

**Волкова Надежда Аркадьевна**

учитель

МБОУ «Шатьмапосинская ООШ» Моргаушского МО  
д. Шатьмапоси, Чувашская Республика

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Аннотация:** в статье исследуется проблема современных здоровьесберегающих технологий в области физической культуры и спорта. Рассматриваются основные принципы и методы внедрения технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся, повышению эффективности учебных и спортивных программ. Особое внимание уделяется инновационным подходам, таким как мониторинг состояния здоровья, использование информационно-коммуникационных технологий и индивидуализация тренировочных программ. Результаты исследования демонстрируют важность применения здоровьесберегающих технологий для профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни среди молодого поколения.

**Ключевые слова:** современное образование, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, здоровый образ жизни, тренировочные программы, здоровье.

### **Введение.**

В современном обществе здоровье человека приобретает всё большее значение, особенно в контексте образовательных процессов. Физическая культура как часть общей системы образования должна не только формировать у учащихся умения и навыки здорового образа жизни, но и активно участвовать в сохранении их здоровья. В связи с этим актуальным становится использование здоровьесберегающих технологий, которые позволяют минимизировать вредное влияние физических нагрузок, повысить мотивацию и обеспечить безопасность занятий.

Развитие технологий и изменения в образе жизни молодых людей требуют постоянного обновления методов физической подготовки и профилактики заболеваний. В этой связи внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий становится важной задачей современной системы образования и спортивной практики.

### 1. Теоретические основы здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в физической культуре – это совокупность методов, средств и организационных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, создание условий для безопасной и эффективной физической активности. Они основаны на принципах профилактики заболеваний, повышения уровня физической подготовки, формирования устойчивых мотиваций к здоровому образу жизни, а также на использовании современных научных достижений.

Одним из ключевых понятий, характеризующих эти технологии, является «индивидуализация». Каждому ученику подбираются такие упражнения и режим занятий, которые учитывают его физиологические особенности и состояние здоровья. Это помогает снизить риск травм и переутомления, повысить эффективность тренировок и мотивацию.

Основой здоровьесберегающих технологий является также использование современных средств диагностики и мониторинга состояния здоровья – от простых анкетных опросов до комплексных методов биомедицинских исследований. Это позволяет своевременно выявлять риски для здоровья и корректировать режим занятий.

### 2. Современные методы и средства реализации.

Современные здоровьесберегающие технологии включают в себя следующее.

#### 2.1. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовки.

Использование мобильных приложений, носимых устройств и программного обеспечения для регистрации физиологических показателей (частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень кислорода в крови) позво-

ляет отслеживать состояние учеников в реальном времени. Такой подход помогает педагогам и тренерам своевременно реагировать на изменения и избегать перенапряжения.

## 2.2. Индивидуализированные тренировочные программы.

На основе полученных данных разрабатываются персональные программы, учитывающие особенности здоровья, уровень физической подготовленности и цели каждого ученика. Этот подход способствует более эффективному и безопасному развитию физических качеств.

## 2.3. Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

В образовательный процесс внедряются интерактивные платформы, онлайн-курсы, видеоматериалы и тренажёры, что расширяет возможности для саморегуляции и повышения мотивации учащихся. Кроме того, виртуальные тренажёры позволяют тренироваться под контролем специалистов, не выходя из дома или учебного заведения.

## 2.4. Аудио- и видеотренинги, а также фитнес-программы с обратной связью.

Использование видеоуроков и аудиосообщений делает занятия более разнообразными и позволяет сохранять качество тренировки вне стен школы или зала. Обратная связь, как в системах «умных» тренажёров, способствует правильному выполнению упражнений.

## 2.5. Психологические и мотивационные методики.

В рамках технологий применяются программы психологической поддержки, мотивационные тренинги, программы по развитию привычки к здоровому образу жизни.

## 3. Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику.

Практическое внедрение основано на комплексном подходе, включающем обучение педагогов и тренеров, организацию системы контроля, а также интеграцию новых технологий в учебный план. Важными условиями являются:

- постоянное повышение квалификации педагогического состава;
- использование современных диагностических средств;

- создание условий для внедрения инновационных программ в школьной и внеучебной деятельности;
- обеспечение доступа к необходимым техническим средствам для всех участников образовательного процесса.

На практике это проявляется в использовании специальных программных комплексов, мобильных приложений и систем автоматического контроля во время занятий. В результате внедрения технологий можно повысить адаптивность тренировочного процесса, снизить риск травматизма и повысить мотивацию учащихся.

#### 4. Эффективность и перспективы развития.

Многочисленные исследования показывают, что интеграция здоровьесберегающих технологий способствует улучшению показателей физического здоровья, снижению числа травм и болезней, а также повышению мотивации к занятиям спортом среди молодёжи. Перспективными направлениями считаются:

- разработка новых носимых устройств для более точного мониторинга;
- внедрение систем искусственного интеллекта для анализа данных и автоматической корректировки тренировочных программ;
- разработка игровых платформ и виртуальной реальности для повышения интереса к физической активности;
- расширение программ профилактики и реабилитации с использованием современных технологий.

В целом, развитие и расширение сферы здоровьесберегающих технологий в физической культуре могут существенно повысить эффективность профилактических мероприятий и сформировать у подрастающего поколения устойчивый образ жизни.

#### 5. Заключение.

Здоровьесберегающие технологии в физической культуре представляют собой инновационные и эффективные средства, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся. Их использование позволяет создавать безопас-

ные, индивидуализированные программы тренировок, учитывать физиологические особенности каждого человека и своевременно реагировать на изменения состояния здоровья. Внедрение этих технологий требует комплексного подхода, системного обучения специалистов и технической поддержки.

Перспективы развития здоровьесберегающих технологий связаны с их интеграцией в современные образовательные платформы и применением новейших достижений науки и техники. Такой подход в будущем может стать одним из ключевых факторов формирования здорового и активного поколения.

### ***Список литературы***

1. Белов И.П. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / И.П. Белов. – М.: Олимпийская литература, 2018.
2. Караманов В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания / В.И. Караманов. – СПб.: Спортинг, 2020.
3. Сидоренко А.В. Мониторинг и диагностика в физической культуре / А.В. Сидоренко. – М.: Академический проект, 2019.
4. Тарасов Ю.П. Информационные технологии в спортивной практике / Ю.П. Тарасов. – М.: Олимп-плюс, 2017.
5. Шевченко А.А. Персонализированный подход к физической подготовке / А.А. Шевченко // Вестник физической культуры и спорта. – 2021. – №4. – С. 45–50.