

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

**Сурков Александр Михайлович**

к.пед.н., ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина  
surkov.1954@bk.ru

**Луцюк Владимир Евгеньевич**

к.с.-х.н, доцент, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И.  
Скрябина  
lustyk@mail.ru

**Нюрксне Лариса Алексеевна**

ст. преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И.  
Скрябина  
nurksne@mail.ru

### HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION

**A. Surkov  
V. Lutsyuk  
L. Nurksne**

*Summary:* The aim of this study is to analyze the application of health-saving technologies in physical education teaching. The material basis of the study was based on the works of the following authors: E.V. Khromin, L.F. Tikhomirova, S.S. Sultanov, V.A. Sukhomlinsky, E.A. Krapivina, E.V. Bondarevskaya and others. The following conclusions are drawn as a result. Factors slowing down the introduction of health-saving technologies in physical education teaching: teachers do not fully understand the meaning of the term «humanization», therefore it is replaced by «humanitarization»; literal adherence to the requirements of FSES to the detriment of students' health; the younger generation shows indifferent attitude to physical education; lack of material base and infrastructure of the appropriate level at universities and schools. The fact that health-saving technologies demonstrate a character of effectiveness within the framework of physical education teaching is confirmed by the study conducted by R.S. Bekirova and R.V. Kalashnikova. Almost all the respondents (who did fitness yoga in physical education classes) observed improvements in themselves and expressed their willingness to continue.

*Keywords:* health saving technologies, teachers, physical education, fitness yoga, infrastructure, humanization.

*Аннотация:* Цель настоящего исследования: проанализировать применение здоровьесберегающих технологий в преподавании физической культуры. Материальную основу исследования составили работы следующих авторов: Е.В. Хромин, Л.Ф. Тихомирова, С.С. Султанов, В.А. Сухомлинский, Е.А. Крапивина, Е.В. Бондаревская и другие. В результате сделаны следующие выводы. Факторы, замедляющие внедрение здоровьесберегающих технологий в преподавание физической культуры: преподаватели не вполне понимают значение термина «гуманизация», в связи с чем он подменяется на «гуманитаризацию»; буквальное следование требованиям ФГОСов в ущерб здоровью учеников; молодое поколение проявляет равнодушное отношение к физкультуре; отсутствие материальной базы и инфраструктуры надлежащего уровня в ВУЗах и школах. Тот факт, что здоровьесберегающие технологии демонстрируют характер эффективности в рамках преподавания физической культуры, подтверждается исследованием, проведенным Р.С. Бекировой и Р.В. Калашниковой. Практически все опрошенные (занимавшиеся на уроках физкультуры фитнес-йогой) наблюдают в себе улучшения и выражают готовность продолжить занятия.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, преподаватели, физическая культура, фитнес-йога, инфраструктура, гуманизация.

Необходимо говорить о том, что здоровьесберегающие педагогика и технологии демонстрируют характер актуальности, так как значительную часть своей жизни человек находится в образовательных учреждениях, таких как школы и высшие учебные заведения (далее – ВУЗ). В связи с этим представляется очевидным, что в отсутствие инициативы, исходящей от преподавателя, в частности, преподавателя физкультуры, невозможно говорить об интеграции здоровьесберегающих принципов в образовательный процесс. Кроме того, на актуальность настоящего исследования указывают следующие факты. Согласно данным Росстата, порядка восемнадцати процентов травм, полученных детьми в рамках их учебной деятельности в общеобразовательных учреждениях, приходится на уроки физической культуры, а восемьдесят – на свободное от уроков время, то есть, на перемены [8]. Полагаем, что указанные факты свидетельствуют о необходимости внедрения та-

ких технологий в уроки физической культуры.

Прежде чем рассмотреть непосредственно внедрение здоровьесберегающих технологий в уроки физической культуры в России, полагаем необходимым раскрыть содержание следующих категорий: здоровьесберегающие педагогика и технологии.

Л.Ф. Тихомирова высказывает точку зрения, согласно которой здоровьесберегающая педагогика является приоритетным направлением развития образовательных процессов, под которой следует понимать такой вид преподавательской деятельности, который в качестве приоритета ставит перед собой задачу сохранить здоровье студентов ВУЗов и учеников общеобразовательных учреждений [11, с. 47]. При этом следует акцентировать внимание на том факте, что она не противоречит, но в то же время не является альтернативным направлением по отношению к

гуманистической педагогике так как ее основа – это гуманистические идеи и природосообразность.

Необходимо говорить о том, что системы педагогического характера, сформированные Ш.А. Амоношвили и В.А. Сухомлинским – это те системы, что сохраняют здоровье учеников и являются одними из основ здоровьесберегающих технологий [10, с. 8]. Кроме того, необходимо упомянуть, что некоторые представители научного педагогического сообщества, среди которых следует отметить С.В. Кульневича и Е.В. Бондаревскую, оценивают системы вышеуказанных авторов в качестве очагов педагогической культуры, направленной на соблюдение принципов гуманизма, в образовательном процессе России в период шестидесятых-восьмидесятых годов прошлого века [4, с. 15-20].

Полагаем, что в действительности далеко не всегда психофизиологические особенности детей учитываются в рамках гуманизации образовательного процесса, так как существуют объективные признаки, указывающие на то, что имеют место противоречия между реализацией долгосрочных образовательных целей, находящих отражение в повышении детской успеваемости по ряду предметов (в том числе в рамках занятий физической культуры), и ущербом, наносимым здоровью ребенка.

В связи с этим интерес может представлять мнение В.В. Колбанова, который еще в конце прошлого века утверждал, что в действительности подход, ориентированный на сохранение детского здоровья в рамках образовательного процесса, демонстрирует характер декларированности, так как в реальности он подменяется авторитаризмом [6]. По причине низкого уровня мотивации студентов и школьников, образование происходит в режиме принуждения, в связи с чем оно становится чуждым, наносит вред и ущерб детскому здоровью.

Проблема заключается в том, что, в первую очередь, коллектив педагогов неоднозначно понимает термин «гуманизация», в результате чего происходит его подмена на «гуманитаризацию». Причина этого заключается в том, что термин «гуманизация» демонстрирует характер отвлеченности, иначе говоря, он понимается на уровне «идеалов» гуманистической направленности. В результате он понимается лишь в контексте содержательного аспекта образования. Происходит ситуация, при которой растет количество гуманитарных дисциплин, что повышает нагрузку на детей, но не решает основную задачу, поставленную перед здоровьесберегающей педагогией. В силу того, что информационная нагрузка повышается, а также в силу того, что преподаватель стремится построить урок таким образом, чтобы он соответствовал Федеральным Государственным Образовательным Стандартам, наносится ущерб принципу гуманности.

Иначе говоря, на сегодняшний день наблюдается ситуация, при которой попытка, включающая в себя гармонизацию личности, наносит ущерб непосредственно здоровью этой личности, а также ее успеваемости. Особый интерес в указанном контексте представляет процесс невротизации личности. По причине того, что в первых школьных классах образовательная нагрузка составляет до пяти предметов, начало невротизации имеет место уже в возрасте шести-восьми лет. Далее, динамика развития экономических процессов требует от государственного аппарата проведения мероприятий, сопряженных с «цифровизацией» не только экономических процессов, но и учреждений, в том числе образовательных. Это неизбежно оказывает влияние на характер образовательного процесса, так как от ребенка уже требуется демонстрация тех знаний, что имеют отношение к информационным технологиям. В результате невротизация укрепляется и продолжает расти.

В связи с этим представляется очевидным, что указанная проблема может быть решена путем внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Кроме того, полагаем необходимым представить сущность, цели, задачи, объект, предмет, подходы и методы здоровьесберегающей педагогики в виде следующей таблицы:

Далее, акцентируем внимание на здоровьесберегающих технологиях. Под здоровьесберегающей образовательной технологией в структуре государственной молодежной политики С.С. Султанов понимает систему, создающую такие условия, которые сохраняют, укрепляют и развивают духовное, эмоциональное, интеллектуальное, личностное и физическое здоровье всех субъектов образования (студентов, учителя и т.д.). К основным структурообразующим компонентам спортивно-оздоровительных технологий относятся следующие: аксиологический, который проявляется в осознании молодежью высшей ценности здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни; гносеологический компонент связан с приобретением знаний и умений, необходимых для сохранения здоровья, которые связаны с интересом к вопросам собственного здоровья; здоровьесберегающий компонент - особая роль отводится занятиям физической культурой и спортом, соблюдению режима дня, качеству питания, чередованию труда и отдыха, что способствует профилактике вредных привычек и различных заболеваний; эмоционально-волевой включает в себя проявление эмоционально-волевых психологических механизмов, которые подкрепляют желание вести здоровый образ жизни и заниматься спортом с целью сохранения здоровья [9].

По мнению российских исследователей А.В. Колычева, Н.Г. Радостева и Е.В. Хромина, социальный эффект здоровьесберегающих технологий в управлении фи-

Параметры	Содержание
Сущность	Здоровьесберегающая педагогика — это область знаний, характеризующая процесс реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся. Следуя идеям здоровьесберегающей педагогики, для сохранения и укрепления здоровья детей важно использовать возможности самой педагогической науки и деятельность педагогов
Цель	Сохранить и укрепить здоровье участников педагогического процесса, используя для этого средства и возможности педагогики, здоровьесберегающие технологии
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить закономерности, характеризующие здоровьесберегающую педагогическую деятельность.</li> <li>2. Разработать принципы здоровьесберегающей педагогики.</li> <li>3. Разработать эффективные подходы к реализации функции сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>4. Разработать здоровьесберегающие технологии.</li> <li>5. Выявить условия, при которых учебно-воспитательный процесс становится здоровьесберегающим.</li> <li>6. Разработать критерии и показатели эффективности процесса реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся</li> </ol>
Объект	Объект — педагогический процесс, педагогические технологии, взаимодействие учителя и учащихся в учебно-воспитательном процессе
Предмет	Комплекс условий, методов и средств, при использовании которых педагогические действия не наносят вреда здоровью детей и подростков в образовательных учреждениях; позволяют не только сохранить, но и укрепить здоровье участников педагогического процесса
Подходы	Ведущий подход — экспертно-функциональный; комплексная оценка факторов риска заболеваемости школьников
Связь с другими науками	Со школьной гигиеной, педагогической психологией, социальной психологией, возрастной психологией, валеопедагогикой
Методы	Основные методы: педагогические, психологические, социально-психологические, гигиенические

Рис. 1. Характеристика здоровьесберегающей педагогики [1, с. 70-80]

зической культурой и спортом в молодежной среде заключается в том, что «это способствует повышению благосостояния общества, качества жизни, условий и производительности труда, ускорению обновления жизненной среды через процесс формирования здорового образа жизни» [12].

Несмотря на то, что бюджетное финансирование, выделяемое на внедрение здоровьесберегающих технологий в уроки физической культуры в ВУЗах и школах, увеличивается, в действительности оно продолжает оставаться далеким от оптимального, на что указывают В.В. Келарев и Г.Н. Лесникова [5]. На сегодняшний день существует ряд факторов, которые негативно влияют на развитие физической культуры и спорта в молодежной среде, среди которых необходимо отметить следующие:

- недостаточное вовлечение молодежи в регулярные занятия спортом (число молодых людей, занимающихся спортом после достижения четырнадцатилетнего возраста, значительно снижается. В большинстве случаев молодые люди мотивируют свой отказ от занятий физической культурой и спортом «отсутствием свободного времени»);
- несоответствие между уровнем материальной базы и инфраструктуры физической культуры в ВУЗах и школах и задачами сохранения здоровья и развития массового спорта, поставленными государственным аппаратом;
- утрата традиций российского спорта высших достижений;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом на государственном

уровне как неотъемлемой части здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, включая заботу о здоровье будущего поколения.

Далее, полагаем необходимым обратиться к здоровьесберегающим технологиям, внедрение которых в преподавание физической культуры продемонстрировало характер повышенной эффективности.

В рамках настоящего исследования нами была проанализирована здоровьесберегающая технология, подразумевающая под собой использование синтеза йоги-практик и фитнес-методик [2]. Особенность таких методик заключается в том, что они могут предоставлять интерес для преподавателей физической культуры в ВУ-Зах, так как они подходят для людей разного возраста и оказывают положительный эффект на состояние здоровья практикующих их людей. Среди прочих достоинств использования такой методики следует отметить следующие: указанные инновационные методики позволяют укреплять физическое состояние организма, что в полной мере соответствует целям здоровьесберегающей педагогики; они учитывают особенности личности индивидуального характера; они могут быть легко вписаны в систему общей физподготовки; позволяют повысить интерес студентов к физкультуре, что, в свою очередь, положительно повлияет на учебную деятельность в целом.

Как уже было отмечено ранее, фитнес-йога включает в себя как аспекты йогических индийских практик, так и аспекты фитнеса. Особенность фитнес-йоги находит отражение в том факте, что активность мышц в рамках реализации поз-асан должна быть согласована с дыхательным процессом и усилиями ума, что приводит к сбалансированности между физическим развитием и психическим здоровьем.

Необходимо раскрыть сущность термина «асаны», под которыми следует понимать специальные позы, предполагающие одновременно пребывание в статичном положении (физически) и внутренней (умственной) динамике [7]. Систематичное выполнение подобных поз

позволяет укрепить мышечный каркас, улучшить осанку, сделать позвоночник более гибким, а суставы – более подвижными. Тот факт, что выполнение асан сопровождается специальным дыханием, позволяет сделать вывод о том, что дыхательная система также укрепляется. Кроме того, кровь насыщается необходимым уровнем кислорода, функциональные возможности организма повышаются.

Так, согласно результатам исследования, проведенного Р.С. Бекировой и Р.В. Калашниковой, показатели «сила и выносливость» тридцати семи процентов опрошенных улучшились; на улучшение «координации и ловкости» обратили внимание шестьдесят семь процентов респондентов; половина респондентов высказывала мнение, что их показатели скорости и силы также улучшились. Кроме того, порядка девятнадцать процентов опрошенных заявили, что указанная методика обладает рядом достоинств, и они хотят продолжить занятия по ней [3].

На основании вышеизложенного приходим к следующим выводам. Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая такие условия, которые сохраняют, укрепляют и развивают духовное, эмоциональное, интеллектуальное, личностное и физическое здоровье всех субъектов образования (студентов, учителя и т.д.). Факторы, замедляющие их внедрение в преподавание физической культуры, следующие: непонимание термина «гуманизация», в связи с чем он подменяется на «гуманитаризацию»; концентрация преподавателей на формировании таких занятий, которые бы соответствовали ФГОСам; недостаточное вовлечение молодого поколения в занятия физкультурой и спортом; несформированная материальная база и инфраструктура в учебных заведениях различного уровня. Тот факт, что здоровьесберегающие технологии демонстрируют характер эффективности в рамках преподавания физической культуры, подтверждается исследованием, проведенным Р.С. Бекировой и Р.В. Калашниковой. Практически все опрошенные (занимавшиеся на уроках физкультуры фитнес-йогой) наблюдают в себе улучшения и выражают готовность продолжить занятия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт. - 2023. — 282 с.
2. Бекирова Р.С., Калашникова Р.В. Здоровьесберегающая технология для подрастающего поколения, основанная на фитнес-методиках // Проблемы социально-экономического развития Сибири. - 2012. № 4(10). - С.79-84.
3. Бекирова Р.С., Калашникова Р.В. Опыт применения здоровьесберегающей технологии на занятиях физкультуры для студентов // Труды БрГУ. Серия: Естественные и инженерные науки. - 2014. - Т. 1. - с. 395-399.
4. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов-на-Дону: Булат. - 2000. - 351 с.
5. Келарев В.В., Лесникова Г.Н., Сеин С.Г. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием сферы физической культуры и спорта // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. - 2019. - № 1. - с. 227-235.

6. Колбанов В.В. Валеологический аспект гуманизации школьного образования // Проблемы педагогической валеологии. - СПб. - 1997. - с. 26-29.
7. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов / Е.А. Крапивина. - Москва: Знание. - 1991. - 188 с.
8. Статистика травматизма по данным Росстат // [Электронный ресурс]. Доступ: <https://rosinfostat.ru/travmatizm/> (дата обращения: 09.04.2023).
9. Султанов С.С. Здоровьесберегающие технологии на уроках ОБЖ и физкультуры // В сборнике: Инновации в науке и образовании: молодежные инициативы, исследования, трансфер технологий. Сборник статей к Международному научно-практическому форуму. Министерство образования Оренбургской области; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. - 2016. - С. 253-256.
10. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. - Москва: Прогресс. - 1982. - 482 с.
11. Тихомирова Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов / Л.Ф. Тихомирова, Т.В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт. - 2023. — 251 с.
12. Хромин Е.В., Колычев А.В., Субботина С.В., Радостев Н.Г. Системные инновации в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне: внедрение и эффективность // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № (12). - с. 82-85.

© Сурков Александр Михайлович (surkov.1954@bk.ru), Луцок Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru),  
Нюрксне Лариса Алексеевна (nurksne@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина