

5.8.7 Методология и технология профессионального образования

Научная статья

УДК 376

<https://doi.org/10.37493/2307-907X.2025.2.21>

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

Оксана Анатольевна Мосина^{1*}, Мария Игоревна Матайс²

^{1,2} Кубанский государственный университет (д. 173, ул. Ставропольская, Краснодар, 350000, Российская Федерация)

¹ kuvshinovaoa@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-3303-6387>

² mataismi@rambler.ru; <https://orcid.org/0000-0001-9654-056X>

* Автор, ответственный за переписку

Аннотация. Введение. Здоровый образ жизни как объект педагогического исследования сложился в научном дискурсе во второй половине XX века. Однако вопросы формирования и научного обоснования здорового образа жизни лиц пожилого возраста стали актуализироваться только в последние десятилетия. Научный интерес со стороны педагогического знания к данной социально-демографической группе связан, с одной стороны, с ее интенсивным численным ростом, обусловленным поступательным увеличением продолжительности жизни населения и, как следствие, физической и интеллектуальной сохранностью, а с другой – с транслируемым в последнем законе об образовании принципе «Образование через всю жизнь». **Цель.** Цель – исследовать возможности формирования здорового образа жизни людей пожилого возраста педагогическими средствами. Для решения проблемы формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста, считают авторы, необходимо: проводить информационные кампании о важности здорового образа жизни, организовывать спортивные мероприятия и фитнес-занятия, а также обучать пожилых правильному питанию. **Материалы и методы.** В ходе теоретического анализа уточнялось понимание специфической социально-демографической группы пожилых как субъектов образовательной деятельности; были выявлены проблемы, влияющие на ухудшение социального и физического здоровья людей пожилого возраста; разработана и экспериментально обоснована программа педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста. Примененные методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, опросные методы, тестирование. **Результаты и обсуждение.** В статье вниманию читателя предложена теоретическая конструкция логики реализации педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста и тематический план программы педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста. **Заключение.** Новизна описанного в публикации исследования заключается в том, что проблема формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста, рассматривается в фокусе ее практического применения, разработанная программа обоснована не только теоретическими основаниями анализа научной литературы, но и результатами проведенного диагностического исследования.

Ключевые слова: лица пожилого возраста, здоровый образ жизни, педагогическое сопровождение

Для цитирования: Мосина О. А. Возможности формирования здорового образа жизни людей пожилого возраста педагогическими средствами / О. А. Мосина, М. И. Матайс // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2025. № 5 (107). С. 224–232. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2025.2.21>

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 13.02.2025;

одобрена после рецензирования 14.03.2025;

принята к публикации 24.03.2025.

Research article

POSSIBILITIES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF ELDERLY PEOPLE WITH PEDAGOGICAL MEANS

Oksana A. Mosina^{1*}, Maria I. Matays²

^{1,2} Kuban State University (173, Stavropolskaya str., Krasnodar, 350000, Russian Federation)

¹ kuvshinovaoa@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-3303-6387>

² mataismi@rambler.ru; <https://orcid.org/0000-0001-9654-056X>

* Corresponding author

Abstract. Introduction. Healthy lifestyle as an object of pedagogical research was formed in the scientific discourse in the second half of the twentieth century. However, the issues of formation and scientific substantiation of a healthy lifestyle of elderly people began to be relevant only in recent decades. Scientific interest from the side of pedagogical knowledge to this socio-demographic group is connected, on the one hand, with its intensive numerical growth associated with the growth of life expectancy of the population and, as a consequence, physical and intellectual safety, and on the other hand, with the principle of life-long learning stipulated in the latest law on education. **Goal.** The goal is to explore the possibilities of forming a healthy lifestyle for elderly people using pedagogical means. To solve the problem of formation of a healthy lifestyle in elderly people, the authors believe, it is necessary to conduct information campaigns about the importance of a healthy lifestyle, organize sports events and fitness classes, and teach the elderly proper nutrition and a healthy lifestyle. **Materials and methods.** In the course of theoretical analysis, the understanding of a specific socio-demographic group of the elderly as subjects of educational activities was clarified; problems influencing the deterioration of social and physical health of elderly people were identified; a program of pedagogical support for the process of forming a healthy lifestyle in elderly people was developed and experimentally substantiated. The research methods used are analysis of scientific literature, observation, survey methods, and testing. **Results and discussion.** The article offers the reader a theoretical construction of the logic of implementing pedagogical support for the process of forming a healthy lifestyle in elderly people and a thematic plan of the program of pedagogical support for the process of forming a healthy lifestyle in elderly people. **Conclusion.** The novelty of the study described in the publication lies in the fact that the problem of forming a healthy lifestyle in elderly people is considered in the focus of its practical application, the developed program is substantiated not only by the theoretical foundations of the analysis of scientific literature, but also by the results of the diagnostic study.

Keywords: elderly people, healthy lifestyle, pedagogical support

For citation: Mosina OA, Matays MI. Possibilities of forming a healthy lifestyle of elderly people with pedagogical means. Newsletter of North-Caucasus Federal University. 2025;2(107):224-232. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2025.2.21>

Conflict of interest: the authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 13.02.2025;

approved after reviewing 14.03.2025;

accepted for publication 24.03.2024.

Введение / Introduction. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как научная проблема является одним из наиболее актуальных предметов исследования в современной науке. В настоящее время все больше людей страдает от различных заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие.

Одной из ведущих причин такого состояния, считают исследователи О. А. Мосина (2020), А. С. Солодков (2017), Е. Б. Сологуб (2017) и др. [7; 10], является недостаток физической активности и неправильное питание. Многие взрослые люди отдают предпочтение быстрой не всегда полезной еде, продуктам, богатым жирами и сахаром. При этом физические нагрузки не бывают регулярными. Малоподвижный образ жизни, перемещение только на транспортных средствах усугубляют появляющиеся проблемы. Особенно они проявляются в пожилом возрасте. Снижение физической активности, характерное для данного возраста, вредные привычки приводят пожилого человека в состояние пассивного, постоянно нуждающегося в уходе человека. Недостаток знаний о правильном образе жизни и отсутствие мотивации также являются серьезными проблемами. Многие пожилые люди не знают, как правильно заботиться о своем здоровье и не видят необходимости в этом.

Изучением проблем здорового образа жизни у взрослого населения ученые активно занимаются со второй половины XX века: С. А. Аптаев (1964), Т. В. Благодарова (1971), В. Н. Куди-

нов (1974), В. А. Холодова (1971) и др. [3]. В начале нового века исследования в отношении лиц пожилого возраста продолжили такие отечественные исследователи, как: Л. Д. Батищева (2007), О. Э. Евсеева, (2024), О. А. Кувшинова (2012), В. Д. Сонькин (2024) и др. [1; 5; 9; 11]. Вопросами педагогического сопровождения пожилых, их эмоционального и физического состояния занимались: А. Х. Мамадиев (2019), С. А. Хазова (2019), О. А. Mosina (2019) и др. [6; 8; 14]. Использование средств дополнительного образования в просвещении людей пожилого возраста рассмотрены М. И. Матайс (2020), Н. В. Курилович (2019) и др. [7; 6]. Однако исследований, посвященных напрямую формированию здорового образа жизни людей пожилого возраста педагогическими средствами, в научной литературе нами не обнаружено.

Проведенный анализ научной литературы позволил формулировать цель исследования: разработка и реализация программы педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни для людей пожилого возраста.

Материалы и методы исследований / Materials and methods of research. Реализуя поставленную цель исследования, разбили опытно-экспериментальную работу на этапы. На первом этапе изучалась литература по проблемам, связанным с обучением лиц пожилого возраста и удовлетворением их познавательных интересов, определялись границы проблемного поля и, соответственно, выявлялись существующие противоречия. Уточнялись основные параметры будущего мониторинга. На втором этапе конкретизировался диагностический инструментарий исследования, подбирались и уточнялись применяемые методы и организация диагностических мероприятий. Выстраивалась логика реализации педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста. На третьем – на основе полученных аналитических и эмпирических данных разрабатывалась программа педагогического сопровождения процесса формирования здорового образа жизни у людей пожилого возраста.

Результаты исследований и их обсуждение / Research results and their discussion. Закон об образовании в РФ 2012 года впервые обозначил принцип обеспечения права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Данная нормативная установка позволяет включить в сферу образования любую социально-демографическую группу, подразумевая и группу пожилого возраста (от 55 до 75 лет).

С целью выявления потребности в формировании здорового образа жизни среди лиц пожилого возраста был проведен опрос у посетителей центра социального обслуживания г. Крпюткина. Выборка респондентов случайная. Критерием отбора респондентов стали социально-демографические характеристики: возраст от 60 лет и выше. Всего приняли участие 28 человек. Результаты представлены на основании проведенного контент-анализа. Главными были три вопроса:

- 1) Вы бы хотели вести здоровый образ жизни;
- 2) что входит, по Вашему мнению, в понятие «здоровый образ жизни»;
- 3) что мешает вам вести здоровый образ жизни?

Схематично ответы на первый вопрос представлены на рисунке 1.

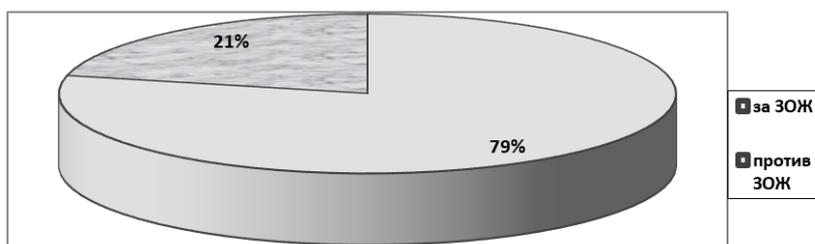


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Вы бы хотели вести здоровый образ жизни?» /

Fig. 1. Answers to the question: Would you like to lead a healthy lifestyle?

*Источник: составлено авторами / Source: compiled by the authors

Как видно из полученных ответов, только 21,4 % из общего количества опрошенных не хотят вести здоровый образ жизни, остальные 78,6 % респондентов выступают за ЗОЖ. На второй вопрос: «Что входит, по Вашему мнению, в понятие „здоровый образ жизни“»? были получены ответы, по совокупности которых представилась возможность выделить два главных посыла: посильные физические упражнения и правильное питание. На третий вопрос: «Что мешает вам вести здоровый образ жизни?» ответы распределились следующим образом. На отсутствие контактов как причину нежелания заниматься физическими упражнениями в одиночестве указали 49,3 % респондентов; на социальное неприятие (отторжение социума) активного пожилого человека со стороны общества, а также отсутствие специально оборудованных помещений и площадок указали 68,1 % опрошенных; на плохое социальное самочувствие (как нежелание присоединяться к прочим возрастным группам и негативное отношение к пожилым людям) указали 79,3 % опрошенных. Данные представлены на рисунке 2.

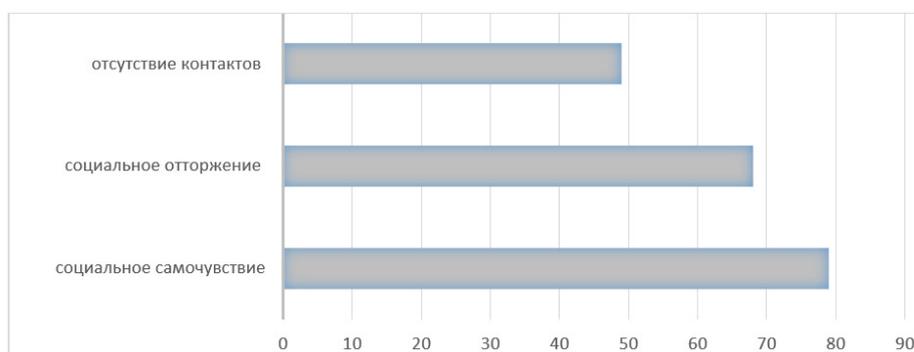


Рис. 2. Факторы, мешающие вести ЗОЖ лицам пожилого возраста /
Fig. 2. The factors hindering the elderly from leading a healthy lifestyle

*Источник: составлено авторами / Source: compiled by the authors

Интерпретация полученных результатов позволяет определить факторы, по которым пожилые не ведут здорового образа жизни (плохое социальное самочувствие, которое нестабильно в связи с дефицитом «уважения окружающих», признания «значимости прошлых жизненных достижений», отсутствия «общественной активности»; наличие социального отторжения, изолированности, характерной для людей, находящихся в постпрофессиональном периоде; недостаток контакта со сверстниками и интересными людьми), и определить вектор их преодоления и формирования здорового образа, озвученные в ответах на второй вопрос (посильные физические упражнения; правильное питание).

Таким образом, одним из способов решить проблему формирования здорового образа жизни в пожилом возрасте мы видим возможность интегрировать пожилых в образовательное пространство посредством создания условий для осуществления педагогического сопровождения.

При этом нельзя не заметить, что проблемы педагогического сопровождения физкультурных занятий вообще для педагогической науки являются достаточно новыми, а вопросы работы с людьми пожилого возраста освещаются крайне недостаточно. В то же время современный научный дискурс достаточно широко освещает проблематику взаимосвязи между физической активностью, правильным питанием и стабилизацией здоровья человека.

«Снижение с возрастом уровня физиологических функций связано с постепенной утратой рабочих клеток ключевых органов (мозга, мышечной системы, миокарда), чему немало способствует гипокинезия при старении, сопровождающаяся ослаблением влияния функциональной нагрузки на генетический аппарат клетки. Между тем, по мнению многих авторов,

взаимосвязь функциональной нагрузки и генетического аппарата, сохраняет свое значение

на всех этапах жизненного цикла» [9; 11; 13 и др.]. При проведении регулярных занятий оздоровительной физической культурой (ФК) для пожилых важно предварительно изучить и учесть индивидуальные особенности физического развития и особенности здоровья и психической сферы. Кроме того, влияние внешних факторов, таких как погода, состояние окружающей среды и т. д., также может оказывать влияние на общее состояние пожилого человека.

Кроме того, необходимо учитывать, что оздоровительная ФК для пожилых людей не может быть направлена на наращивание мышечной массы или изменение фигуры, она должна быть поддерживающей и безопасной, дабы максимально минимизировать возможность получения травм. Поэтому физические нагрузки должны быть умеренной интенсивности (примерно 55 % от индивидуальной максимальной ЧСС). В целом, утверждает Л. Д. Батищева, «...физические упражнения оказывают положительное влияние на стабилизацию углеводного, липидного и белкового обмена, а также снижающегося при старении иммунитета» [2].

Также считаем целесообразным отметить, что отдельные публикации педагогической направленности в рамках исследований по непедagogическим направлениям не дают возможности изучить весь спектр возможностей педагогической траектории оздоровительной ФК для людей старшего поколения. При этом некоторые позиции, которые могут стать базовыми для данного исследования, озвучены в работах отечественных педагогов: А. А. Килимника (2019), О. А. Мосиной (2019), С. А. Хазова (2019), К. Д. Чермита (2018) и др. [8; 13]:

- 1) для регулярных занятий реципиентов необходимо соединить в группы по возрасту и состоянию здоровья – уровню физической подготовленности;
- 2) определить наличие мотивации к занятиям оздоровительной ФК;
- 3) соотнести время проведения занятий с приоритетами участников оздоровительных занятий;
- 4) сопровождать физические упражнения занятиями по эмоциональной и психологической разгрузке тренингами.

Исходя из научно обоснованных посылов стало возможным определить, что в формировании здорового образа жизни и разработке специальной программы для пожилых должны участвовать два специалиста: педагог по физической культуре и педагог-организатор. Данный тандем решает выявленные в ходе диагностического исследования запросы пожилых: укрепление здоровья и удовлетворение внутренних потребностей.

Такие исследователи, как А. Х. Мамадиев, А. А. Марченко, О. А. Мосина, С. А. Хазова, отмечают, что проблема педагогического сопровождения людей пожилого возраста в процессе формирования здорового образа жизни носит комплексный характер и может быть структурирована на основе уровневого подхода: «на уровне всеобщего педагогического сопровождения определяется категорией „социальное взаимодействие” и представляет собой циклическое взаимодействие пожилого человека с обществом и его представителями; на уровне специального педагогического сопровождения отражает специфику педагогического характера сопровождения, осуществляемого как посредством отдельных педагогических систем, так и средствами физического воздействия» [4].

Таким образом, взаимодействие педагогов (педагога по адаптивной физической культуре и педагога-организатора) в процессе формирования здорового образа жизни у лиц пожилого возраста будем рассматривать как научно обоснованное, нацеленное на изменение качества жизни. То есть педагогическое сопровождение, будет рассматриваться по аналогии с педагогической деятельностью и ее логикой, что представлено на рисунке 3.

Выявленная логика определила основные положения программы педагогического сопровождения процесса формирования ЗОЖ у людей пожилого возраста с учетом некоторых ключевых моментов. А именно: для людей пожилого возраста оптимальной является двигательная активность 2–2,5 часа, при ежедневных занятиях по 15–20 минут [9; 12 и др.]; в пожилом воз-

расте разработанные занятия должны быть ориентированы на физические упражнения, которые предъявляют относительно невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке; ориентация на запросы и интересы пожилых с целью развития мотивации; контроль состояния здоровья при комплектации групп оздоровительной ФК.



Рис. 3. Логика реализации педагогического сопровождения процесса формирования ЗОЖ у людей пожилого возраста / Fig. 3. The logic of implementing pedagogical support for the process of forming a healthy lifestyle in elderly people

*Источник: составлено авторами / Source: compiled by the authors

Оптика научного анализа, проецируемая на проблему, заявленную в данной работе, позволила уточнить ряд педагогических условий реализации программы сопровождения:

1) гуманистическая позиция, которая в образовании заключается в том, что педагог не работает в отдельности «ни для государства», «ни для общества». Он видит себя в каждой «отдельности», а потому пытается создать общность, понимая, однако, что общность создается на основе добровольности всех участвующих в процессе людей [2];

2) формирование геронтопедагогической компетентности педагогов по вопросам формирования и поддержания у пожилых здорового образа жизни, направленного на снижение (замедление) процессов инволюции и стимулирующего положительные эмоции у пожилых людей, которые имеют тенденции с возрастом снижаться;

3) умение подбирать диагностический инструментарий и проводить мониторинг, направленный на определение степени сформированности здорового образа жизни у людей пожилого возраста;

4) владение способами решения актуальных проблем лиц пожилого возраста, снижения у них коммуникативного дефицита во взаимодействии с окружающими;

5) проведение специальных занятий, игр, направленных на формирование здорового образа жизни, обуславливающее привлечение пожилых людей не только к лечебной гимнастике по показаниям, но и к занятиям оздоровительной ФК, преимущественно для поддержания позитивного эмоционального состояния.

Учет результатов теоретического анализа опыта отечественных специалистов в области формирования ЗОЖ у людей пожилого возраста и показателей диагностического исследования позволили составить тематический план программы педагогического сопровождения процесса формирования ЗОЖ у людей пожилого возраста (таблица).

Таблица / Table

Тематический план программы педагогического сопровождения процесса формирования ЗОЖ у людей пожилого возраста / Thematic plan of the program of pedagogical support for the process of forming a healthy lifestyle in elderly people

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятия</i>
Два месяца	1. Ознакомление участников группы с планом оздоровительно-коммуникативных мероприятий. 2. Изучение медицинских рекомендаций 3. Встреча с возможными участниками программы 4. Изучение запросов пожилых участников группы к проведению занятий по ФК
Один месяц	1. Индивидуальное и групповое консультирование по вопросам физических и эмоциональных нагрузок 2. Проведение групповых занятий ФК, индивидуальное консультирование 3. Рефлексия и коррекция физических упражнений
Два месяца	1. Реализация групповых тренингов (осознание ценности пройденного жизненного пути, работа с обидами и пр.) 2. Проведение групповых занятий ФК, групповых тренингов 3. Рефлексия и коррекция ФК
Один месяц	1. Индивидуальное консультирование 2. Лекция-диспут о возможностях ЗОЖ в пожилом возрасте с участием диетолога 3. Проведение групповых занятий ФК 4. Рефлексия и коррекция ФК
Два месяца	1. Разработка и предоставление участникам группы рекомендаций по определению индивидуальных физических нагрузок и стабилизации эмоционального состояния 2. Демонстрация обучающих фильмов 3. Занятия по оздоровительной ФК
Один месяц	1. Проведение повторной диагностики с целью проверки эффективности разработанной программы 2. Индивидуальная и групповая рефлексия 3. Утверждение программы на следующий реализационный период.

*Источник: составлено авторами / Source: compiled by authors

Программа составлена для реализации в рамках клубов, общественных организаций пенсионеров и оздоровительных пансионатов по запросу. Рекомендуются гигиеническая и лечебная гимнастика, специальные комплексы физических упражнений (с предметами, без предметов, специальными устройствами, на снарядах и др.), не допускающие утраты силовых качеств и гибкости, поддерживающих как нормальную осанку, так и обеспечивающих экономное функционирование организма, упражнения стретчинга и поддержания здоровья, и избавления от стрессов. Кроме того, программой предусмотрена реализация комплекса тренинговых занятий, направленных на улучшение и стабилизацию эмоционально-психологического состояния участников программы.

Заключение / Conclusion. Проведенный анализ ранних исследований по заявленной проблеме и итоги диагностики продемонстрировал наличие дефицита действенных методов и программ работы с людьми пожилого возраста, направленных на поддержание и формирование у них здорового образа жизни. Разработанная программа педагогического сопровождения процесса формирования ЗОЖ у людей пожилого возраста пока имеет только теоретические контуры и требует реализации и подтверждения практической ценности в дальнейшем. Но опытно-экспериментальная работа в настоящее время продолжается, и авторы прогнозируют ее положительные эффекты.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Батищева Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры / Л. Д. Батищева // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 60–61.
2. Ожидаемая продолжительность жизни как средство формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями / Л. Д. Батищева, А. Х. Мамадиев, А. А. Марченко, М. И. Евстигнеева [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 04 декабря 2021 года. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. С. 147–150.
3. Каталог диссертаций и авторефератов по специальностям ВАК РФ. URL: <http://www.dissercat.com> (дата обращения: 25.04.2024).
4. Королев С. В. Физическая активность и вредные привычки, как факторы, формирующие состояние здоровья / С. В. Королев, А. А. Деордиев // Современное общество: проблемы, идеи, инновации. 2014. Т. 2. № 3. С. 32–35.
5. Кувшинова О. А. Дискурс-анализ социально-экономического положения лиц пожилого возраста / О. А. Кувшинова // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. С. 350.
6. Курилович Н. В. Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста как педагогическая проблема / Н. В. Курилович, А. Х. Мамадиев. // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2. С. 22.
7. Мосина О. А. К вопросу реализации оздоровительно-рекреационной деятельности в контексте социальной работы / О. А. Мосина, М. И. Матайс // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25. № 185. С. 119–124.
8. Мосина О. А. Организационно-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительного направления геронтообразования / О. А. Мосина, С. А. Хазова, А. А. Килимник // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. № 2. С. 68–73.
9. Результаты участия в выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО лиц пожилого возраста (от 60 лет и старше) за 5 лет (с 2019 по 2023 гг.) / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, И. Г. Крюков, А. В. Шевцов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика»: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году семьи и сохранению традиционных семейных ценностей, Санкт-Петербург, 07 июня 2024 года. СПб.: [б. и.], 2024. С. 76–80.
10. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. М.: Изд-во «Спорт», 2017. 620 с.
11. Сонькин В. Д. Физиологические принципы индивидуального развития человека / В. Д. Сонькин // Новые исследования. 2024. № 3(79). С. 61–87.
12. Старшему поколению активное долголетие: материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: НИИФК, 2021. С. 134.
13. Чермит К. Д. Регрессивные изменения пространственно-временного порядка угловых перемещений в суставах при выполнении приседания в пожилом и преклонном возрасте / К. Д. Чермит // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 45–47.
14. Mosina O. A., Lakreeva A. B. Pedagogical rehabilitation of syllogomania as a type of deviant behavior of senior citizens // The 9-th International Conference "Current issues of linguistics and didactics" 2019. URL: https://www.researchgate.net/publication/336805696_Pedagogical_rehabilitation_of_syllogomania_as_a_type_of_deviant_behavior_of_senior_citizens (accessed: 25.06.2024).

REFERENCES

1. Batishcheva LD. Prevention of premature aging of mature women based on a set of health-improving physical education tools. Theory and Practice of Physical Education. 2007;(4):60-61. (In Russ.).
2. Batishcheva LD, Mamadiyev AKh, Marchenko AA, Evstigneeva MI, Mitrokhina LE. Life expectancy as a means of forming motivation for physical exercise. In Physical Education and Sport: Integration of Science and Practice: Proceedings of the XVIII International Scientific and Practical Conference, Stavropol, December 04, 2021. Stavropol: North-Caucasus Federal University; 2021. P. 147-150. (In Russ.).
3. Catalog of dissertations and abstracts in specialties of the Higher Attestation Commission of the Russian Federation Available from: <http://www.dissercat.com> [Accessed 25 April 2024]. (In Russ.).
4. Korolev SV, Deordiev AA. Physical activity and bad habits as factors shaping health. Modern society: problems, ideas, innovations. 2014;2(3):32-35. (In Russ.).

5. Kuvshinova OA. Discourse analysis of the socio-economic situation of the elderly. Modern problems of science and education. 2012;(4):350. (In Russ.).
6. Kurilovich NV, Mamadiev AKh. Organization of physical recreation for the elderly as a pedagogical problem. Modern problems of science and education. 2019;(2):22. (In Russ.).
7. Mosina OA, Matays MI. On the implementation of health and recreational activities in the context of social work. Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. 2020;25(185):119-124. (In Russ.).
8. Mosina OA, Khazova SA, Kilimnik AA. Organizational and pedagogical support for the physical education and health direction of gerontological education. Physical Education, Sport – Science and Practice. 2019;(2):68-73. (In Russ.).
9. Evseeva OE, Ladygina EB, Kryukov IG, Shevtsov AV. Results of participation in the implementation of the standards of tests of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO of elderly persons (60 years and older) for 5 years (from 2019 to 2023). All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GRO) for the disabled: theory and practice": Proceedings of the VII All-Russian scientific and practical conference dedicated to the Year of the Family and the preservation of traditional family values, St. Petersburg, June 7, 2024. St. Petersburg [b. and.]; 2024. P. 76-80.
10. Solodkov AS, Sologub EB. Human physiology. General. Sports. Age: Textbook. Moscow: Sport Publishing House; 2017. 620 p. (In Russ.).
11. Sonkin VD. Physiological principles of individual human development. New studies. 2024;3(79):61-87. (In Russ.).
12. Active longevity for the older generation: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference. St. Petersburg: Research Institute of Physical Culture; 2021. 134 p. (In Russ.).
13. Chermit KD. Regressive changes in the spatio-temporal order of angular displacements in joints when performing squats in old and advanced age. Theory and practice of physical education. 2018;(4):45-47. (In Russ.).
14. Mosina OA, Lakreeva AB. Pedagogical rehabilitation of sylogomania as a type of deviant behavior of senior citizens. In The 9th International Conference "Current issues of linguistics and didactics" 2019. Available from: https://www.researchgate.net/publication/336805696_Pedagogical_rehabilitation_of_sylogomania_as_a_type_of_deviant_behavior_of_senior_citizens [Accessed 25 June 2024].

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Оксана Анатольевна Мосина – доктор педагогических, доцент, профессор, кафедры общей и социальной педагогики Кубанского государственного университета, Researcher ID: AAZ-1676-2021.

Мария Игоревна Матайс – старший преподаватель кафедры общей и социальной педагогики Кубанского государственного университета, Researcher ID: KBB-8076-2024.

ВКЛАД АВТОРОВ

Оксана Анатольевна Мосина. Анализ полученных данных. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, научный дизайн исследования.

Мария Игоревна Матайс. Получение данных для анализа, анализ полученных данных. Составление окончательного варианта – принятие ответственности за все аспекты работы, целостность всех частей статьи и ее окончательный вариант.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Oksana A. Mosina – Dr. Sci. (Ped.), Associate Professor, Professor of the Department of General and Social Pedagogy, Kuban State University, Researcher ID: AAZ-1676-2021.

Maria I. Matays – Senior Lecturer of the Department of General and Social Pedagogy, Kuban State University, Researcher ID: KBB-8076-2024.

CONTRIBUTION OF THE AUTHORS

Oksana A. Mosina. Analysis of the data obtained. Preparation and editing of the text – drafting the manuscript and forming its final version, scientific design of the study.

Maria I. Matays. Conducting research – collecting, interpreting and analyzing the data obtained. Approval of the final version – acceptance of responsibility for all aspects of the work, the integrity of all parts of the article and its final version.