

# Оздоровительные технологии в образовательном процессе

УДК 378.016

DOI: 10.14529/ozfk150301

## ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО В УРАЛЬСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

**В.С. Быков, Д.В. Викторов**

*Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*

Цель – рассмотреть организационные основы здоровьесберегающей компетентности, реализуемые в рамках учреждений образования различных уровней, ориентированных на формирование физкультурного образования у будущих специалистов Уральского региона. Компетенции могут использоваться при составлении программ обучения, рекомендаций и пособий для системы повышения квалификации преподавателей различных учебных заведений. В результате исследования получены новые данные о сущности и содержании физкультурного образования студенческой молодёжи и ведущие тенденции, способствующие формированию здоровьесберегающей компетентности в системе профессионального образования. Концепция физкультурного образования позволяет создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего развития личности студента.

*Ключевые слова: образовательное пространство, здоровьесбережение, учреждения образования, физическое воспитание.*

Образовательное пространство – фактор, определяющий процесс становления универсальных учебных действий обучающихся. Однако в образовательной системе РФ создана ситуация, когда без решения объективно существующей проблемы здоровья учащихся невозможно осуществление эффективного образовательного процесса. Этот процесс сопровождается требованиями ФГОС о дополнительной оценке посредством компетенций.

Физическая культура как никакая другая учебная дисциплина влияет на сохранение и развитие здоровья учащихся. В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на здоровьесбережение – действий в структуре учебной деятельности личности, способствующих решению профессиональных, социальных и индивидуальных задач посредством реализации знаний и использования умений оздоровления организма, формируемых с помощью средств физической культуры во взаимосвязи с другими средства-

ми оздоровления, т. е. обретения здоровьесберегающей компетентности [2].

Результатом физкультурного образовательного пространства является целенаправленное физкультурное образование – предельный идеальный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии физического совершенства.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

Под физическим (соматическим) здоровьем понимается: уровень роста, развитие и текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающим адекватную регуляцию поведения и обусловленного потребностью биологического и социального характера.

## Оздоровительные технологии в образовательном процессе

Социальное (нравственное) здоровье обусловлено духовностью человека, усвоением общечеловеческих ценностей, развитием нравственных чувств и выработкой нравственных убеждений, уровнем эстетического развития.

В связи с этим значительно повышается роль физической культуры и как учебной дисциплины, непосредственно решающей вопросы здоровьесбережения, и как одного из важнейших компонентов гармоничного развития личности, и как незаменимой составляющей физкультурного образования.

Неотъемлемым элементом и отличительной особенностью физкультурного образования являются здоровьесберегающие технологии, которые рассматриваются как совокупность принципов, методов, приемов педагогической работы. Здоровьесберегающие технологии наделяют традиционное физическое воспитание признаком здоровьесбережения. Здоровьесбережение как качественная характеристика любой педагогической технологии показывает, насколько данная технология решает проблему сохранения и развития здоровья субъектов образовательного процесса. 24–28 ноября 2014 г. ведущие педагоги-новаторы под патронажем Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» в 11-й раз представили новейшие достижения в области активного и здорового образа жизни, инновационные программы физкультурно-спортивной направленности и здоровьесбережения.

Специалисты в области физической культуры и спорта из Курганской, Свердловской, Тюменской, Челябинской областей и Ханты-Мансийского автономного округа передавали знания, формировали умения в рамках проведения занятий по физическому воспитанию на предоставленных экспериментальных площадках: МДОУ д/с № 453, МАОУ СОШ № 153 и УралГУФК. Участники, проявляя готовность к здоровьесберегающей деятельности, основанной на совокупных непрерывных знаниях и умениях, сформированных физической культурой и практическим опытом, способность их применять, изменяют представление о здоровом образе жизни, внедряют результаты обучения в практику повседневной деятельности, формируют здоровьесберегающие компетенции.

Здоровьесберегающая компетентность, представляя собой перманентный процесс

трансформации основных сторон физического воспитания и самовоспитания (содержательной, процессуальной, результативной) и их компонентов, выражает практическую ориентированность личности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, проявляющееся в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности, основанной на интеграции теоретических знаний и практического опыта.

Содержание здоровьесберегающего процесса разбито на 4 блока, непосредственно воздействующие на мышление, внимание, память и восприятие, что позволяет лучше запоминать теоретическую составляющую физкультурного образования.

Здоровье рассматривается как сложный феномен, характеризующийся наличием обусловливаемых свойств, посредством которых организм человека обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды по отношению к внешней.

В связи с этим на территории УрФО разрабатываются новые эффективные здоровьесберегающие методики, новые сочетания средств и методов физкультурного образования, которые позволяют внести существенный вклад в сохранение и укрепление здоровья.

CrossFit – программа общефизической подготовки, в основе которой лежат максимизация нейроэндокринного отклика, развитие мощи, перекрёстные тренировки. В ГБПОУ «Курганский экономический колледж» был проведён педагогический эксперимент по усвоению элементов данного направления. Ведущим методом тренировок признан *систематический метод масштабирования* нагрузок, разработанный с целью максимизации интенсивности тренировок для любого кроссфитера. Суть метода в том, что, выставляя при выполнении комплексов нагрузку, максимально близкую к стандартной, можно получить тяжёлую, требующую большего напряжения тренировку. Многосуставные, сложные движения, нагружающие мышцы и в необходимой пропорции растягивающие сухожилия, – такие функциональные тренировки оказывают положительное воздействие на здоровье занимающихся и помогают достичь серьёзных результатов. В рамках учебной дисциплины

физического воспитания уделяется внимание кроссфит-подготовке, создан интернет-сайт в помощь всем интересующимся и желающим заниматься самостоятельно людям, в состав сборной г. Кургана по кроссфит-играм в качестве тренеров приглашены студенты Курганского колледжа.

Синтез традиционных упражнений гимнастики кунг-фу и аэробики внедряется в занятия физическим воспитанием как средство здоровьесбережения в учебных заведениях Свердловской области. Определённая логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное их усложнение за счёт новых деталей (изменение темпа, ритма, изменение техники выполнения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно), объединение разных, ранее изученных, упражнений в соединение, выполнение с перемещением в разных направлениях, позволяет значительно повысить моторную плотность занятия, одновременно вводя теоретические знания. К тому же субъективный контроль, применяемый на занятиях, достаточно прост и эффективен (см. таблицу).

Осознанная потребность оздоровления, базируясь на здоровьесберегающих идеях самобытных культур, дополняется разработками патриотических основ здоровья и идеями гармонии естественного развития человека, позволяющим понять, что организуя собственную жизнь, можно уменьшить вероятность возникновения каких-либо болезней, и, как следствие, сохранить здоровье.

Челябинский преподаватель физической культуры (МБОУ СОШ № 103) с успехом акцентирует внимание на народных играх, способствующих совершенствованию деятельности физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию мораль-

но-волевых качеств, создающих благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Создание медиа-коллекций электронных образовательных презентаций, сборника народных игр, систематизированных по разделам программы «физическое воспитание», явилось обоснованным результатом апробации и внедрения проекта.

Физическая культура, сформировавшаяся как социально детерминированная область общей культуры человека, представляет собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и способностей, мотивационно-ценностных ориентации, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье на базе медицинского опыта индивидуальной и общественной профилактики заболеваний, эффективных программ и методов охраны здоровья населения [1].

В г. Златоусте при разработке содержания физкультурного образования особое значение уделяют программно-методическому обеспечению физического воспитания на основе средств туризма. Неблагоприятные природно-климатические условия и экологическая обстановка, высокий темп жизни, гипокинезия, монотонность деятельности предъявляют повышенные требования к организации здоровьесбережения человека в данном регионе. Проведённая экспериментальная работа по внедрению многофункциональной системы с учётом региональных особенностей позволила снизить заболеваемость учащихся простудными заболеваниями (в том числе бронхиальной астмой) на 15 %, инфекционными заболеваниями на 35 %, желудочно-кишечными заболеваниями на 10 %. Случаи травма-

Признаки усталости на занятиях физической культурой

Признак	Степень усталости		
	малая	средняя	большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность
Потоотделение	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса
Дыхание	Учащённое ритмичное	Очень быстрое	Быстро-неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольшие нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение

тизма на занятиях в течение 3 лет были полностью исключены. Динамика уровня физической подготовленности увеличилась: в высоких показателях подтягивания с 4 до 26 %; в высоких показателях челночного бега с 10 до 28 %; в беге на короткие дистанции с 6 до 16 %; в высоких показателях прыжков в длину с места с 16 до 24 %; в высоких показателях наклона вперёд с 32 до 49 %.

В ходе исследования достоверных различий в физическом развитии учащихся КГ и ЭГ не выявлено. Однако прирост в ЭГ был больше по сравнению со сверстниками из КГ, что позволяет прогнозировать достоверные улучшения в дальнейшем.

Исходя из вышесказанного, на современном этапе развития физкультурного образования широко распространен опыт по проблеме выработки индивидуальной и общественной стратегией овладения знаниями, умениями оздоровления и ориентацией на здоровый образ. Это позволяет выстроить логическую систему формирования потребностей, определить стратегию профилактико-оздоровительных работ, тем самым воплотить в жизнь социокультурный опыт, затрагивающий различные аспекты отношения человека к своему здоровью.

Цель преподавателя физической культуры г. Тобольска – выявить, обосновать и проверить возможности метода проектов в процессе физкультурного образования. Новизна исследования в том, что показана реальная возможность реализации межпредметных связей. Метод проектов предполагает использование широкого спектра проблемных, поисковых методов, обучение в сотрудничестве и способность решать целый комплекс задач, связанных с оптимизацией учебного процесса по физической культуре.

Используемый в исследовательской работе информационный, исследовательский и творческий проекты убедительно доказывают, что современная педагогическая мысль находится в поиске способа, который, с одной стороны, способен был бы наиболее полно отразить смысл и содержание педагогической деятельности, ориентированной на здоровье учащихся, а с другой стороны, адекватно показывал целевую направленность, качество этой деятельности и здоровьесберегающие пути её реализации.

Рассматривая проблему оздоровления человека, специалисты разного профиля находят

собственные аспекты деятельности, результаты которой образуют единое целое в рамках дисциплины «аэробика». Преподаватели физической культуры со всего УрФО допускают в своей работе комплексное использование средств различных видов аэробики (классическая, танцевальная, степ, стретчинг, силовая и др.) с целью позитивного влияния на уровень физической подготовленности и работоспособности учащихся. Для определения динамики выбран широкий спектр тестов: ЧСС, проба Руфье, проба Генчи, проба Штанге, ЖЕЛ. Полученные данные подвергались статистической обработке. Рассчитывались следующие показатели: средние величины (М), абсолютные единицы ( $\pm m$ ), процент прироста. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Эффект воздействия методики комплексного использования различных видов аэробики прослеживался в повышении показателей, характеризующих физическую подготовленность, что подтверждается результатом расчётов по формуле эффективности, предложенной профессором В.С. Быковым:  $W = (X_2 - X_1) \times 100 / (X_1 + X_2) \times 0,5$ . Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности сочетанного использования комплекса различных видов аэробики для повышения физической подготовленности учащихся.

На территории УрФО большое внимание уделяется учащимся, достигающим высоких спортивных результатов во всех видах спорта. Делается упор как на хорошую физическую и техническую подготовленность, так и на материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Не секрет, что почти все специалисты, выдвигающие новые теории построения подготовки, не приводят конкретных материалов, а чаще всего ссылаются на представителей элиты современного спорта, приписывая им без фактического анализа их спортивной практики способность показывать высшие спортивные достижения практически круглогодично.

В данное противоречие вносит свои коррективы тренер-преподаватель из г. Кыштыма. Для достижения стабилизации скорости лёгкоатлетов применяются вариативные средства без учёта специализации спортсмена в годовом цикле тренировок. Указанное распределение тренировочной нагрузки создает благоприятные предпосылки для реализации

тренировочных задач на каждом последующем этапе и создания соответствующей базы на предыдущем этапе подготовки. Изучение динамики тренировочных нагрузок и рассчитанные темпы прироста результатов у спортсменов показало соответствие динамики объема и интенсивности тренировочных нагрузок легкоатлетов, принявших участие в исследовании.

Традиции борьбы дзюдо г. Тобольска славятся по всей России. Поэтому изучение роли и влияния вербальных компонентов психологической регуляции в формировании готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, разработка психолого-педагогических средств и методов управления является актуальной задачей психологии спорта высших достижений в ДЮСШ № 4 «Лидер». Специально подобранные упражнения, составившие экспериментальную методику, направляют внимание на тренировку нервных процессов правого полушария головного мозга, что позволяют качественно повысить технико-тактическую эффективность борьбы спортсменов. Проанализировав статистику атакующих и контратакующих действий дзюдоисток, в экспериментальной группе применялись упражнения с использованием игрового метода, различные сопротивления, перетягивания, выталкивания в стойках: «право» на «лево», «лево» на «лево». Эксперимент повысил прирост эффективности как атакующих, так и контратакующих, по итогам которого 5 спортсменок экспериментальной группы вошли в состав сборной Тюменской области.

Проблема игровой деятельности является одной из наиболее актуальных и весьма подробно представлена в УрФО. Широкий спектр исследований определяет факторы, лимитирующие рост спортивного мастерства: а) различия в уровне специальной подготовленности игроков; б) неадекватный объем тренировочных и соревновательных нагрузок; в) снижение адаптированности к психическим нагрузкам соревновательной деятельности; г) отрицательный эффект социально-психической адаптации. Обобщенный анализ тренировочной деятельности позволил установить, что для спортивных игр характерны элементы решения задач, которые можно отнести к классу оперативных: связанное с ними оперативное мышление спортсмена представляет собой не только выявление проблемной ситуации, но и систему ее преобразования

путем выполнения определенных ситуаций, как мыслительных, так и двигательных.

Спортивная игровая деятельность оптимизирует условия развития комплекса психических качеств и некоторых личностных свойств. Взаимодействие таких качеств и свойств в конкретной структуре индивида под влиянием его психодинамических особенностей провоцирует формирование определенного индивидуального стиля деятельности. Таким образом, психодинамические свойства, не определяя непосредственно эффективность решения оперативных задач, с одной стороны, влияют на процесс развития специальных способностей, а с другой – обуславливают формирование индивидуального стиля.

Как логическое завершение многими педагогами-преподавателями предлагается авторский методический комплекс, ориентирующий участников на благожелательную, комфортную сферу деятельности, позволяющий через спортивную активность быть приобщенным к ценностям культуры, пользоваться ими и участвовать в их создании, способствующий быстрой адаптации современного молодого человека в условиях жесткой конкуренции и социальных катаклизмов к ликвидации существующего разрыва между имеющимися и потенциальными возможностями личности.

В связи с вышеизложенным мы считаем, что учреждения, входящие в образовательную инфраструктуру, реализующую деятельность здоровьесберегающей направленности, взаимодополняя и взаимодействуя друг с другом, создают единое физкультурное образовательное пространство. Важно включать учащегося в это физкультурное образовательное пространство как субъекта, способного творить в данной сфере деятельности, когда реализуются его индивидуальные и социальные процессы с «самореализацией», дать молодому человеку возможность подняться над пространством видов деятельности, доступных ему, помочь найти себя в нем и построить собственную деятельность.

Практическая и теоретическая значимость создания физкультурного образовательного пространства в УрФО несомненна:

1. Технология создания физкультурного образовательного пространства не ограничивается только статическими элементами: строительством спортзалов, бассейнов, физкультурно-оздоровительных комплексов

## Оздоровительные технологии в образовательном процессе

---

(ФОК), оборудовани­ем современных медицинских кабинетов.

2. Система научно обоснованных взглядов на сущность физкультурно-оздоровительной деятельности субъектов образовательного процесса учреждений образования, её структуру, факторы и уровни взаимодействия послужила основой для разработки концепций и программ развития физкультурно-оздоровительной деятельности. Это весьма актуально для расширения взаимодействия с социокультурной сферой, семьёй по вопросам здоровьесберегающей деятельности.

3. Содержание, организационные аспекты и критерии оценки эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности использованы в управлении физкультурным образованием как методология мониторинга результативности управления здоровьесберегающей деятельностью.

**Быков Виктор Степанович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), olvk@susu.ac.ru.

**Викторов Дмитрий Валерьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), viktorovdv@yandex.ru.

4. Предложенные алгоритмы здоровьесберегающей деятельности могут быть использованы в построении разделов программ образовательных учреждений.

5. Разработанная технология управления физкультурным образованием обеспечит комплексное решение задач здоровьесберегающей направленности.

### *Литература*

1. Викторов, Д.В. *Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д.В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.*

2. Быков, В.С. *Формирование здорового стиля жизни у студенческой молодёжи / В.С. Быков // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы V междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2009. – С. 10–11.*

*Поступила в редакцию 21 июля 2015 г.*

---

DOI: 10.14529/ozfk150301

## PHYSICAL EDUCATION ENVIRONMENT IN URAL FEDERAL DISTRICT

*V.S. Bykov, South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation, olvk@susu.ac.ru,*

*D.V. Viktorov, South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation, viktorovdv@yandex.ru*

Aim: to examine organizational basics of health saving competence realized within the framework of various educational institutions oriented to forming the physical education in intending professionals of Ural federal district. May be used at developing of education programmes, recommendations and learning guides for a system of advanced training of teachers and tutors from different educational institutions. Our research has discovered new data on essence and content of physical education of young students. It has also discovered major tendencies conducive to forming the health saving competence in the system of professional education. The physical education conception allows a development of certain worldview attitudes concerning effective implementation of health promoting potential of physical education as these attitudes give new possibilities for a balanced personal development of students.

*Keywords: education environment, health-saving, educational institution, physical education.*

### References

1. Viktorov D.V. [Formation of Motivation Zdorovesberezhniya Students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2011, no. 4, pp. 42–44. (in Russ.)
2. Bykov V.S. [Formation of a Healthy Lifestyle Among Student Youth] *Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e studentov vuzov: materialy V mezhdunarodnoy nauch.-prakt. konferentsii*. [Physical Education and Health of University Students. Materials of V International Scientific-Practical Conference]. St. Petersburg, 2009, pp. 10–11. (in Russ.)

Received 21 July 2015

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Быков, В.С. Физкультурное образовательное пространство в Уральском федеральном округе / В.С. Быков, Д.В. Викторов // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2015. – Т. 15, № 3. – С. 5–11. DOI: 10.14529/ozfk150301

### FOR CITATION

Bykov V.S., Viktorov D.V. Physical Education Environment in Ural Federal District. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2015, vol. 15, no. 3, pp. 5–11. (in Russ.) DOI: 10.14529/ozfk150301

---