



## ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА, ФИЛОЛОГИЯ

---

УДК 377

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, ОСНОВАННАЯ НА ФИТНЕС-МЕТОДИКАХ

*Р.В. Калашикова, преподаватель  
ГБОУ НПО ПУ № 27, Братск  
Р.С. Бекирова\*, канд. пед. наук  
БрГУ, Братск*

*В процессе поиска здоровьесберегающих технологий для подрастающего поколения были выделены фитнес-методики, сравнительный анализ которых позволил выделить среди них фитнес-йогу как наиболее эффективную методику физического и психического оздоровления молодежи.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, фитнес как система оздоровления, фитнес-методики, фитнес-йога.

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетели» [5, с. 211]. Эти слова французского философа эпохи Возрождения М. Монтеня были наущными не только в прошлые времена, но остаются актуальными и сегодня.

Более того, в настоящее время в условиях социальных и экономических изменений, общественной неустойчивости и экологических катастроф проблемы физического и психического здоровья, стрессоустойчивости человеческого организма все более обостряются.

Особенно это актуально для подрастающего поколения, в период интенсивного формирования личностных качеств и социальной адаптации, когда необходимы реальные возможности для разно-

стороннего развития и самореализации личности.

Есть еще один очень важный фактор актуальности темы исследования, связанный с всеобщей компьютеризацией общества и вытекающим отсюда последствием – малоподвижный образ жизни современного человека. Это ведет к ослаблению физического здоровья и снижению уровня физического развития подрастающего поколения. Частично решает эту проблему введение в программу занятий по физкультуре новых форм физической нагрузки, к примеру, аэробики. Но аэробика далеко не исчерпывает весь спектр новых форм физических нагрузок, способствующих оздоровлению организма.

В связи с этим особое внимание уделяется поиску новых здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих не только оздоровление современного человека, но и повышение уровня физической культуры в целом.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учи-

---

\* -автор, с которым следует вести переписку

тывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни студентов, воздействующие на здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий обучения следует учитывать следующие факторы:

– факторы внешней среды, оказывающие воздействие на состояние здоровья (экологические, экономические, социальные и т. д.);

– факторы, определяющие образовательную среду – учебные здания и спортивные сооружения, санитарно-техническое, медицинское, спортивное оборудование, организация питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента учебного заведения;

– факторы, определяющие организацию самого учебного процесса и режима учебной нагрузки, в том числе организацию физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

– факторы, определяющие динамику текущей и хронической заболеваемости.

Комплексный подход к разработке здоровьесберегающих технологий с учетом вышеназванных факторов позволяет решать задачи педагогики оздоровления. Поэтому физиологи, медики, психологи и педагоги уделяют особое внимание поиску новых и инновационному применению традиционных форм и методов оздоровления и физического развития молодежи.

Теоретический анализ существующих современных методик физического и психического оздоровления организма позволил выделить среди них *фитнес-методику*. Они доступны для людей любого возраста и физического состояния и имеют бесспорный положительный эффект оздоровления организма. Многие из этих методик (пилатес, йога, аэробика, степ-аэробика, калланетика, силовые тренировки, бодифлекс, функциональная тренировка) вызывают неподдельный интерес и очень популярны в молодежной среде.

На наш взгляд, фитнес-методику имеют ряд достоинств.

• Фитнес-методику являются новыми, эффективными формами физического укрепления организма.

• Широкий спектр фитнес-методик позволяет учесть индивидуальные и возрастные особенности личности.

• Фитнес-методику обладают высокой адаптируемостью, они легко вписываются в систему общей физической подготовки, независимо от возраста обучающихся и уровня их физического развития.

• Использование фитнес-методик значительно повышает интерес обучающихся к физической культуре, что, в свою очередь, значительно активизирует их учебную деятельность.

• Фитнес-методику имеют бесспорный оздоровительный эффект.

Теоретический анализ известных фитнес-методик, их особенностей, достоинств, возможностей применения в учебном процессе позволил выделить фитнес-йогу как наиболее эффективную в плане укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

*Фитнес-йогой* называют специально разработанную систему оздоровления организма, соединяющую два направления – фитнес и йогу. Фитнес как современная система физического укрепления организма гармонично дополняется йогой, позволяющей управлять высшими психическими процессами (в переводе с санскрита «йодж» означает «единение», «гармония»). Особенность фитнес-йоги в том, что мышечная активность во время выполнения асан согласуется с дыханием и умственными усилиями, что позволяет сбалансировать физическое развитие с душевным оздоровлением и достичь гармонии.

Занятия фитнес-йогой предполагают выполнение системы асан, дыхательных техник и релаксаций. Асаны – это специальные статичные позы, наполненные внутренней динамикой. Систематическое выполнение асан укрепляет мышцы, улучшает осанку, повышает гибкость позвоночника, развивает подвижность суставов и, в целом, способствует физическому укреплению организма. Выполне-

ние дыхательных техник во время занятий фитнес-йогой приводит к оптимальной работе дыхательной системы, способствуют необходимому насыщению крови кислородом и существенному росту функциональных возможностей всей системы кровообращения.

Искусство правильного дыхания понимается в йоге как пранаяма – управление праной, жизненной энергией. Освоивший пранаяму контролирует свое психологическое состояние, при необходимости легко отключается от внешних воздействий, не реагирует на посторонние раздражители и умеет максимально сосредоточиться на реальном или воображаемом объекте.

Комплексы асан, выполняемые совместно с дыхательными техниками, укрепляют тело, повышают физическую выносливость, улучшают кровообращение, снимают нервное напряжение, тонизируют и заряжают жизненной энергией весь организм.

Более того, следует отметить уникальную особенность фитнес-йоги – не только предупреждать заболевания, но и лечить их. Общеизвестно, что причиной многих заболеваний является стресс, вызванный информационной перегрузкой левого полушария мозга и ослаблением работы правого полушария. Благодаря регулярному выполнению асан, дыхательных техник и релаксации мышечная активность согласуется с дыханием и умственными усилиями. В результате активизируется деятельность правого полушария мозга и усиливается межполушарное взаимодействие. Таким образом, достигается равновесие физического и психического состояния человека, необходимого для гармоничного развития организма.

Можно сделать вывод, что фитнес-йога позволяет не только совершенствовать физическую форму человека, но и уравновесить эмоциональное состояние и, в целом, укрепить физическое и психическое здоровье.

Выявленные нами преимущества фитнес-йоги в оздоровлении организма послужили дополнительным основанием к

ее использованию в здоровьесберегающей технологии, разработанной и экспериментально апробированной в профессиональном училище № 27 г. Братска.

Экспериментом было охвачено 56 обучающихся 1-2 курсов. Лонгитюдное наблюдение велось в течение двух учебных семестров, с сентября 2011 по июнь 2012 года.

*Этапы проведения педагогического эксперимента.*

1. «Срез» показателей физической подготовки обучающихся экспериментальной и контрольной групп с целью определения исходного уровня физического развития, а также анализ медицинских документов с целью определения состояния здоровья обучающихся.

2. Разработка здоровьесберегающей технологии на основе фитнес-йоги, включающей комплексы физических упражнений (асан), дыхательные техники, техники релаксации, беседы о здоровом образе жизни и интегрированные уроки физкультуры, биологии, безопасности жизнедеятельности (БЖД).

3. Разработка программы факультативных занятий по физкультуре на основе фитнес-йоги для обучающихся, охваченных экспериментом.

4. Реализация здоровьесберегающей технологии в экспериментальной группе в течение учебного года.

5. Контрольный «срез» показателей физической подготовки обучающихся экспериментальной и контрольной групп с целью сравнения уровня их физического развития и состояния здоровья с исходными показателями.

6. Статистическая обработка данных экспериментального исследования, анализ полученных результатов.

7. Анкетирование обучающихся экспериментальной группы, опрос мнения с целью выяснения их отношения к фитнес-йоге.

Для определения исходного уровня состояния здоровья обучающихся был проведен анализ их медицинских документов. Выявлено, что 64 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. К при-

меру, нарушение осанки (30 %), заболевания ЖКТ (20 %), органов дыхания (12 %), сердечно-сосудистой системы (2 %), отклонения психического характера (8 %).

Наряду с анализом заболеваний была получена информация об обучающихся «группы риска», которые имеют признаки физической деадаптации и / или учебной декомпетентности. Физическая деадаптация является следствием нарушения режима дня, нерационального питания, малоподвижного образа жизни. Учебная декомпетентность – это отсутствие способности к усвоению учебного материала.

Очевидно, что обучающиеся, имеющие признаки физической деадаптации и / или учебной декомпетентности, физически ослаблены и эмоционально неустойчивы, обладают повышенным уровнем тревожности, низкой моральной устойчивостью и зачастую агрессивны. И таких студентов в профессиональном училище № 27 оказалось немало: 30 % ребят из малообеспеченных семей, 33 % – дети-сироты, 20 % – из группы социального риска. Эти ребята чрезвычайно мало занимаются физической культурой и спортом, и проблемы укрепления физического здоровья и приобщения к здоровому образу жизни встают для них особенно остро.

Для определения исходного уровня физической подготовки были определены и измерены количественные показатели физического состояния обучающихся (подтягивание, отжимание, пресс, прыжок в длину, скакалка, челночный бег, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции). Количественные показатели оказались *низкими* для большинства обучающихся:

- сила и выносливость (отжимание, подтягивание, пресс, бег на длинные дистанции) – для 63 % обучающихся;
- координация и ловкость (скакалка, прыжок в длину с места) – для 78 %;
- скоростно-силовая выносливость (челночный бег, бег на короткие дистанции) – для 75 %.

Низкие показатели физической подготовки учащихся профессионального училища свидетельствует о том, что необхо-

димо уделить особое внимание физическому развитию ребят в целом.

На втором этапе эксперимента была разработана здоровьесберегающая технология для обучающихся профессионального училища, включающая в себя следующие компоненты:

- факультативные занятия по фитнес-йоге;
- беседы о здоровом образе жизни;
- интегрированные уроки физкультуры, биологии, БЖД.

Здоровьесберегающая технология была реализована на базе ПУ № 27 для студентов экспериментальных групп – СВ-3-11 (будущие сварщики) и ЭМ-3-11 (будущие электромонтажники). Участвовали в эксперименте 56 студентов.

Факультативные занятия были организованы по программе фитнес-йоги, включающей комплексы физических упражнений (*асан*), дыхательные техники, техники релаксации.

Комплексы физических упражнений (*асан*) специализированы в различных направлениях, а именно, на формирование осанки, на укрепление мышечного корсета, на гибкость позвоночника, подвижность суставов, на общее расслабление организма и восстановление сил. К примеру:

- наклоны вперед снимают усталость, расслабляют и восстанавливают силы;
- скручивания оживляют позвоночник, тонизируют внутренние органы, укрепляют мышечный корсет и развивают гибкость суставов;
- прогибы назад устраняют сутулость, развивают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы спины;
- позы баланса формируют умение координировать движения и держать равновесие, обеспечивают погружение в состояние душевного покоя.

В программу факультативных занятий включены комплексы дыхательных техник «Полное дыхание», «Техника Уджай».

Комплекс «Полное дыхание» включает четыре базовых упражнения, охватывающих четыре типа дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное; полное дыхание

объединяет в себе три типа дыхания и является наиболее совершенным.

Комплекс дыхательных упражнений «Техника Уджай» включает пять базовых упражнений; выполнение этой техники аналогично технике полного дыхания, но дополнительно производится звук при вдохе и выдохе, на котором надо сосредоточить свое внимание.

Выполнение дыхательных техник позволяет:

- обеспечивать клетки мозга кровью, обогащенной кислородом, и поддерживать его в активном, бодром состоянии;
- тонизировать внутренние органы (сердце, легкие, печень, почки и др.); активизировать деятельность эндокринной системы;
- сосредоточивать внимание, управлять эмоциями, успокаивать нервы и погружаться в состояние душевного равновесия.

Комплексы физических упражнений и дыхательных техник дополнены техниками релаксации, основанными на приемах физического расслабления, упражнениях на воображение и концентрацию сознания на мысленном образе, на специальных приемах фиксации и быстрой расфиксации внимания.

В течение учебного года со студентами систематически проводились *беседы, пропагандирующие здоровый образ жизни*. В программу включены беседы на популярные темы о правильном питании, закаливании, режиме сна и отдыха, приемах самомассажа и точечного массажа, о вредных привычках, о нетрадиционных методах восточной медицины.

Немаловажным в укреплении здоровья обучающихся являются *интегрированные уроки* физкультуры, биологии, БЖД. На таких уроках глубоко и разносторонне изучаются физиологические и психические особенности человеческого организма, возрастные и индивидуальные отличия, возможности адаптации человека в различных экологических и климатических условиях. Во время эксперимента были проведены интегрированные уроки на темы: «Роль органов чувств в физическом развитии человека», «Искусство

правильного дыхания», «Спорт и красота», «Искусство рукопашного боя», «Общение с природой».

В июне 2012 года был проведен повторный «срез» показателей физической подготовки и получены результаты, которые подтверждают, что обучающихся с *низкими* количественными показателями в экспериментальной группе оказалось меньше:

- сила и выносливость (отжимание, подтягивание, пресс, бег на длинные дистанции) – для 37 % обучающихся (разница на 26 %);
- координация и ловкость (скакалка, прыжок в длину с места) – для 67 % обучающихся (разница на 11 %);
- скоростно-силовая выносливость (челночный бег, бег на короткие дистанции) – для 53 % обучающихся (разница на 22 %).

Субъективным фактором, также подтверждающим эффективность факультативных занятий по фитнес-йоге, служат результаты анкетирования студентов, участвующих в эксперименте. Из них 92 % отметили достоинства этих занятий (хорошее самочувствие, ощущение физической силы, гибкость позвоночника, подвижность суставов) и выразили желание продолжить.

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента подтверждает справедливость выдвинутой в начале эксперимента гипотезы: здоровьесберегающая технология, основанная на фитнес-йоге, способствует физическому и психическому оздоровлению обучающихся профессионального учебного заведения и позволяет в целом повысить уровень их физической культуры.

Несомненно, представленная здоровьесберегающая технология имеет высокий потенциал в укреплении физического и психического здоровья подрастающего поколения, и, более того, указывает на возможности использования не только фитнес-йоги, но и других фитнес-методик на занятиях по физической культуре, что и определяет перспективы дальнейших исследований в области здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

*Литература*

1. Быков О. Гимнастика от ста недугов // Физкультура и спорт. 2010. № 7. С.12-15.
2. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. Минск, 2010. 165 с.

3. Катков А.Ю., Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма. М., 2007. 193 с.
4. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. М.: Знание, 2004. 85 с.
5. Монтень М. «Опыты» жизни. Изречения и афоризмы. М.: Центрополиграф, 2006. 288 с.

УДК 370

**КОГНИТИВНЫЙ АСПЕКТ ЛЕКЦИИ-ПРЕЗЕНТАЦИИ**

*О.Г. Ларионова, д-р пед. наук  
БрГУ, Братск*

*В статье рассмотрены возможности становления и развития мыслительной деятельности студентов с помощью лекции-презентации. Определены требования к лекции-презентации с соответствующими целевыми установками на способ изучения реальной и научной действительности. Отмечены отдельные недостатки таких лекций, обусловленные отсутствием их предварительного педагогического анализа.*

Ключевые слова: когнитивный аспект, гибкость мышления, структурирование информации, терминологический аппарат, мыслеформа, управляемый ритм восприятия

Лекция в вузе – основная, официально закреплённая форма обучения. Традиционно она понимается многими как возможность ознакомить одновременно большое количество слушателей с соответствующими объемами информации. Современные исследователи выделяют и изучают разные аспекты лекций в высшем образовании: ориентационный, организационный, когнитивный, эмоциональный, коммуникативный и др.

Каждый из них в той или иной мере проявляется в процессе чтения лекции преподавателем, в зависимости от его педагогического опыта, научных интересов, возраста, эмоциональной направленности, общей эрудиции и многого другого. Наиболее важным нам представляется когнитивный аспект, обеспечивающий возможность дальнейшего самостоятельного и непрерывного самообучения в любой сфере деятельности.

Теория когнитивности описывает и изучает особенности поведения человека в процессе действий с информационными потоками. Сравнительно новая науч-

ная область когнитология (наука о мышлении) исследует информационные и биологические процессы для понимания того, как именно мозг человека осуществляет переработку и «присвоение» информации. Когнитивный подход в педагогической деятельности означает стремление так организовать учебное занятие, чтобы обучающийся не только принял и освоил информацию, но и понял, как он это делает. Иными словами, человек должен вывести в пространство своих размышлений особенности собственного восприятия действительности, способы мыслительной переработки, сохранения и использования информации. Таким образом приобретается когнитивный опыт личности, который понимается как система «присвоенных» знаний о природе, человеке, обществе, технических объектах. И задача становления такого опыта – одна из основных миссий системы образования.

В современных условиях активного внедрения компьютерных технологий во все сферы жизни человека высшая школа