

УДК 796.011.2

**ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ И ОСОБЕННОСТИ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

**Чертов Н. В.**, канд. пед. наук, доц.

Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

**Аннотация.** Рассмотрены терминологические вопросы и особенности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и спорте. Раскрыта проблематика укрепления и сохранения здоровья при занятиях физическими упражнениями в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Результаты теоретического исследования показали неоднозначность используемых в теории и практике физического воспитания и спорта терминов, связанных со здоровьесбережением и технологиями.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, терминология.

Возрастающую роль организованной двигательной активности населения в жизни современного общества трудно переоценить. Различные направления целенаправленных занятий физическими упражнениями имеют свои определенные особенности (например, спорт, физическое воспитание, физическая реабилитация). Постоянное расширение различных вариантов и форм деятельности в этих направлениях порождает некоторые противоречия, особенно в форматах терминологии, научно-методического обоснования и сопровождения. И здоровьесберегающие технологии не являются исключением. Актуальность же продиктована не только самими технологическими процессами, но и смысловыми понятиями терминов, активно используемыми во всех сферах целенаправленной двигательной деятельности человека, в частности в физическом воспитании и спорте.

В работе использовались теоретические методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ процесса практической деятельности, анализ и синтез, обобщение.

Бурное развитие теории и методики физического воспитания и спорта позволяет обосновывать многие явления, эффективно организовывать, управлять, моделировать и совершенствовать процессы подготовки. При этом возникают и многочисленные противоречия, при не разрешении которых возникают сложности в понимании сути процессов и явлений, а постепенное «привыкание» приводит

к неудобным вопросам, на которые сложно ответить в силу уже устоявшихся терминов. Например, «занятия физической культурой», хотя занимаются не культурой, а физическими упражнениями. Или «оздоровительная физическая культура», вызывающая вопрос о том, что якобы существует какая-то иная, например, не оздоровительная физическая культура.

«Здоровьесберегающие технологии» в физическом воспитании и спорте также можно отнести к неоднозначным терминам, однако активно используемым не одно десятилетие на научно-теоретическом и прикладном уровне в силу схожих процессов и обстоятельств. А именно: произошло постепенное привыкание к термину на фоне многолетней критики (начиная с середины 90-х годов прошлого столетия) активных занятий физическими упражнениями и особенно спортивной тренировки, в первую очередь, с позиций вреда здоровью; в этот же период возник и стал активно продвигаться термин «здоровьесберегающие технологии» (практически одновременно с «оздоровительной физической культурой»).

Следует отметить, что здоровьесберегающая технология подразумевает собой совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного, образовательного или иного процесса без какого-либо ущерба для здоровья. Различные варианты термина приведены в работе Т. И. Бонкало, О. Б. Поляковой [1, с. 5].

В физическом воспитании и спорте целенаправленного нанесения ущерба здоровью человека не предусмотрено.

В физическом воспитании одна из основных задач – оздоровительная. И даже в спорте, в спортивной подготовке, задача оздоровления и сохранения здоровья закреплена во всех без исключения Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта [4].

Используя термин «здоровьесберегающие технологии» в физическом воспитании, следует предположить, что существуют какие-то иные технологии, которые в процессе физического воспитания вредят здоровью. Однако о таких в теории методики физического воспитания не упоминается.

Тем самым, можно наблюдать терминологическую ловушку, которая представляет собой использование громкого лозунга, уводящего от сути вопроса и решения проблем методического (технологического) характера.

Аспекты негативного влияния физических упражнений на организм человека лежат совершенно в иной плоскости. Это нарушение педагогических и методических принципов тренировочной деятельности. В частности, доступности, постепенности, волнообразности (динамичности) нагрузок, учета возрастных, индивидуальных особенностей организма, оздоровительной направленности. Все принципы основаны на двух основных постулатах: «не навреди» и постепенной эффективной адаптации организма в ответ на тренировочные воздействия.

Условия, в которых выполняются физические упражнения, также имеют существенное значение и влияют на адаптационные изменения в организме, на эффективность занятий, на соблюдение принципа оздоровительной направленности.

Так, например, велотренировка или беговые упражнения в черте города с интенсивным потоком автотранспорта может свести на нет все положительные стороны тренировки. Гребной канал и открытые плоскостные сооружения для занятий спортом, расположенные вдоль автомобильной федеральной трассы, и особенно при определенной розе ветров, представляет собой зону повышенного риска с позиций вентилируемого потока воздуха легкими человека, содержащего вредные примеси. Учитывая, что все обменные процессы в организме при выполнении физических упражнений существенно возрастают, степень влияния вредных факторов (в данном случае загрязнения воздуха) в зависимости от объема и интенсивности выполняемой физической нагрузки может «перевешивать» пользу тех положительных функциональных сдвигов, которые предусмотрены при тренировке. Следует добавить и, казалось бы, менее безобидные природные факторы, такие как температура, солнечное излучение, ветер, влажность воздуха, которые в зависимости от степени своего воздействия могут также оказывать негативное влияние на процессы адаптации организма и эффективность тренировки. Поэтому современное планирование тренировочного процесса учитывает и их. При этом следует понимать, что речь не идет об отказе тренировок при дожде, сильном морозе или ветре, а об оптимальном сочетании условий тренировок, что пригодится как в соревнованиях для спортсменов, так и в эффективных адаптационных изменениях в процессе физического воспитания.

Что характерно, вариативность условий для проведения занятий можно сравнить с такой же вариативностью планирования тренировочных нагрузок и подбора физических упражнений. Тренировки в так называемых идеальных условиях или приближенных к ним, хороши, но в силу законов биологического развития живых организмов в меньшей степени способствуют повышению адаптационных возможностей. Необходимы умелое сочетание и использование условий тренировки, приводящих к положительным эффектам, но без ущерба для здоровья занимающихся. Например, вариации тренировок лыжников и гребцов в условиях ветра, отрицательных температур, повышенной влажности могут приводить как к положительным, так и к отрицательным последствиям с точки зрения адаптации и влияния на здоровье. Все зависит от времени и степени воздействия, умелого сочетания условий тренировки, ее смены (замены) другими видами физических упражнений.

Занятия в помещениях меньше подвержены климатическим воздействиям, к ним больше требований (санитарные нормы и правила, санитарно-эпидемиологические требования).

Требования к оснащению спортивных объектов (открытых и закрытых), оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке также предъявляются с позиций безопасности и здоровьесбережения.

Таким образом, совокупность условий проведения занятий физическими упражнениями, сопровождения тренировки кадрами с профильным образованием и опытом подготовки, организации, планировании и непосредственной реализации с учетом общепедагогических и методических принципов позволяет говорить о здоровьесберегающих технологиях.

Проблема терминологической ловушки заключается в том, что здоровьесберегающие технологии в большинстве своем получили несколько иное смысловое направление.

Все чаще здоровьесберегающие технологии рассматриваются как нечто обособленное и отличное от существующих методик (технологий). В некоторых случаях даже перечисляются разновидности физических упражнений и направлений физической активности. Например: «В физической культуре можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: бодифлекс, калланетика, пилатес, тай-бо, фитбол, различные виды аэробики, бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, спортивное ориентирование и др.» [3, с. 24].

Почему именно их (перечисленные соревновательные упражнения из видов спорта) «записали» в оздоровительные технологии, не совсем понятно. И в каких случаях, например, беговая тренировка или лыжная подготовка будут оздоровительными, а в каких нет тоже.

Очень часто к оздоровительным тренировкам и оздоровительным технологиям относят тренировочные режимы малой интенсивности. Но это противоречит адаптационным изменениям и запросам организма на все повышающиеся уровни пороговых нагрузок, независимо от целеполагания и направленности деятельности (подготовка к соревнованиям в спорте, фитнес, физическое воспитание). Эффект оздоровительной направленности все равно требует постепенного повышения объемов и интенсивности. В противном случае никаких тренировочных эффектов наблюдаться не будет [4].

Особая роль в продвижении терминов «оздоровительных тренировок» и «здоровьесберегающих технологий» принадлежит фитнес-индустрии, где на первых местах находятся пиар, привлечение клиентов и прибыль. Желание противопоставить достаточно известные виды и разновидности физических упражнений и комплексов таким же, но применяемым в детско-юношеских спортивных школах и образовательных учреждениях, толкает на придумывание каких-то собственных технологий, которые таковыми не являются.

Кстати, здесь присутствует еще одна терминологическая ловушка – «фитнес-технологии», используемая уже повсеместно. Оказывается «фитнес-технологии» – это особый вид технологий, отличный от известных методик (технологий). И уже

в вузах, общеобразовательных школах, да и во многих публикациях указывается на необходимость использования подобных технологий [2].

При детальном рассмотрении все «фитнес-технологии» оказываются обычными упражнениями различной направленности, широко применяемыми как в спорте, так и в физическом воспитании.

Да и само понятие фитнес, по своей сути мало чем отличающееся от физического воспитания, требует более детального осмысления и оценки с точки зрения теории и методики физического воспитания.

Результаты теоретического исследования показали неоднозначность используемых в теории и практике физического воспитания и спорта терминов, связанных со здоровьесбережением и технологиями. В настоящее время наблюдается тенденция в увеличении количества публикуемых учебных пособий, научных статей с использованием подобных терминов без должного анализа и осмысления, что, в свою очередь, не идет на пользу самой теории и методике физической культуры (в данном случае уместно использование термина более высокого уровня (порядка), включающего и спорт, и физическое воспитание (а не фитнес), и физическую реабилитацию (а не лечебную физическую культуру), и физическую рекреацию).

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в настоящее время существуют проблемы как теоретического и методического характера по аспектам сохранения здоровья занимающихся физическими упражнениями в различных направлениях деятельности (спорт, физическое воспитание, физическая реабилитация), так и терминологического характера. При этом последнее оказывает не меньшее, а даже большее влияние на развитие самой теории и методики физического воспитания и спорта, так как при не совсем должном внимании со стороны научного и профессионального сообщества к подобным проблемам, в дальнейшем будет сложно ориентироваться среди множества новых терминов и понятий. Большинство из них не имеют научно-методического обоснования и осмысления, что негативно сказывается на действительно сложном анализе воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося и сохранение его здоровья.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/metodicheskieposobiya/>. – Загл. с экрана. – 206 с.
2. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 6. – С. 17–21.

3. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 24.
4. Чертов Н.В. Проблемы тренировочных и оздоровительных эффектов в подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов двенадцатой международной научной конференции. – Ростов н/Д – Таганрог, 2023. – С. 115–122.