

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

---

Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2024. № 1  
Physical Education. Sport. Health, 2024, no. 1

Обзорная статья

УДК 798.011.3

### Смысловое содержание задач оздоровительной группы урока физической культуры в логике системно-деятельностного подхода

Головин Олег Васильевич<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия

**Аннотация.** *Введение.* Анализ содержания формулировок комплекса задач урока физической культуры, построенного в методологии традиционной парадигмы «научения детей и подростков двигательным умениям и навыкам» выявил появившееся в последнее десятилетие противоречие между реальным состоянием здоровья современных детей и подростков, где к первой медицинской группе здоровья детей и подростков школьного возраста, проживающих на территории России, можно отнести не более 10 % и отсутствием в этом комплексе задач образовательных программ данного профиля группы задач оздоровительной направленности. *Методология.* Это вызвало необходимость изучить проблему и внести соответствующие коррективы в планирование и построение физкультурно-спортивного занятия. *Заключение.* Системно-деятельностный подход позволил несколько скорректировать рамки содержания физкультурно-спортивного вектора развития предметной области «Физическая культура», актуализировав его физкультурно-оздоровительную составляющую, включив в комплекс задач урока физической культуры группу задач оздоровительной направленности.

**Ключевые слова:** урок физической культуры; смысловое содержание задач; оздоровительная группа; методология; системно-деятельностный подход.

*Для цитирования:* Головин О. В. Смысловое содержание задач оздоровительной группы урока физической культуры в логике системно-деятельностного подхода // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2024. – № 1. – С. 97–104.

## The semantic content of the tasks of the wellness group of the physical education lesson in the logic of the system-activity approach

Golovin Oleg Vasilievich<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

**Abstract.** *Introduction.* Analysis of the content of the wording of the complex of tasks of a physical culture lesson, built in the methodology of the traditional paradigm “teaching children and adolescents motor skills and abilities” revealed, which appeared in the last decade, a contradiction between the real state of health of modern children and adolescents, where to the first medical group of children's health and school-age adolescents living in Russia can be attributed to no more than 10 % and the absence in this complex of tasks of educational programs of this profile of a group of tasks of a health-improving orientation, which caused the need to study the problem and make appropriate adjustments to planning. *Methodology.* This caused the need to study the problem and make appropriate adjustments to the planning and construction of physical education and sports classes. *Conclusion.* The system-activity approach made it possible to slightly adjust the scope of the content of the physical culture and sports vector of development of the subject area “Physical Culture”, updating its physical culture and health component, including a group of health-related tasks in the set of tasks of a physical education lesson.

**Keywords:** physical culture lesson; semantic content of tasks; health-improving group; methodology; system-activity approach.

*For citation:* Golovin O. V. The semantic content of the tasks of the wellness group of the physical education lesson in the logic of the system-activity approach. *Physical Education. Sport. Health*, 2024, no. 1, pp. 97–104.

**Введение.** Возросшая в последние десятилетия интенсивность образовательного процесса на фоне повышения объема учебно-информационной нагрузки требует от современных школьников более высоких физических и психических ресурсных возможностей организма, чем те, которыми они реально располагают. Исследования показывают, что количество детей и подростков школьного возраста (проживающих на территории Российской Федерации), имеющих первую (основную) медицинскую группу здоровья не превышает в среднем 10 %, при этом ко второй (подготовительной) медицинской группе здоровья относится порядка 80 %.

Половина обучающихся начальных классов и более 60 % подростков-старшеклассников имеют хронические заболевания, которые доходят в отдельных регионах России до 65–70 %. Увеличивается число школьников, имеющих несколько диагнозов. Обучающиеся 7–8 лет имеют в среднем два диагноза, 10–11 лет – три, 16–17 лет – до четырех, а 20 % выпускников имеют в анамнезе уже пять и более функциональных нарушений, а также хронических заболеваний. У каждого третьего юноши призывного возраста наблюдаются отклонения в состоянии здоровья [5].

Одной из причин такого положения является проблема существенного снижения показателей здоровья современных детей и подростков. Примечательным здесь является тот факт, что рекомендованное Министерством просвещения Российской

Федерации программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций по-прежнему имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентировано, преимущественно, на первую медицинскую группу здоровья [4]. Не составляет большого труда определить коэффициент полезного действия (КПД) этого обеспечения, который будет равен примерно тем же 10 %.

Система школьного физического воспитания, основной формой которого является урок физической культуры, сегодня не справляется со своей ведущей функцией – оздоровлением подрастающего поколения и приобщением его к здоровому и безопасному образу жизни, а также систематическим занятиям физкультурой.

Теория и методика физического воспитания, к сожалению, не дает исчерпывающего ответа на этот вопрос. Предложенная более 50 лет назад методология построения урока физической культуры в парадигме научения детей и подростков двигательным умениям и навыкам (т. е. обучение программным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм ради обучения этим упражнениям и играм) морально устарела, хронически отстает от требований времени и нуждается в обновлении. Вводя в противоречие с реальным состоянием здоровья современных детей и подростков школьного возраста, она требует актуализации.

**Методология.** Мы хотим, чтобы наши обучающиеся сознательно становились субъектами собственного оздоровления и, согласно доктрине стандарта, научились самостоятельно осваивать предметную область «Физическая культура», были успешными в оценке своих способностей и достижений, но они по-прежнему остаются объектом субъективного воздействия учителя, выполняя поставленные им задачи урока по освоению программного двигательного материала, зачастую, не понимая, зачем каждому из них (с разным состоянием здоровья) надо осваивать то или иное двигательное действие, насколько оно будет или нет востребовано в последующей жизни? Мы смело декларируем, что образовательный процесс в общеобразовательной организации, включая учебные занятия по физической культуре, носит здоровьесформирующий и здоровьесберегающий характер, однако в планировании урока физической культуры группа задач оздоровительной направленности вообще отсутствует. Урок физической культуры превратился в процесс натаскивания обучающихся (имеющих преимущественно вторую медицинскую группу здоровья) на выполнение контрольных нормативов.

Результатом такого положения является растущее негативное отношение обучающихся к этому предмету, что подтверждают результаты проведенных исследований среди обучающихся 5–11-х классов общеобразовательных организаций (общая репрезентативная выборка составила 835 обучающихся):

- 72,8 % обучающихся отмечают снижение привлекательности учебного занятия по причине потери интереса;
- 74,8 % обучающихся отмечают отсутствие индивидуального подхода учителя физической культуры при дозировании физической нагрузки;
- более 67 % обучающихся сместили свое отношение к учебному занятию физической культуры в негативную сторону по причине перманентного роста неуспешности в результате выполнения практических нормативов учебной программы;
- у 63,3 % обучающихся снизилась мотивация к посещению обязательных учебных занятий физической культуры;

– снизился общий рейтинговый статус учебных занятий физической культуры по оценке обучающихся (10-балльная шкала) с 7–8 баллов в 2006–2007 гг., до 3–4 в 2020–2021 гг. относительно других образовательных областей [2; 3].

**Обсуждение.** Изучив данную проблему, мы в рамках модернизации образовательного пространства в системе общего среднего образования, не нарушая требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) *к предметным результатам освоения программы по учебному предмету «Физическая культура»*, разработали и апробировали на базе целого ряда общеобразовательных организаций г. Новосибирска и Новосибирской области модель построения урока физической культуры в логике системно-деятельностного подхода, где в комплекс задач наряду с задачами групп образовательной и воспитательной направленности входит и группа задач оздоровительной направленности [2; 7].

Эта группа задач появилась в комплексе задач планирования урока физической культуры неслучайно и занимает второе по своей значимости место после образовательной, являясь неотъемлемым системообразующим компонентом построения его оптимального целеполагания (т. е. соподчинение комплекса задач образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности единой целевой установке урока, где цель урока, поставленная учителем, выполняет его стратегическую функцию, отвечая на вопрос: Зачем это надо делать ребенку?; комплекс задач – тактическую функцию действий того же учителя, отвечая на вопрос: Как достичь ребенку поставленной цели?) [7].

В состав группы задач оздоровительной направленности (вне зависимости от возраста и пола ребенка) вошли две универсальных формулировки. Первая: «Укрепление мышц...», смысловое содержание отражает процесс повышения функциональных возможностей той физиологической системы организма ребенка, на группу мышц которой в большей степени, чем на другие (в рамках учебного занятия), осуществляется управляемое учителем воздействие конкретной специфической физической нагрузки.

Смысловое содержание второй формулировки задачи группы оздоровительной направленности «Формирование правильной осанки» – это процесс приведения конкретных мышечных групп организма ребенка, участвующих в обеспечении устойчивого положения туловища в пространстве при выполнении конкретных двигательных действий в границах их оптимального функционирования (мышечная память) [2; 3].

Планируя урок физической культуры в той или иной возрастной группе детей и подростков, учитель, опираясь на целевую установку данного урока (развитие конкретной двигательной способности, скажем, ловкости или координации, или общей выносливости и др.), подбирает соответствующий этой установке разнообразный двигательный материал как средство физического воспитания, которое в большей степени, чем другие, будет способствовать качественным изменениям состояния двигательной способности, заявленной в целевой установке этого урока. Это могут быть физические упражнения, подвижные или спортивные игры, тренажерные технические устройства и другие средства физического воспитания.

Для достижения целевой установки урока этот двигательный материал должен быть освоен обучающимися, пройдя все пять этапов целостного процесса обучения в соответствии со смысловым содержанием конкретной формулировки каждой задачи образовательной группы. Это может быть разучивание нового двигательного

материала; формирование основ техники его выполнения; закрепление умения выполнять технически в целом уже освоенный двигательный материал; совершенствование навыка выполнения этого двигательного материала и контроль как оценка качества освоенного двигательного материала, определяя ориентировочную степень воздействия специфической физической нагрузки (по зонам мощности) на группы мышц той или иной физиологической системы организма ребенка, что должно способствовать в итоге оптимизации состояния ее работоспособности, обеспечивая тем самым латентный оздоровительный эффект [2; 3].

К числу мышечных групп, на которые чаще всего осуществляется воздействие специфической физической нагрузки в той или иной зоне мощности, мы относим: мышцы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, мышцы опорно-двигательного аппарата, свода стопы, верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, брюшного пресса, спины и т. д.

В теории и методике физического воспитания специфическая физическая нагрузка по степени воздействия на механизмы энергообеспечения работоспособности функций организма и времени их восстановления делится (по классификации М. Р. Смирнова) на аэробную и анаэробную. Первая характеризуется тем, что движения выполняются человеком при относительно минимальном кислородном долге и доступным утомлением в пульсовом коридоре частоты сердечных сокращений (ЧСС) от 130 до 170 уд/мин и сравнительно быстрым периодом восстановления функций организма. Данный пульсовый коридор ЧСС делится на зоны мощности – умеренную с ЧСС от 130 до 150 уд/мин и большую с ЧСС от 150 до 170, соответственно. Вторая – анаэробная, более жесткая. Она характеризуется тем, что движения выполняются человеком в условиях кислородного долга (состояние гипоксии) в пульсовом коридоре ЧСС от 170 и выше уд/мин, значительными энергозатратами, большим утомлением и относительно длительным периодом восстановления функций организма. Этот пульсовый коридор ЧСС также делится на две зоны мощности – субмаксимальную и максимальную. Учитывая большую энергозатратность организма человека при дозировании физической нагрузки в анаэробном режиме и сопоставляя ее с реальным состоянием здоровья современных детей и подростков школьного возраста, становится очевидным, что в процессе планирования можно использовать (исключительно кратковременно, например, при сдаче контрольных нормативов) физическую нагрузку в субмаксимальной зоне мощности при ЧСС 170–180 уд/мин. Физическая нагрузка в максимальной зоне мощности при ЧСС 180 уд/мин и выше в рамках учебных занятий по физической культуре должна быть, на наш взгляд, минимизирована или вообще исключена [8].

Выбор одной из двух формулировок группы задач оздоровительной направленности находится в прямой зависимости от специфической физической нагрузки (в необходимой зоне мощности) конкретной формулировки той или иной задачи образовательной группы, выполняя функцию индикатора эффективности ее регулирования учителем.

Такое управляемое учителем физической культуры (по приоритетному признаку) воздействие специфической физической нагрузки (в разных зонах мощности) на группы мышц конкретной физиологической системы организма ребенка строится на смысловом понимании содержания формулировок обеих групп задач – образовательной и оздоровительной.

В процессе освоения детьми предметной области «Физическая культура» в парадигме развития двигательных способностей детей и подростков смысловое содер-



жание групп задач оздоровительной направленности в соответствии с требованиями ФГОС к предметным результатам освоения программы по учебному предмету «Физическая культура» по-прежнему ориентировано на достижение обучающимися метапредметных результатов учебной деятельности и, соответственно, регулятивных универсальных учебных действий (УУД), что позволяет придать целеполаганию учебного занятия законченный вид [2].

### **Пример построения оптимального целеполагания урока физической культуры в методологии системно-деятельностного подхода**

Схема плана-конспекта урока физической культуры в 11 классе (юноши) по легкой атлетике

Цель: развить общую выносливость средствами физических упражнений циклического характера.

Задачи

Образовательная группа (*предметные результаты*):

1. Закрепление двигательного умения выполнять бег по пересеченной местности до 300–400 м: умеренная и большая зоны мощности (*личностные УУД*).
2. Оценить степень развития общей выносливости путем выполнения контрольного физического упражнения «Модифицированный тест Купера – бег в сочетании с ходьбой в течение 12 мин»: зоны мощности от умеренной до субмаксимальной (*личностные УУД*).

Оздоровительная группа (*метапредметные результаты*):

1. Укрепление мышц сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма (*регулятивные УУД*).

Воспитательная группа (*личностные результаты*):

1. Коммуникативные УУД.

Аналогичным образом строится целеполагание урока физической культуры в другой параллели классов, другим двигательным материалом и другими зонами мощности физической нагрузки.

### **Пример построения оптимального целеполагания урока физической культуры в методологии системно-деятельностного подхода**

Схема плана-конспекта урока физической культуры в 1 классе по легкой атлетике

Цель: развить координационные двигательные способности средствами подвижных игр.

Задачи

Образовательная группа (*предметные результаты*):

1. Разучивание новой подвижной игры «Море волнуется раз»: умеренная зона мощности (*познавательные УУД*).
2. Закрепление двигательного умения выполнять метание малого мяча с места одной рукой через плечо в вертикальную цель на расстояние до 8–10 м: в знакомой подвижной игре «Меткий стрелок», умеренная зона мощности (*личностные УУД*).

Оздоровительная группа (*метапредметные результаты*):

1. Формирование правильной осанки в процессе выполнения заданий (*регулятивные УУД*).

Воспитательная группа (*личностные результаты*):

1. Коммуникативные УУД.

Анализ построения варианта целеполагания урока физической культуры на примере плана-конспекта показывает наличие признаков методологии системно-деятельностного подхода:

1. Каждый из компонентов выполняет свою конкретно заданную функцию: целевая установка – стратегическое начало предстоящей учебной деятельности, а обе группы задач образовательной и оздоровительной направленностей тактически обеспечивают ее достижение.

2. Смысловое содержание формулировок задач образовательной группы определяет соответствующее содержание той или другой формулировки задачи оздоровительной группы, что подчеркивает их неразрывную взаимосвязь.

3. Смысловое содержание формулировок обеих групп задач полностью соответствует заданной целевой установке конкретного учебного занятия, что может свидетельствовать о признаках иерархичности в построении его целеполагания.

4. Сохраняется ведущая роль формулировок задач образовательной группы, поскольку их количество (при планировании) всегда составляет минимум две задачи, тогда как формулировка задач оздоровительной группы только одна, но универсальная (та или другая), наиболее соответствующая специфике физической нагрузки (по зонам мощности) обеих формулировок задач образовательной группы.

**Заключение.** Таким образом, в логике построения оптимального целеполагания урока физической культуры можно наблюдать признаки методологии системно-деятельностного подхода – иерархическую взаимообусловленность основных компонентов образовательного процесса: наличие целевой установки урока физической культуры (его стратегической функции) и комплекса задач групп образовательной и оздоровительной направленностей, выполняющих тактическую функцию этого учебного занятия.

### Список источников

1. Баранов А. А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации // Педиатрия. – 2012. – Т. 91, № 3. – С. 9–14.
2. Головин О. В. Смысловое содержание задач физкультурного занятия в логике системно-деятельностного подхода // Сибирский учитель. – 2020. – № 6. – С. 78–82.
3. Головин О. В. Смысловое содержание задач образовательной группы урока физической культуры в логике системно-деятельностного подхода // Сибирский учитель. – 2022. – № 2. – С. 59–66.
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
5. Кучма В. П. Научно-методические основы охраны и укрепления здоровья подростков России // Гигиена и санитария. – 2011. – № 4. – С. 53–59.
6. Платонова А. Г. Сравнительная оценка функционального состояния организма школьников Москвы и Киева // Гигиена и санитария. – 2013. – № 3. – С. 74–77.
7. Симонов В. П. Педагогический менеджмент: ноу-хау в образовании: учебное пособие. – М.: Высшее образование; Юрайт, 2009. – 357 с.
8. Смирнов М. П. Закономерности биоэнергетического обеспечения циклической нагрузки. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1994. – 220 с.
9. Сухинин М. В. Состояние здоровья детского населения мегаполиса в современных условиях // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 3. – С. 23–25.

10. Храмцов П. И. Гигиеническая оценка влияния занятия физической культурой на функциональные возможности организма обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья // Здоровье населения и среда обитания. – 2014. – № 4. – С. 43–45.

### References

1. Baranov A. A. The state of health of children in the Russian Federation. *Pediatrics*, 2012, vol. 91, no. 3, pp. 9–14. (In Russian)
2. Golovin O. V. The semantic content of the tasks of physical education in the logic of a system-activity approach. *Siberian teacher*, 2020, no. 6, pp. 78–82. (In Russian)
3. Golovin O. V. The semantic content of the tasks of the educational group of the lesson of physical culture in the logic of the system-activity approach. *Siberian teacher*, 2022, no. 2, pp. 59–66. (In Russian)
4. Kuznetsov V. S. Theory and methods of physical culture. Moscow: Academy, 2012, 416 p. (In Russian)
5. Kuchma V. R. Scientific and methodological foundations for the protection and strengthening of the health of adolescents in Russia. *Hygiene and Sanitation*, 2011, no. 4, pp. 53–59. (In Russian)
6. Platonova A. G. Comparative assessment of the functional state of the body of schoolchildren in Moscow and Kyiv. *Hygiene and Sanitation*, 2013, no. 3, pp. 74–77. (In Russian)
7. Simonov V. P. Pedagogical management: know-how in education: textbook. Moscow: Higher Education; Yurayt, 2009, 357 p. (In Russian)
8. Smirnov M. R. Patterns of bioenergetic provision of cyclic load. Novosibirsk: Publishing House of the NSPU, 1994, 220 p. (In Russian)
9. Sukhinin M. V. The state of health of the children's population of the metropolis in modern conditions. *Population health and habitat*, 2013, no. 3, pp. 23–25. (In Russian)
10. Khrantsov P. I. Hygienic assessment of the influence of physical culture on the functional capabilities of the body of students with health problems. *Population health and habitat*, 2014, no. 4, pp. 43–45. (In Russian)

### Информация об авторе

**О. В. Головин**, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, факультет физической культуры, кандидат биологических наук, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, golovin.o@ngs.ru

### Information about the author

**O. V. Golovin**, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture, Faculty of Physical Culture, Candidate of Biological Sciences, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, golovin.o@ngs.ru

Поступила: 10.04.2024

Принята к публикации: 22.04.2024

Received: April 10, 2024

Accepted for publication: April 22, 2024