

*В. Ф. Пешков*

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Обосновывается вариант перспективного нового подхода в целом к направленности школьного физического воспитания и конкретно к главной его организационно-методической форме – уроку физической культуры.

Раскрыты теоретические, социальные, педагогические и медицинские предпосылки внедрения в общеобразовательные школы уроков физической культуры восстановительно-профилактической направленности. Разработано содержание главных компонентов урока восстановительно-профилактической направленности: структура урока, восстановительных и профилактических задач, средств, учебного восстановительно-профилактического материала, дозировки нагрузки.

Разработанное содержание компонентов урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности включено в раздел «Восстановительно-профилактическая деятельность в общеобразовательных школах» учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств», которая включена в вариативную часть профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» на факультете физической культуры Томского государственного университета. Это позволяет профессионально готовить будущих бакалавров по физической культуре к квалифицированному проведению в школе уроков восстановительно-профилактической направленности.

**Ключевые слова:** *восстановительно-профилактическая направленность, предпосылки, структура, задачи, средства, содержание урока.*

Анализ данных научных исследований, посвященных оценке результативности реализуемой в настоящее время общеобразовательной и спортивной направленности школьного урока физической культуры, показывает низкую эффективность решения оздоровительных задач.

Высокий процент школьников страдает различными заболеваниями, имеет низкую функциональную и физическую подготовленность, физическую и умственную работоспособность, мотивацию на урок физической культуры [1–4].

Общеобразовательная и спортивная направленность уроков физической культуры, реализуемая в настоящее время и решающая задачи по формированию знаний и умений в области общего физического воспитания и отдельных видов спорта, не в достаточной мере решает важную социальную задачу – сохранение здоровья школьников на всем этапе обучения в школе.

Необходимо, на наш взгляд, внедрение в школы нового направления школьного физического воспитания – восстановительно-профилактического, и следовательно, урока восстановительно-профилактической направленности.

Анализ теории и практики школьного урока физической культуры позволил выявить предпосылки введения урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности:

– интенсификация процесса обучения в школе, постоянно повышающееся воздействие на организм таких факторов риска, как объемная и разнообразная по содержанию информация, нервное и психоэмоциональное напряжение, гипокинезия, гиподинамия, монотония, напряжение зрительного

анализатора, длительное поддержание вынужденной позы в положении сидя;

– рост влияния на школьников факторов урбанизации жизни в городской и сельской местности;

– нарастающая тенденция роста заболеваемости у школьников опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психоэмоциональной среды, органов зрения, желудочно-кишечного тракта;

– несформулированность целевых оздоровительных задач в разработанных и внедренных государственных программах по физической культуре, в частности задачи восстановительной и профилактической направленности;

– отсутствие целевого материала, направленного на профилактику отдельных функциональных систем организма, в программах представлен материал общеоздоровительного характера;

– отсутствие целевого учебного материала, направленного на решение задач физического, психоэмоционального и умственного восстановления работоспособности школьников после напряженной интеллектуальной нагрузки, восстановления опорно-двигательного аппарата после длительного нахождения в разрушительной позе сидя за партой, за компьютером, восстановления зрительного анализатора;

– не разработаны и не применяются в практике конкретные показатели и критерии оценки решения оздоровительных задач учителем физической культуры, следовательно, нет разработанных показателей и критериев оценки решения целевых восстановительно-профилактических задач;

– активное внедрение компьютерных технологий, усиливающих отрицательный эффект гипоксии и гиподинамии;

– важное место и значение восстановительно-профилактического урока физической культуры в системе рационального режима труда и отдыха как условия обязательного его положительного влияния на качество учебного труда на следующих уроках умственного характера.

Деятельность на уроках физической культуры должна способствовать восстановлению уровня функционирования физиологических систем, поддержанию умственной работоспособности на уроках математики, русского языка и др. Это обеспечивается оптимальной дозой нагрузки, должным содержанием, эмоциональным фоном урока физической культуры. В повседневной практике учитель подчас вынужден это не учитывать, так как необходимо проводить уроки с интенсивной нагрузкой, которые обеспечивают прирост физических качеств, но снижают умственную работоспособность на последующих уроках данного учебного дня. Поэтому требуют научного обоснования параметры нагрузки на уроках физической культуры, обеспечивающие кумулятивный тренировочный эффект и оперативный эффект восстановления умственной работоспособности на следующих уроках.

Сложилось парадоксальное положение: все признают значимость оздоровительных задач, вся аргументация о важности школьного физического воспитания построена на связи «физическая культура – здоровье», а специального классифицированного материала конкретного профилактического и восстановительного характера в школьной программе нет.

Внедрение в учебный процесс восстановительно-профилактического урока требует разработки таких его компонентов, как структура, средства, содержание учебного материала, регламентация нагрузки. Главными принципами, на которые мы опираемся при разработке этих компонентов, являются принципы дифференциации и индивидуализации, реализуемые на основе учета специфики заболеваний, величины и характера утомления, влияния отрицательных факторов на организм учеников на уроках умственного характера и урока физической культуры.

На основе анализа литературы, собственных научных исследований и практической деятельности, нами разработано содержание компонентов урока восстановительно-профилактической направленности [1].

Важным компонентом урока является его построение, т. е. структура. В восстановительно-профилактическом уроке нами выделено две части: первая – профилактическая, вторая – восстановительная.

В первой части решаются задачи профилактики здоровья, направленные на повышение сопротивляемости организма имеющимся заболеваниям, воздействию отрицательных факторов ученического труда, спортивной деятельности, факторов жизнедеятельности. Во второй части урока решаются задачи восстановления умственной, физической и психоэмоциональной работоспособности, отдельных физиологических систем, органов, организма в целом.

Задачи профилактической части урока.

Общая задача: повысить сопротивляемость организма к указанным выше отрицательным факторам.

Частные задачи:

- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата;
- корректировать искривление позвоночника в сагиттальной плоскости (грудной кифоз, поясничный лордоз различных видов);
- корректировать искривление позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы);
- корректировать плоскостопие;
- формировать правильную осанку;
- нормализовать вес;
- корректировать нарушения зрительного анализатора;
- совершенствовать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- проводить профилактику остеохондроза;
- проводить профилактику психоэмоциональной сферы.

Средства и содержание профилактической части урока:

- общеразвивающие упражнения для шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника, мышц брюшного пресса;
- специальные упражнения без предметов и с предметами для коррекции искривления позвоночника в сагиттальной плоскости;
- специальные упражнения без предметов и с предметами для коррекции искривления позвоночника во фронтальной плоскости;
- упражнения тракционного характера в горизонтальной плоскости, в положении классического виса;
- упражнения тракционного характера в вертикальном висе по методу «гравитационной трaкции» (положение головой вниз), на инверсионном столе, наклонной гимнастической доске;
- упражнения произвольного управления дыханием;
- специальные упражнения для профилактики плоскостопия;
- циклические упражнения аэробного характера;
- подвижные и спортивные игры с контролируемой интенсивностью;

– коррекционное и спортивное плавание;  
– специальные упражнения для тренинга глазодвигательных (внешних) и внутренних мышц.

Дозировка нагрузки профилактической части урока: объем нагрузки во времени составляет 25–30 мин, интенсивность нагрузки оценивается по ЧСС и составляет 140–170 уд/мин.

После профилактической части проводится вторая – восстановительная часть урока.

Задачи восстановительной части урока.

Общая задача: уменьшить проявление утомления, сформированного во время жизнедеятельности вне школы, в процессе предыдущих уроков и во время профилактической части урока физической культуры.

Частные задачи:

– снизить уровень утомления опорно-двигательного аппарата;

– уменьшить проявление локального мышечного утомления;

– повысить уровень физической работоспособности;

– уменьшить проявление психоэмоционального утомления;

– повысить уровень умственной работоспособности;

– снизить уровень утомления зрительного анализатора.

Средства и содержание восстановительной части урока:

– упражнения по методу прогрессирующей мышечной релаксации;

– релаксационные упражнения: в положении стоя, лежа, сидя, выполняемые индивидуально и в парах;

– упражнения волнообразного характера, выполняемые руками, туловищем и ногами;

– упражнения тракционного характера;

– суставная гимнастика;

– упражнения на дыхание, типа упражнений произвольного управления дыханием;

– упражнения на увеличение подвижности суставов;

– двухсторонние подвижные и спортивные игры низкой интенсивности;

– плавание низкой интенсивности;

– бег низкой интенсивности;

– упражнения для уменьшения утомления глаз;

– аутогенная тренировка восстановительного характера;

– приемы самомассажа: встряхивание, активно-пассивные движения.

Дозировка нагрузки восстановительной части урока: объем нагрузки – 15 мин, интенсивность – пульс 80–120 уд/мин.

Разработанные нами компоненты урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности включены в раздел «Восстановительно-профилактическая деятельность в общеобразовательных школах» учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств», которая относится к вариативной части профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки 050100.62 «Педагогическое образование» на факультете физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета [5]. В процессе лекционных и практических занятий у студентов формируются знания и умения, являющиеся важным содержанием профессиональной подготовки, обеспечивающей готовность проводить в школах уроки физической культуры восстановительно-профилактической направленности. Данная готовность подтверждается положительными результатами зачетов и экзаменов по дисциплине «Теория и методика восстановительно-профилактических средств», по педагогической практике, результатами защит выпускных квалификационных работ.

Выводы:

1. Выявлены предпосылки внедрения в общеобразовательные школы урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности.

2. На основе теоретического и эмпирического анализа собственных научных исследований разработано содержание компонентов урока восстановительно-профилактической направленности: структуры урока, задач, средств, учебно-восстановительно-профилактического материала, дозировки нагрузки.

3. Разработанное содержание компонентов урока физической культуры восстановительно-профилактической направленности включено в рабочую программу учебной дисциплины «Теория и методика восстановительных средств» по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование».

### Список литературы

1. Пешков В. Ф. Восстановительно-профилактическая направленность системы школьного физического воспитания – важное условие реализации концепции единой трудовой и политехнической школы // Интеграция образования и производства: материалы всерос. конф. Томск, 1989. С. 120–124.
2. Пешков В. Ф. Анализ состояния школьного физического воспитания, современные направления его совершенствования // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Томск, 14–15 апреля 2000 г. Томск, 2000. С. 152–156.

3. Романова С. П., Игнатова В. В. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2011. Вып. 4 (106). С. 166–170.
4. Вахитова Г. Х., Поздеева С. И., Теория и практика здоровьесбережения в современной начальной школе // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 12 (140). С. 194–196.
5. Пешков В. Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств». Направление подготовки 050100.62 «Педагогическое образование». Томск, ТГПУ. 10 с.

Пешков В. Ф., профессор.

**Томский государственный педагогический университет.**

Ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail: Peshkov@sibmail.com

*Материал поступил в редакцию 16.03.2015.*

*V. F. Peshkov*

## RESTORATIVE AND PREVENTIVE ORIENTATION OF THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

In the paperwork there is proved and justified the variant of a new perspective approach to the orientation of physical education at school in general and to its main form of organization and methodology in particular, i. e. the lesson of physical education.

In the article there are shown theoretical, social, pedagogical and medical preconditions for implementation of the lessons of physical education of restorative and preventive orientation into the system of comprehensive school. The contents of the main components of the lesson of restorative and preventive orientation are also worked out in the represented article, i. e. lesson structure, the structures of restorative and preventive objectives, means, educational restorative and preventive material and the proportion of exercises.

The contents of the components of the lessons of physical education of restorative and preventive orientation, “Restorative and Preventive Activities in Comprehensive School”, are included in the section of the course of study of “Theory and Methodology of Restorative and Preventive activities”. The course of study is included in the elective course of professional syllabus in the course of 050100.62 “Pedagogical education” at the faculty of physical education in Tomsk State Pedagogical University. It allows to professionally prepare bachelors in Physical Education for qualified lessons of physical education of restorative and preventive orientation at school.

**Key words:** *restorative and preventive orientation, preconditions, structure, objectives, means, content of the lesson.*

## References

1. Peshkov V. F. Vosstanovitel'no-prikladnaya napravlenost' sistemy shkol'nogo fizicheskogo vospitaniya – vazhnoe uslovie realizatsii kontsepcii edinoy trudovoy i politehnicheskoy shkoly [Restorative and Preventative Orientation of the System of Physical Education at School Is an Important Condition of Realisation of Conception of Integrated Polytechnic School]. *Integratsia obrazovaniya i proizvodstva, materialy vserossiskoy konferentsii* [Integration of education and production: Materials of All-Russian Conference]. Tomsk, 1989. Pp. 120–124 (in Russian).
2. Peshkov V. F. Analiz sostoyaniya shkol'nogo fizicheskogo vospitaniya, sovremennyye napravleniya ego sovershenstvovaniya [Analysis of the condition of physical education at school, modern ways of its developin]. *Aktual'nye voprosy bezopasnosti, zdorovya pri zanyatyakh sportom I fizicheskoy kulturoy: materialy III mezhdunar. nauchn.-prakt. konf.* [Topical issues of safety, health in sports and physical culture: Proceedings of the III Intern. Scientific Practical Conference]. Tomsk, 2000. Pp. 152–156 (in Russian).
3. Romanova S. P., Ignatova V. V. Organizatsionno-pedagogicheskoe soprovozhdenie zdorov'esberegashchey deyatel'nosti uchitelya fizicheskoy kultury [Organisational and Pedagogical Support of Health Caring Activities of the Teacher of Physical Education]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2011, no. 4 (106), pp. 167–170 (in Russian).
4. Vakhitova G. H., Pozdreyeva S. I. Teoria i praktika zdorov'esberezheniya v sovremennoy nachal'noy shkole [Theory and Practice of Health Caring at Modern Primary School]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2013, no. 12 (140), pp. 194–196 (in Russian).
5. Peshkov V. F. *Rabochaya programma uchebnoy distsipliny “Teoriya I metodika vosstanovitel'no-profilakhticheskikh sredstv”. Napravlenie podgotovki 050100.62 “Pedagogicheskoe obrazovanie”* [Work programme of the course of “Theory and Methodology of Restorative and Preventive activities”. the course of 050100.62 “Pedagogical education”]. Tomsk, TSPU Publ., 10 p. (in Russian).

**Tomsk State Pedagogical University.**

Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Tomsk, 634061.

E-mail: Peshkov@sibmail.com