020. - P. 55-59. (Reference date 12.04.2021)

Chobane, V. K. Physical education and development of young children / V. K. Chobane, A. R. Araslanova, L. M. Mashkovtseva // *Actual issues of promising scientific research: a collection of scientific papers on materials of the International Scientific and Practical Conference, Smolensk, May 31, 2016*. - Smolensk: Limited Liability Company "Novalenso", 2016. - P. 69-70. (Date of handling 05.04.2021)

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2021. - № 24 (4). - С. 36-47

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

**Snezhitsky P.V. (2021). Motor-behavioral aspect of the person physical culture in the rural community. *Health, Physical Culture and Sports*, 24 (4), pp. 36-47 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.03)**

Gomez B.A, Matute L.A, Gonzalez A. A, Casajus J.A., Vicente R. G. Plyometric exercise and bone health in children and adolescents: a systematic review. *World J Pediatr*. 2017 Apr;13(2):112-121. doi: 10.1007/s12519-016-0076-0. Epub 2017 Jan 15. PMID: 28101776. (Дата обращения 05.04.2021)

Hills AP, Dengel DR, Lubans DR. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Prog Cardiovasc Dis*. 2015 Jan-Feb;57(4):368-74. doi: 10.1016/j.pcad.2014.09.010. Epub 2014 Sep 28. PMID: 25269062. (Дата обращения 05.04.2021)

Jurimae J, Gruodyte R. R, Baxter J., Adam D.G. Effects of Gymnastics Activities on Bone Accrual during Growth: A Systematic Review. *J Sports Sci Med*. 2018 May 14;17(2):245-258. PMID: 29769826; PMCID: PMC5950742. (Дата обращения 05.04.2021)

Mitchell J.A., Chesi A., Elci O., McCormack S.E., Roy S.M., Kalkwarf H.J., Lappe J.M., Gilsanz V., Oberfield S.E., Shepherd J.A., Kelly A., Grant S.F., Zemel B.S.. Physical Activity Benefits the Skeleton of Children Genetically Predisposed to Lower Bone Density in Adulthood. *J Bone Miner Res*. 2016 Aug;31(8):1504-12. doi: 10.1002/jbmr.2872. PMID: 27172274; PMCID: PMC4970901. (Дата обращения 13.04.2021)

Saunders TJ, Gray CE, Poitras VJ, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Olds T, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS, Carson V. Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016 Jun;41(6 Suppl 3):S283-93. doi: 10.1139/apnm-2015-0626. PMID: 27306434. (Дата обращения 13.04.2021)