

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.12.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 16.02.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-1-543-548

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,
Старший преподаватель методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных видов спорта,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева,
Красноярск, Россия,
e-mail: 89235731323@mail.ru

БОРТНИКОВА Галина Николаевна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева,
Красноярск, Россия,
e-mail: bortnikov80@mail.ru

БЕРКО Елена Евгеньевна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет науки и
технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия,
e-mail: el-ew@mail.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Современная система образования сталкивается с необходимостью компенсировать негативное влияние малоподвижного образа жизни и повышенных учебных нагрузок на здоровье школьников. Данная статья посвящена исследованию процесса интеграции здоровьесберегающих технологий как системообразующего компонента образовательного процесса по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии, включающие методы функциональной тренировки, коррекции осанки и развития мобильности, рассматриваются не как дополнительный элемент, а как обязательная составляющая современного урока физической культуры. В работе раскрываются ключевые принципы внедрения таких технологий для различных школьных возрастных групп, предлагаются практические решения по их адаптации в урочную и внеурочную деятельность. Подчеркивается, что систематическое применение здоровьесберегающих технологий не только повышает уровень физической подготовленности, но и формирует основы двигательной культуры, улучшает осанку и физиологическую устойчивость организма, что в конечном итоге способствует укреплению здоровья и формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни у подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, интеграция, физическая культура, образовательный процесс, функциональная подготовка, инновационное оборудование, двигательная активность, оздоровительный эффект.

LOZOVOI Alexander Alexandrovich,
Senior Lecturer, Department of Teaching
Methods of Teaching Sports Disciplines and National Sports,
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev,
Krasnoyarsk, Russia

BORTNIKOVA Galina Nikolaevna,
Associate Professor, Department of Physical Education and Sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev,
Krasnoyarsk, Russia

BERKO Elena Evgenievna,
Associate Professor, Department of Physical Education and Sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev,
Krasnoyarsk, Russia

INTEGRATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. *The modern education system is faced with the need to compensate for the negative impact of a sedentary lifestyle and increased academic workload on the health of schoolchildren. This article is devoted to the study of the integration of health-saving technologies as a system-forming component of the educational process in physical education. Health-saving technologies, including methods of functional training, posture correction and mobility development, are considered not as an additional element, but as an obligatory component of a modern physical education lesson. The paper reveals the key principles of introducing such technologies for various school age groups, and offers practical solutions for their adaptation to regular and extracurricular activities. It is emphasized that the systematic use of health-saving technologies not only increases the level of physical fitness, but also forms the foundations of physical culture, improves posture and physiological stability of the body, which ultimately contributes to the promotion of health and the formation of a stable habit of a healthy lifestyle among the younger generation.*

Key words: *health-saving technologies, integration, physical culture, educational process, functional training, innovative equipment, physical activity, wellness effect.*

Современная образовательная парадигма претерпевает кардинальные изменения, смещая фокус с узкопредметных знаний в сторону формирования целостной, гармонично развитой личности, способной к активной и продуктивной жизнедеятельности. В этом контексте ключевым приоритетом государственной политики и стратегией развития любого общества становится здоровье подрастающего поколения. Однако данные медицинской статистики и многочисленные научные исследования рисуют тревожную картину: наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи. Гиподинамия, информационные перегрузки, психоэмоциональное напряжение, неблагоприятная экологическая обстановка – вот лишь краткий перечень вызовов, с которыми сталкивается современный школьник и студент.

Сложившаяся ситуация актуализирует вопрос о необходимости превращения образовательных учреждений в среду, не только дающую знания, но и активно формирующую культуру здоровья, ответственное и осознанное отношение к нему. В этой связи дисциплина «Физическая культура» перестает быть рядовым учебным предметом и приобретает стратегическое значение, выступая в роли естественного и мощного ресурса для компенсации деструктивных факторов и укрепления здоровья обучающихся.

Традиционный подход к преподаванию физической культуры, ориентированный в первую очередь на нормативные показатели и развитие

узкого набора физических качеств, сегодня во многом исчерпал свой потенциал. Он зачастую не учитывает индивидуальные особенности здоровья, уровень физической подготовленности и психологические особенности каждого учащегося, что может приводить к снижению мотивации, перегрузкам и, как ни парадоксально, к негативному отношению к занятиям спортом.

Преодоление этих противоречий видится в целенаправленной и системной интеграции здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс по физической культуре. Здоровьесберегающие технологии в данном случае – это не просто набор отдельных упражнений или приемов, а целостная, научно обоснованная система, направленная на сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся. Эта система включает в себя организационно-педагогические условия, психолого-педагогические методики, физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия.

Интеграция здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в практику физического воспитания представляет собой не механическое добавление отдельных элементов, а комплексную реорганизацию всего учебного процесса. Этот процесс должен быть системным, непрерывным и личностно-ориентированным. Его можно структурировать по нескольким ключевым направлениям.

Концептуальные основы и классификация здоровьесберегающих технологий в физической культуре

В основе интеграции ЗСТ лежит переход от парадигмы «тренировки» к парадигме «оздоровления и развития». Это предполагает, что главным результатом урока становится не столько выполнение норматива, сколько положительная динамика в состоянии здоровья и уровне физической активности учащегося.

Здоровьесберегающие технологии в физической культуре можно классифицировать следующим образом:

По объекту воздействия:

- технологии сохранения и укрепления физического здоровья: включают в себя корректирующую и оздоровительную гимнастику, занятия на развитие мышечного корсета, профилактику плоскостопия, дыхательные упражнения;
- технологии сохранения психического здоровья: направлены на снятие психоэмоционального напряжения, формирование стрессоустойчивости, создание благоприятного психологического климата на уроке (элементы игротерапии, релаксации, позитивной мотивации);
- технологии формирования валеологической культуры: учат учащихся оценивать свое состояние, знать основы самоконтроля, рационального питания и режима дня, то есть быть компетентным в вопросах собственного здоровья;

По характеру деятельности:

- организационно-педагогические технологии: определяют структуру учебного процесса для предотвращения переутомления (рациональная плотность урока, чередование видов деятельности, индивидуальный подход к дозированию нагрузки);
- психолого-педагогические технологии: связаны с работой преподавателя по созданию комфортной атмосферы, учету индивидуальных особенностей психики учащихся;
- учебно-воспитательные технологии: включают программы обучения здоровому образу жизни, интеграцию теоретических знаний о гигиене, физиологии и биомеханике;
- физкультурно-оздоровительные технологии: собственно, те самые методики и комплексы упражнений, которые направлены на решение конкретных оздоровительных задач (например, технологии «гимнастики мозга», круговая тренировка оздоровительной направленности).

Ключевые направления интеграции ЗСТ в учебный процесс

Это краеугольный камень здоровьесбережения. Работа должна выстраиваться с учетом меди-

цинской группы здоровья (основная, подготовительная, специальная), пола, возраста, уровня физического развития и интересов каждого ученика. Практическая реализация:

- деление на подгруппы: внутри класса формируются группы по уровню подготовленности или состоянию здоровья, для каждой из которых ставятся разные задачи и дозируется нагрузка;
- вариативность заданий: при выполнении упражнений учащимся предлагаются варианты разной сложности (например, отжимания от стены, от скамьи или от пола);
- использование индивидуальных карт здоровья, где фиксируются исходные данные, цели и динамика каждого ученика;
- внедрение современных физкультурно-оздоровительных методик.

Современный урок физической культуры должен быть разнообразным и включать элементы, доказавшие свою эффективность:

- функциональный тренинг: упражнения, направленные на развитие мышц-стабилизаторов, улучшение осанки и координации, что является профилактикой бытового травматизма;
- дыхательная гимнастика: техники из систем Стрельниковой, Бутейко или йоги, которые помогают оптимизировать работу сердечно-сосудистой системы, повысить оксигенацию крови и научить саморегуляции;
- кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»): простые движения, способствующие синхронизации работы полушарий головного мозга, улучшению памяти, внимания и речи;
- оздоровительные виды гимнастики: включение элементов пилатеса, фитнес-йоги, калланетики, которые безопасно развивают гибкость и силу;
- технологии психофизической регуляции: короткие сеансы релаксации под руководством учителя, аутогенная тренировка, визуализация для снятия мышечного и эмоционального напряжения после интенсивной нагрузки.

Благоприятная среда – необходимое условие для достижения оздоровительного эффекта.

- Психологический климат: доминирование позитивных эмоций, поддержка со стороны учителя, создание ситуации успеха для каждого ученика, минимизация факторов стресса (боязнь неудачи, насмешек).
- Рациональная организация занятия: соблюдение санитарно-гигиенических норм (проветривание зала, освещение), построение

урока с учетом закономерностей динамики работоспособности (вводная часть, основная, заключительная), обязательное включение восстановительных пауз.

- Профилактика травматизма: тщательный инструктаж, качественная разминка, исправное оборудование и постоянный контроль за техникой выполнения упражнений.

Урок физической культуры должен не только «тренировать», но и «учить здоровью».

- Теоретический блок: интеграция в урок бесед о физиологии, гигиене, основах рационального питания, важности режима дня, вреде вредных привычек.
- Обучение самоконтролю: учащиеся учат отслеживать свое состояние по пульсу, артериальному давлению, субъективным ощущениям, вести дневник самоконтроля.
- Мотивационный компонент: формирование понимания, что физическая культура – это не школьный предмет, а неотъемлемая часть качества жизни, инвестиция в собственное будущее.
- Эффективная интеграция ЗСТ должна привести к следующим результатам:
- Медико-физиологические: снижение количества острых заболеваний среди учащихся, улучшение показателей физического развития (осанка, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем), положительная динамика в физической подготовленности.
- Психолого-педагогические: повышение интереса и мотивации к занятиям физической культурой, снижение уровня тревожности, формирование устойчивых навыков саморегуляции и ответственного отношения к своему здоровью.
- Социальные: формирование командного духа, толерантности, коммуникативных навыков.

Критериями эффективности служат не только нормативы, но и данные мониторинга здоровья, результаты анкетирования об удовлетворенности учащихся, уровень их валеологической грамотности и готовность к самостоятельным занятиям физической культурой вне школы.

Интеграция здоровьесберегающих технологий должна быть адаптирована к возрастным особенностям учащихся и выстраиваться как непрерывная вертикаль от начальной к старшей школе.

Начальная школа (1-4 классы): Акцент на формирование фундамента здоровья и положительной мотивации.

Технологии: Игровые технологии (оздоровительные игры, игры-эстафеты с корригирующими упражнениями), ритмическая гимнастика в форме «веселых зарядок», пальчиковая гимнастика для

развития мелкой моторики, простейшие дыхательные и звуковые упражнения (например, «дыхание цветка», «жужжание пчелы»).

Задачи: Профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитие координации, обучение основам самоконтроля (умение сказать «я устал»), формирование привычки к ежедневной физической активности.

Основная школа (5-9 классы): Углубление знаний о здоровье и освоение разнообразных физкультурно-оздоровительных практик.

Технологии: Введение основ функционального тренинга, обучение базовым навыкам самомассажа, комплексы упражнений для глаз для профилактики миопии, более сложные дыхательные техники, элементы командных спортивных игр с акцентом на тактику, а не на результат.

Задачи: Компенсация последствий гиподинамии, связанной с ростом учебной нагрузки, формирование осознанного отношения к своему телу, обучение основам безопасной тренировки.

Старшая школа (10-11 классы): Фокус на подготовку к самостоятельной жизни и формирование индивидуального стиля здорового поведения.

Технологии: Применение технологий проектной деятельности (разработка индивидуальной фитнес-программы), углубленное изучение основ физиологии питания и тренировочного процесса, занятия, моделирующие фитнес-форматы (HIIT-тренировки, функциональный тренинг, йога), техники ментальной тренировки и управления стрессом перед экзаменами.

Задачи: Закрепление потребности в систематических занятиях, формирование валеологической компетентности, позволяющей самостоятельно поддерживать здоровье во взрослой жизни.

Эффективность интеграции ЗСТ напрямую зависит от профессиональной и личностной подготовки учителя физической культуры. Его роль трансформируется из инструктора в фасилитатора здоровья.

1. Диагностическая компетенция: Умение проводить простейшую диагностику (оценка осанки, тесты на гибкость, координацию), анализировать медицинские карты и вести наблюдение за учащимися.
2. Коммуникативная компетенция: Владение техниками позитивной обратной связи, ненасильственного общения, создания атмосферы психологической безопасности.
3. Рефлексивная компетенция: Способность критически оценивать и адаптировать свой педагогический подход в зависимости от реакции класса и индивидуальных потребностей учеников.

4. Личный пример: Здоровый образ жизни педагога, его энтузиазм и искренняя увлеченность предметом являются мощнейшим мотивационным фактором.

Современные технологии открывают новые возможности для персонализации и повышения интереса к занятиям.

- Использование фитнес-трекеров и пульсометров: Позволяет наглядно демонстрировать реакцию организма на нагрузку, учит учащихся работать в целевых зонах пульса, делает процесс тренировки осознанным.
- Интерактивные приложения и онлайн-платформы: Приложения с видеороликами с техникой упражнений, программы для ведения дневника тренировок и питания, игровые платформы, поощряющие физическую активность.
- Технологии виртуальной реальности (VR): Могут использоваться для имитации безопасного освоения сложных двигательных действий (например, в гимнастике) или для проведения виртуальных экскурсий и походов, что особенно актуально для маломобильных групп.

Внедрение новых подходов неизбежно сталкивается с трудностями, которые необходимо прогнозировать и минимизировать.

Организационные барьеры: Недостаток времени в рамках учебной программы, большая наполняемость классов, нехватка современного оборудования.

Пути решения: Внедрение ЗСТ через урочную и внеурочную деятельность (секции, динамические паузы), привлечение родителей-волонтеров, использование нестандартного оборудования.

Кадровые барьеры: Консерватизм части педагогического сообщества, недостаточная подготовка учителей в области современных оздоровительных методик.

Пути решения: Организация курсов повышения квалификации, мастер-классов от фитнес-тренеров, создание профессиональных сообществ для обмена опытом.

Психологические барьеры: Соппротивление учащихся, привыкших к традиционным формам работы, и их родителей, которые могут скептически относиться к «новомодным» тенденциям.

Пути решения: Проведение открытых уроков, дней здоровья, просветительская работа с родителями, демонстрация положительных результатов и динамики детей.

В современных социокультурных и экологических условиях традиционная система физического воспитания, ориентированная в первую оче-

редь на нормативные показатели, перестает отвечать вызовам времени. Ухудшение здоровья подрастающего поколения требует пересмотра парадигмы учебной дисциплины «Физическая культура», смещения ее целевых акцентов в сторону укрепления здоровья, формирования жизненно важных компетенций и воспитания осознанной потребности в систематической физической активности.

Интеграция здоровьесберегающих технологий представляет собой не просто дополнение к существующей программе, а качественную трансформацию всего учебного процесса, в центре которого находится личность ученика с его индивидуальными особенностями, состоянием здоровья и психофизическими возможностями. Как показало исследование, эффективная интеграция возможна лишь при системном подходе, охватывающем несколько ключевых направлений:

1. Содержательное, предполагающее обогащение урока элементами функционального, дыхательного и кинезиологического тренинга, технологиями психофизической регуляции.
2. Организационно-методическое, основанное на принципах дифференциации и индивидуализации нагрузки, создании благоприятного психологического климата и рациональной структуры занятия.
3. Диагностическое, направленное на непрерывный мониторинг состояния учащихся и оценку эффективности применяемых методик не только по нормативным, но и по оздоровительным критериям.
4. Личностное, связанное с трансформацией роли педагога в фасилитатора здоровья, личным примером и профессиональной готовностью к реализации новых задач.

Реализация данной модели способна привести к значимым социально-педагогическим результатам: не только к улучшению конкретных физических кондиций и снижению заболеваемости, но и к росту мотивации учащихся, формированию их валеологической грамотности и, в конечном итоге, к становлению ответственного отношения к собственному здоровью как к высшей ценности.

Однако процесс интеграции сопряжен с рядом объективных трудностей, включая консерватизм педагогического мышления, недостаточную материально-техническую базу и высокую учебную нагрузку. Их преодоление требует консолидированных усилий на уровне образовательной политики, администрации учреждений и каждого конкретного учителя.

Таким образом, интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс

по физической культуре является не данью моде, а стратегической необходимостью и ключевым ресурсом для сохранения и приумножения человеческого капитала страны. Дальнейшее развитие этого направления видится в разработке конкретных методических комплексов для разных возрастных групп, активном внедрении цифровых инструментов мониторинга и расширении партнерства между образовательными учреждениями, медицинскими и фитнес-организациями. Только сделав заботу о здоровье непрерывной, системной и личностно-ориентированной, можно воспитать поколение, для которого физическая культура станет неотъемлемой частью полноценной и качественной жизни.

Список литературы:

- [1] Апанасенко, Г. Л. Здоровьесберегающие технологии в школе / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 12–15.
- [2] Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования и физическая культура / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 2–5.
- [3] Казаковцева, Т. С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе по физической культуре: учебно-методическое пособие / Т. С. Казаковцева, М. В. Чистякова. – Киров: Изд-во ВятГУ, 2020. – 156 с.
- [4] Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в школе: 1–4 классы / В. И. Ковалько. – Москва: Вако, 2019. – 295 с.

[5] Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2021. – 127 с.

[6] Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва: АРКТИ, 2018. – 320 с.

References:

- [1] Apanasenko, G. L. Health-saving technologies at school/G. L. Apanasenko, L. A. Popova//Theory and practice of physical culture. – 2018. – № 5. – S. 12-15.
- [2] Balsevich, V.K. Health-forming function of education and physical education/V.K. Balsevich//Physical education: upbringing, education, training. – 2019. – № 4. – S. 2-5.
- [3] Kazakovtseva, T. S. Health-saving technologies in the educational process of physical education: educational and methodological manual/T. S. Kazakovtseva, M. V. Chistyakova. - Kirov: Publishing House of Vyatka State University, 2020. - 156 s.
- [4] Kovalko, V.I. Health-saving technologies at school: grades 1-4/V.I. Kovalko. - Moscow: Vako, 2019. - 295 p.
- [5] Lyakh, V. I. Comprehensive program of physical education for students in grades 1-11/V. I. Lyakh, A. A. Zdanevich. - Moscow: Enlightenment, 2021. - 127 s.
- [6] Smirnov, N.K. Health-saving educational technologies and psychology of health at school/N.K. Smirnov. - Moscow: ARCTI, 2018. - 320 s.



ЮРКОМПАНИ
www.law-books.ru

Юридическое издательство «ЮРКОМПАНИ»
издает научные журналы:

- Научно-правовой журнал «Образование и право», рекомендованный ВАК Министерства науки и высшего образования России (специальности 12.00.01, 12.00.02), выходит 1 раз в месяц.
- Научно-правовой журнал «Право и жизнь», рецензируемый (РИНЦ, E-Library), выходит 1 раз в 3 месяца.