

Половинкин Валерий Валерьевич

магистрант

Соложенкина Елизавета Евгеньевна

магистрант

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет ИТМО»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-153384

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ КАК ИНСТРУМЕНТ
ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ**

Аннотация: в статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии физического воспитания в школе как практический инструмент профилактики гиподинамии у обучающихся. Анализируются возможности их применения на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности с учётом задач повышения двигательной активности и снижения рисков перегрузки. Методологическую основу составили анализ и обобщение научно-педагогической литературы, а также нормативно-методических подходов к организации физического воспитания школьников. На основе проведённого анализа систематизированы основные направления внедрения технологий, предложены критерии оценки результативности и обозначены типовые риски реализации. Делается вывод о том, что устойчивый профилактический эффект достигается при системной организации двигательной активности и регулярной оценке эффективности применяемых решений.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, гиподинамия, двигательная активность, профилактика.

Современная школа сталкивается с противоречием: с одной стороны, образовательные результаты требуют высокой учебной нагрузки, с другой – возрастает значение профилактики заболеваний и формирования культуры здоровья у

детей. Одним из наиболее заметных рисков становится гиподинамия – дефицит ежедневной двигательной активности, возникающий из-за преобладания сидячих форм обучения и досуга. В научной литературе подчеркивается, что проблема касается не только взрослых: «В последние годы гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но и дети, а состояние это, не являясь болезнью, приводит к серьезным нарушениям» [1]. Это делает профилактику гиподинамии задачей не эпизодической, а системной – встроенной в школьный режим и содержание физического воспитания.

Понимание профилактики начинается с корректного определения самой активности. По определению Всемирной организации здравоохранения, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии [2]. Следовательно, в школьных условиях речь идет не только о двух-трех уроках физической культуры в неделю, но и о ежедневной сумме движений: активности на переменах, динамических паузах, пути до школы, участии во внеурочных занятиях. Чем меньше таких компонентов в распорядке ребенка, тем выше вероятность формирования гиподинамии как устойчивого образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в образовании целесообразно рассматривать как систему педагогических и организационных решений, которые снижают риски для здоровья и одновременно помогают достигать образовательных результатов. В одном из подходов подчеркивается, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся [3]. В контексте физического воспитания это означает: правильное дозирование нагрузки, учет возрастных и индивидуальных особенностей, ориентацию на безопасность, формирование мотивации к движению, а также создание таких условий, при которых двигательная активность становится естественной частью школьной жизни.

Нормативный контур темы напрямую закрепляет ответственность образовательной организации за условия, поддерживающие здоровье. Так, охрана здоровья обучающихся включает создание условий для занятия ими физической культурой и спортом [5]. В образовательных программах физическая культура рассматривается не как второстепенный предмет, а как средство развития личности: в федеральной рабочей программе отмечается, что цель изучения предмета – формирование разносторонне физически развитой личности [4]. Следовательно, профилактика гиподинамии может и должна решаться внутри образовательной логики – через цели, содержание и организацию физического воспитания.

Практически здоровьесберегающие технологии физического воспитания в школе целесообразно рассматривать через набор взаимосвязанных компонентов.

Таблица 1

**Компоненты здоровьесберегающих технологий
физического воспитания в школе**

Компонент	Содержание	Профилактический эффект
Организационный	Рациональный режим дня, активные перемены, динамические паузы, сочетание урочной и внеурочной активности	Снижение доли «сидячего времени», регулярность движений
Методический	Вариативность упражнений, постепенность нагрузки, учет медгрупп, обучение технике безопасности	Снижение травматизма и перегрузки, поддержка адаптации
Мотивационный	Игровые формы, командные форматы, личные цели, позитивная обратная связь	Устойчивое вовлечение, формирование привычки к движению
Средовой	Доступность спортивных зон, разметка для подвижных игр, безопасные пространства	Рост спонтанной активности в школе
Мониторинговый	Наблюдение за утомлением, самоконтроль, фиксация участия, взаимодействие с медслужбой	Раннее выявление рисков, корректировка нагрузки

Чтобы технологии работали как профилактика гиподинамии, меры следует распределять по уровням: урок – режим – среда. На уровне урока ключевыми

становятся: грамотная структура занятия (разминка-основная часть-заминка), вариативность двигательных задач, индивидуализация нагрузки (в том числе для обучающихся разных медицинских групп), а также ориентация на развитие базовых физических качеств без перегрузки. На уровне режима дня – активные перемены, динамические паузы на уроках с высокой статической нагрузкой, вовлечение в движение без формы: короткие активности, не требующие переодевания и сложной организации. На уровне среды – доступные и безопасные пространства для движения и понятные правила их использования.

Таблица 2

Инструменты профилактики гиподинамии в школьной системе

Уровень	Инструменты	Кто отвечает
Урок физической культуры	Индивидуализация нагрузки, вариативные модули, игровые и прикладные форматы, обучение самоконтролю	Учитель физкультуры
Учебный день	Активные перемены, динамические паузы, «двигательные минутки»	Администрация, классные руководители, педагоги-предметники
Внеклассическая деятельность	Секции, спортивные мероприятия, школьные клубы, семейные активности	Педагог-организатор, учителя, родители
Среда и инфраструктура	Разметка зон активности, доступность инвентаря, безопасные маршруты	Администрация, хозяйствственные службы
Профилактика и контроль	Взаимодействие с медработником, учет медгрупп, профилактические беседы	Медслужба, педагогический коллектив

Ожидаемый результат системного внедрения описанных подходов – повышение ежедневной двигательной активности школьников без конфликта с учебными целями. На уровне учащихся это проявляется в снижении пассивных промежутков в течение дня, росте вовлеченности и формировании привычки к движению. На уровне школы – в повышении управляемости нагрузки: когда двигательная активность не случайна, а спланирована и безопасна. Важно, что устойчивый эффект достигается именно комплексностью: уроки физической культуры

работают сильнее, если поддержаны активными переменами, внеурочными формами и средой, которая стимулирует движение.

Подводя итог, можно отметить: здоровьесберегающие технологии физического воспитания являются эффективным инструментом профилактики гиподинамии в школе при условии системного внедрения, соответствия нормативным требованиям и учета индивидуальных особенностей обучающихся. В этом случае физическое воспитание становится не отдельным уроком в расписании, а ключевым механизмом формирования культуры здоровья и повышения качества образовательной среды.

Список литературы

1. Бородина Д.П. Развитие гиподинамии у подростков старшего школьного возраста / Д.П. Бородина, Н.В. Пац // Международный студенческий научный вестник. 2020. №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19997> (дата обращения: 04.01.2026). EDN ZAOHGF
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность: информационный бюллетень [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 04.01.2026).
3. Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет». Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) «Здоровьесберегающие технологии в обучении и профессиональной деятельности». – Елец, 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://eletsrosnou.ru/sveden/doc/34/ppo2018/prog/B1.B.19_Здоровьесберегающие%20технологии%20в%20обучении%20и%20профессиональной%20деятельности_2018.pdf (дата обращения: 04.01.2026).
4. Минпросвещения России. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» (1–4 классы) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sh855.ru/obr/1-4/1-4-fizicheskaya-kultura/>

kras.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/2025_noo_frp_fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
(дата обращения: 04.01.2026).

5. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.12.2025) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/ (дата обращения: 04.01.2026).