УДК 796

Знания как мотивационный компонент формирует «здоровьесберегающую дыхательную технологию» в педагогическом процессе саморазвития личности

Зеленин Л.А.*, Оплетин А.А
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
г Пермь, Россия
*ORCID 0000-0002-0292-3197 Zelenindoz48@mail.ru**
ORCID 0000-0002-3358-0123 opletin.a@yandex.ru

Аннотация: Статья рассматривает процесс приобретения знаний о дыхании в саморазвитии личности из теоретических и методико-практических литературных источников, стимулирующих в практике отдельно осуществлять гетерохронные дыхательные циклы, а также применять тренажёрные средства. ***Методы исследования:*** изучение, анализ и обобщение литературных материалов, источников и документальных данных, беседа и опрос, педагогическое наблюдение, изучение и обобщение педагогической практики; педагогический и биомеханический анализ техники дыхательного цикла в гетерохронных фазах; педагогический эксперимент. ***Материалы***. Статья рассматривает проблему приобретения знаний о дыхании из теоретической, методико-практической и специальной литературы, а также с помощью физических дыхательных упражнений и использованием дыхательных тренажёрных средств сопряжённо воздействуют на психофизиологическую адаптацию и на психический компонент процесса регулирования. ***Результат***. Приобретённые теоретические знания о дыхании позволили разработать комплекс гетерохронных дыхательных циклов, выполняемых на разработанных нетрадиционных простых дыхательных тренажёрных устройствах (искусственных условиях среды), познаются законы дыхательных движений во внешней среде. Обучающиеся учатся регулировать дыхательными циклами, приобретать и формировать более сложные дыхательные приёмы и познавать законы дыхания. ***Научная новизна*** определяется знаниями, которые являются одним из ведущих компонентов (дыхательные,лёгочные, интеллектуальные и психические), составляют процесс содержания в педагогическом образовании саморазвивающейся личности. Знания осваиваются в процессе выполнения гетерохронных дыхательных циклов (вдохов, выдохов и пауз) на комплексе разработанных нами простейших дыхательных тренажёрных средствах, с помощью органов чувств происходит процесс ощущения о дыхании. Здесь раскрываются физиологические механизмы дыхательных искусственных (тренажёрных) условий деятельности, они связаны с чувственным ощущением, которыми являются мышцы дыхания, происходит процесс «рефлекторного кольца», постоянно обеспечивают обратную связь обучающихся дыханием с выполнением дыхательных циклов на тренажёрных устройствах. Обратная связь характеризует принцип саморегуляции дыхательной системы лёгких, позволяет формировать и обосновать «Здоровьесберегающую дыхательную технологию». ***Практическая значимость*** мотивирует на создание комплекса дыхательных тренажёрных средств, выполнения на них, разнонаправленных дыхательных циклов. Дыхательные тренажёрные средства, осуществляющиеся на них комплекс гетерохронных дыхательных циклов характеризуются наиболее важным средством предупреждения и предохранения дыхательных заболеваний, снижения их, и борьба с ними позволяют формировать «Здоровьесберегательную дыхательную технологию». ***Заключение***. Результаты педагогического исследования выявили, что комплексное выполнение разнохарактерных статических и динамических дыхательных циклов статического, динамического и смешанного направления вызывают приспособительные морфологические и функциональные перестройки кардиореспираторной системе лёгких, отражают улучшение системы организма в целом, состояние здоровья и положительно оказывают лечебный эффект.

Ключевые слова: дыхательные циклы, тренажёрные средства, методы слова и наглядности, процесс укрепления здоровья.

Для цитирования: Зеленин Л.А.*, Оплетин А.А. Знания как мотивационный компонент формирует «здоровьесберегающую дыхательную технологию» в педагогическом процессе саморазвития личности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 162-168.

Knowledge as a motivational component forms a "health-saving respiratory technology" in the pedagogical process of personal self-development

Leonid A. Zelenin, Anatoliy A. Opletin
Perm National Research Polytechnic University
Perm, Russia
*ORCID 0000-0002-0292-3197 Zelenindoz48@mail.ru**
ORCID 0000-0002-3358-0123 opletin.a@yandex.ru

Absract: The article examines the process of acquiring knowledge about breathing in the self-development of a personality from theoretical and methodological and practical literary sources that stimulate in practice to separately carry out heterochronous respiratory cycles, as well as to use training equipment. ***Research methods***: study, analysis and generalization of literary materials, sources and documentary data, conversation and survey, pedagogical observation, study and generalization of pedagogical practice; pedagogical and biomechanical analysis of the technique of the respiratory cycle in heterochronic phases; pedagogical experiment. ***Materials.*** The article considers the problem of acquiring knowledge about breathing from theoretical, methodological, practical and specialized literature, as well as through physical breathing exercises and the use of respiratory training equipment, they simultaneously affect psychophysiological adaptation and the mental component of the regulatory process. ***Result.*** The acquired theoretical knowledge about breathing made it possible to develop a complex of heterochronous breathing cycles performed on developed non-traditional simple breathing training devices (artificial environmental conditions), the laws of respiratory movements in the external environment are known. Students learn to regulate breathing cycles, acquire and form more complex breathing techniques and learn the laws of breathing. ***Scientific novelty*** is determined by knowledge, which is one of the leading components (respiratory, pulmonary, intellectual and mental), which constitute the process of maintaining a self-developing personality in pedagogical education. Knowledge is acquired in the process of performing heterochronous breathing cycles (inhalations, exhalations and pauses) on a complex of the simplest breathing training equipment developed by us, with the help of the senses, the process of feeling about breathing takes place. Here, the physiological mechanisms of respiratory artificial (simulator) conditions of activity are revealed, they are associated with sensory sensation, which are the muscles of respiration, the process of "reflex ring" occurs, constantly provide feedback to students breathing with the performance of breathing cycles on training devices. Feedback characterizes the principle of self-regulation of the respiratory system of the lungs, allows you to form and justify a "Health-saving respiratory technology". ***The practical significance*** motivates the creation of a complex of breathing training equipment, performing multidirectional breathing cycles on them. Respiratory training equipment, the complex of heterochronous respiratory cycles carried out on them are characterized by the most important means of preventing and preventing respiratory diseases, reducing them, and combating them, which make it possible to form a "Health-saving respiratory technology". ***Conclusion.*** The results of the pedagogical research revealed that the complex performance of diverse static and dynamic respiratory cycles of static, dynamic and mixed directions cause adaptive morphological and functional rearrangements of the cardiorespiratory system of the lungs, reflect the improvement of the body system as a whole, the state of health and have a positive therapeutic effect.

Keywords: respiratory cycles, exercise equipment, methods of speech and visualization, the process of health promotion.

For citation: Leonid A. Zelenin*, Anatoliy A. Opletin. Knowledge as a Motivational component forms a "health-saving respiratory technology" in the pedagogical process of personal self-development. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(2): 162-168.

Введение

Усвоение знаний о дыхании в обеспечении общего образования является наиболее важной задачей выполнения дыхательных техник и практик на простейших дыхательных тренажёрных средствах, позволяет создавать для саморазвития личности процессы дыхательного ощущения, к ним относятся (восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь и пр.) и его развития, составляющие психологическую структуру знаний, которые необходимы для овладения знаниями, являются компонентами общей культуры и общества [1, с. 51-58]. В наиболее общем смысловом значении знания определяются разнохарактерными, респираторными, взаимовлияющими фазами дыхания, приобретается анализ и синтез дыхательного материала, происходит его сравнение и дальнейшее обобщение полученного научного материала оказывает и создаёт конкретизацию на процесс развития функций дыхания его приёмов, способов и мыслительных операций процесса обучения дыхательным техникам и практикам [2, с. 401-404]. В сфере дидактики знания осваиваются студентами с применением дыхательных тренажёрных устройств, создающих оздоровление и рассматриваются в двух аспектах: во-первых, являются одним из ведущих компонентов содержания в процессе образования в конкретном учебном предмете, связаны с педагогическими, обоснованными техническими средствами, системой фактов, понятий, формул, приёмов, подходов и т. д., которыми располагает соответствующая наука, лежащая в основе необходимого учебного предмета; во-вторых, определяются достоянием для любого обучающегося, где он с помощью тренажёрных средств осваивает в процессе обучения и может приобретать для достижения целей в нужной сфере деятельности [3, с. 104-109]. В области педагогической деятельности на занятиях гетерохронными дыхательными техниками и практиками с интересом использовались дыхательные тренажёрные средства, влияющие на органы дыхания, функционирование кардиореспираторной системы лёгких и на улучшение общего состояния организма в целом. В образовательном процессе органами ощущения являются дыхательные мышцы, выполняют гетерохронные упражнения на дыхание на тренажёрных дыхательных устройствах, обеспечивают процесс улучшения и укрепления фаз дыхания (вдох, выдох, пауза). Тренажёрные средства позволяют осуществлять дыхание на счёт, воздействуют на усвоение разнохарактерных дыхательных техник и практик, по механизму физиологии «обратного кольца» происходит процесс уменьшения возбудимости нервных процессов в коре головного мозга, связаны с расслаблением дыхательных мышц, определяются релаксацией. Выполнение грудного дыхания многократно активизирует дыхательные циклы (вдох, выдох, пауза) всего организма в целом, повышается нервно-психическая и эмоциональная напряжённость, создаются условия тренированности, положительное состояние органов дыхания и здоровье организма. Изложенные положения определяют значение и содержание знаний, которые приобретаются с помощью технических средств на занятиях физической культуры, без усвоения их невозможен ни один сознательный процесс человека по овладению знаниями, выполнении дыхательных упражнений на технических дыхательных устройствах в целях своего физического и психического состояния развития организма и укрепления здоровья [1, с. 51-58; 2, с. 401-404; 5, с. 20-23]. Целью исследования является процесс обучения гетерохронным дыхательным циклам, который позволяет органами чувств приобретать знания об ощущении дыхания, происходит мысленное (идеомоторное) осваивание «образа-дыхания» формируется «Здоровьесберегающая дыхательная технология». Задачи исследования: 1. В процессе анализа научной информации, обобщения литературы и дополнительных источников освоить «образ-дыхания» по исследуемой проблеме. 2. Разработать комплекс гетерохронных дыхательных циклов для изучения в практической деятельности, с помощью представленной мысли понять процесс ощущения, позволяющий формировать «образ-дыхания». 3. Разработать комплекс простых дыхательных аппаратов, на которых выполняются разнонаправленные дыхательные циклы «образа-дыхания», воздействуют на процесс «Здоровьесбережение дыхательной технологии».

Результаты и обсуждение

Знания приобретаются в процессе обучения намного эффективнее с использованием простейших дыхательных технических средств, что является ведущим компонентом и составной частью в любой педагогической деятельности образовательного процесса и осуществляется при взаимодействии педагога, как носителя информации (знаний) и его деятельность называется преподаванием, а деятельность студента - учением. Обучение выполнению разнонаправленным дыхательным циклам осуществляется при непосредственным взаимодействии спортивного педагога (преподавателя, тренера) и студента. Педагогические процессы учения и преподавания составляют две особые, разнохарактерные формы деятельности, но между собой взаимосвязанные, где функции спортивного педагога и студента строго разграничены. Функция преподавателя является источником приобретённых знаний и заложена определённая форма передачи знаний, умений, навыков, связаны руководством их усвоения, процессом общего развития и воспитательной деятельностью студентов.

Функция приобретения знаний студентами характеризуется восприятием интересного материала о процессах дыхания с применением дыхательных устройств. При этом представление создаёт правильный образ дыхательного задания, которое осуществляется на дыхательных тренажёрах. В связи с этим осмысление характеризуется переработкой полученной информации дыхательных циклов, осваиваемых на дыхательных тренажёрных средствах с дальнейшим накоплением приобретённых знаний. Процесс накопления и приобретения опыта разнонаправленных двигательно-координационных дыхательных циклов и развитие функций на дыхательных тренажёрных средствах формируют «Здоровьесберегающую дыхательную технологию» [1, с. 51-58; 2, с. 401-404].

Специфика процесса обучения сводится к гетерохронным (разновременным) воздействиям процесса дыхания на разнохарактерных дыхательных тренажёрных средствах в области физической культуры, характеризуется в том, что главным предметом (средством) являются разнообразные и разнохарактерные двигательные действия. Постоянное выполнение их позволяет формировать как теоретические знания, так и двигательные знания, умения и навыки, применяемые во всех сферах биосоциального развития жизнедеятельности человека. Способность человеческого организма приобретать теоретические дыхательные знания, выполняемые на простых дыхательных тренажёрах, позволяет осваивать двигательные знания, умения и навыки, что называют обучаемостью. Многолетняя теоретическая и практическая деятельность свидетельствуют о разной степени способности каждого студента обучаться дыхательным техникам и практикам на гетерохронных оригинальных дыхательных тренажёрах: некоторые из них намного быстрее осваивают теоретический материал и двигательно-координационные действия, а другие – медленнее. Способность обучаться процессам дыхания на инновационных гетерохронных направлений дыхательных технических средствах обусловлена следующими воздействующими факторами (табл.1).

Таблица 1

Представляем комплексы мотивационных факторов, формирующиеся на тренажёрных дыхательных средствах

1. Первым фактором выполнения дыхательных техник и практик на простых дыхательных тренажёрных устройствах является сложность создания процесса программирования с продолжительной амплитудой дыхания, выполнение в быстром темпе вдоха и выдоха, с необходимым ритмом дыхательных циклов и других дыхательных гетерохронных характеристик, влияющих на студентов через ощущения мышц и координацию дыхания, зрительный, слуховой и других дополнительных анализаторов.

2. Вторым фактором выполнения дыхательных циклов на простейших дыхательных тренажёрных средствах является формирование процессов дыхания в искусственных (тренажёрных) условиях среды: гетерохронные усечённые дыхательные трубки имеют разнохарактерное дыхательное сопротивление, активно развивающие силу дыхательных мышц, происходит увеличение подвижности грудной клетки с диафрагмой, укрепляются мышцы респираторной системы лёгких.

3.Третй фактор позволяет выполнять комплекс разнохарактерных дыхательных упражнений на инновационных простейших дыхательных тренажёрных устройствах, создает искусственные условия дыхательной среды, при выдохе воздушный поток воздуха направлен в усечённую дыхательную тренажёрную трубку, проявляющую сопротивление при выдохе, где тёплый дыхательный поток воздуха согревает трубку, а на конце её образуются капельки воды после 17-20 дыхательных циклов.

4. Четвёртым фактором является наглядный процесс выполнения перед зеркалом гетерохронных дыхательные циклов в усечённую дыхательную тренажёрную трубку, определяет биологическую обратную связь со срочной кардиореспираторной информацией, обучающиеся овладевают знаниями о дыхании, создаётся «образ-дыхания», формирует «Здоровьесберегающую дыхательную технологию».

5. Пятым фактором являются комплекс гетерохронных дыхательных упражнений, выполняемых на разных дыхательных тренажёрных средствах с самых первых дыхательных занятий учащимися, ощущается слабая работоспособность дыхательного аппарата, низкая жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), которые создают осознанность мысли заниматься улучшением дыхания у себя.

6. Шестой фактор позволяет заниматься дыханием с применением аппаратов дыхания, определяют следующее: 1) выявить индивидуальную норму дыхательных циклов в состоянии покоя за мин; 2) осваивать дыхательные упражнения частичного вдоха и выдоха в быстром темпе, на счёт; 3) регулировать ритм дыхания на основе «ощущения временного интервала» и освоении индиви-

дуальной нормы; 4) освоение быстрого, частого и резкого малой фазы вдоха с активным выдохом; 5) выполнение дыхательного цикла на процесс изменения длительности фаз с применением фаз «вдоха», «выдоха» и «паузы» (единицей временного счёта является 1сек.); 6) освоение упражнения на дыхание с частым, быстрым, резким и небольшой фазой вдоха от 5 до 10 раз, затем небольшая задержка дыхания на вдохе; 7) освоение упражнения дыхания на полную грудь, затем небольшими порциями выдоха осуществлять максимальный выдох отработанного воздуха из грудного отдела до конца осуществляют формирование «Здоровьесберегающую дыхательную технологию» [1, с. 51-58; 3, с. 104-109; 4, с. 124-131; 5, с. 20-23].

Все разработанные дыхательные упражнения выполнялись на простых, инновационных, разнообразных дыхательных тренажёрных средствах стоя и в ходьбе. Они формируют роль знаний, составляют определённую систему фактов, понятий и закономерностей, происходящих в организме. Совершенствуется ЦНС, более тонко осуществляются процессы дыхательного взаимодействия, возбуждения и торможения различных нервных дыхательных центров, регулирующих работу многих внутренних и наружных дыхательных мышечных групп и респираторных функциональных систем (табл. 2).

Таблица 2

Процессы учения и преподавания с помощью инновационных дыхательных технических устройств, которые представляют собой мотивационно-ценностный компонент приобретения знаний

1. Знания приобретаются на занятиях с применением дыхательных устройств, учащийся осознаёт себя как саморазвивающаяся личность;

2. Знания придают убеждения в правильной направленности занятий, на дыхательных технических средствах создают познавательную и поведенческую оценку удовольствия и удовлетворённости, осознанности взглядов саморазвития личности;

3. Знания являются главной побудительной силой потребности в оздоровлении организма с помощью простых оздоровительных дыхательных тренажёров, направляющих и регулирующих процесс учебно-тренировочных занятий в самоутверждении, укреплении своего «Я» в саморазвитии личности;

4. Знания с применением дыхательных устройств формируют саморазвитие личности, приобретаются соответствующие мотивы, определяющие направленность действий, стимулируют и мобилизуют учащуюся молодёжь на осознанную активность;

5. Знания создают убеждённость в необходимости занятий на процесс оздоровления и укрепления дыхания с помощью оригинальных оздоровительных дыхательных тренажёрных средств, осознанно возникает интерес в здоровом дыхании;

6. Знания о дыхании с использованием простых дыхательных тренажёрных устройств являются важнейшим компонентом, ценностным ориентиром выражения эмоций: а) удовольствие, получаемое от комфортных занятий на дыхательных тренажёрных устройствах; б) удовлетворение от усвоения разных сложных дыхательных циклов; в) величина потребности в стремлении удерживать хорошее настроение и душевное равновесие; г) величина потребности формируется под влиянием воспитания и более полно отражает идеологию общества, в которую включён человек; д) оценка личной значимости выражается динамикой успехов в процессе деятельности, обладают свойством заразительности, удовлетворённость своим физическим «Я»;

7. Знания активно мотивируют на процесс достижения цели, которая позволяет направленному разуму, моральным чувством ответственности с нравственным процессом убеждения формируют волевые усилия в саморазвитии личности занимающихся: а) терпеливость и настойчивость, б) самообладание, в) смелость, г) сдержанность, д) собранность и сосредоточенность, е) решительность, з) инициативность. Сопряжённое приобретение знаний с психолого-педагогическими основами позволяют формировать «Здоровьесберегающую дыхательную технологию» [1, с. 51-58; 2, с. 401-404; 4, с. 124-131].

Следовательно, в структуре мотивационно-ценностного компонента система знаний является ведущей сопряжённой формой деятельности с помощью оздоровительных дыхательных тренажёрных средств, оказывают воздействие как на медико-биологические основы развития организма, а также на психолого-педагогические системы занимающихся студентов. Здесь следует признать, что с помощью приобретённых знаний в саморазвитии личности и освоенных на оздоровительных дыхательных тренажёрных средствах невозможно развивать

физические возможности и функции организма занимающихся. Без учёта осознанной мысли, возникновения стойкого и сильного эмоционального чувства при победе над собой, ценностной ориентации на процесс оздоровления систем организма в жизни и профессиональной деятельности, обучающиеся испытывают себя в разнообразии преодоления трудностей, мотивируют в занятиях на интерес, в потребности в достижении успеха и результатов. Оценка деятельности и разные новые приобретённые взгляды создают процесс уверенности в своих силах. Только на основе овладения знаниями о процессах дыхания в деятельности, применения нестандартных дыхательных тренажёрных устройств можно с активной творческой находчивостью, находить важные решения в мотивационно-ценностных компонентах в проблемно-поисковых ситуациях (Например, выполнять дыхательные гимнастические упражнения на нестандартных дыхательных тренажёрных средствах в незнакомых условиях среды; разнообразные тренажёрные устройства позволяют в условиях самостоятельности выполнять дыхательные гигиенические упражнения, развивающие оригинальный способ дыхания в условиях ходьбы).

И последнее, без усвоения дыхательных знаний с применением простейших дыхательных тренажёрных устройств невозможно обеспечить наглядного показа в общении с объяснением правильного дыхания, приобрести знания об индивидуальных (личных) гигиенических факторах, создающих общественно-психологическую значимость дыхательной оздоровительной гигиенической гимнастики, позволяют приобрести опыт дыхания в регулировании эмоционально-волевого собственного поведения, избирательно-личностно-ценного отношения к процессам внешней среды на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Из сказанного следует учесть, что приобретённые и освоенные студентами знания о дыхании с помощью оригинальных дыхательных тренажёрных устройств получают процесс оздоровления организма, стимулируют на всестороннее и гармоничное саморазвитие личности занимающихся в выборе рациональных путей для самореализации, самопознания, самоутверждения, самоактуализации в преодолении недуга и заболеваний – всё это способствует повышению самооценки, физического состояния своего Я. Усвоенные знания способствуют продуктивному преодолению в отклонении респираторной системы лёгких, в саморазвитии личности, являются мерой душевного здоровья и важными психогигиеническими основами занимающихся [1, с. 51-58; 2, с 401-404; 3, с. 104-109; 4, с. 20-23].

Заключение

Эффект дыхательной лёгочной системы значительно зависит от биомеханических характеристик многократного выполнения разнонаправленных дыхательных циклов (вдох, выдох, пауза), выполняемых на нетрадиционных простейших дыхательных тренажёрных средствах. ЦНС совершенствуется, более тонко и точно осуществляются процессы взаимодействия, возбуждения и торможения различных нервных центров, регулирующих работу ощущения органами мышц дыхания и функциональных систем. Многократные воздействия занятий на дыхательную систему организма активно влияют на органы чувств, более дифференцированно ощущают мышцами дыхания дыхательные циклы, формируют способность к усвоению новых кардиореспираторных умений и навыков, совершенствованию уже имеющихся, формируют «Здоровьесберегающую дыхательную технологию» [2, с. 401-404; 3, с. 104-109; 4, с. 20-236, с. 133-143].

Список литературы

1. Зеленин Л.А., Леготкин А.Н. Научно-теоретические основы приобретения знаний с использованием тренажёрных устройств на занятиях физической культурой. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры*. 2017; 12(1): 51-58.

2. Зеленин Л.А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры. *Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции 4-6 апреля 2018.*Пермь. 2018: 401-404.

3. Зеленин Л.А., Батыркаев Р.Р., Вербицкий А.С., Оплетин А.А., Паначев В.Д. Использование оздоровительных средств формирует здоровьесберегающую дыхательную технологию на занятиях физической культуры. *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2022; 6(208-1): 104-109.

4. Оплетин А.А. Педагогическая технология формирования компетенции саморазвития личности средствами физической культуры. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015; 3(16): 133-143.

References

1. Zelenin L.A., Legotkin A.N. Scientific and theoretical foundations of knowledge acquisition using training devices in physical education classes. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-*

biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Pedagogico-pychological and medico-biological problems of physical culture. 2017; 12(1): 51-58 [In Russ., In Engl.].

2. Zelenin L.A. Scientific, theoretical and methodological non-traditional recreational gymnastic breathing technologies affecting the health of students of the Institute of Culture. *Penitencial'nya sistema i obchestvo: opyt vzaimodejstviya. Sbornik materialov V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii 4-6 aprelya 2018 goda* [The penitentiary system and society: the experience of interaction. Collection of materials of the V International Scientific and Practical Conference on April 4-6, 2018]. Perm. 2018: 401-404 [In Russ.].

3. Zelenin L.A., Batyrkaev R.R., Verbitsky A.S., Opletin A.A., Panachev V.D. The use of wellness products forms a health-saving respiratory technology in physical education classes. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2022; 6(208-1): 104-109 [In Russ.].

4. Opletin A.A. Pedagogical technology of personality self-development competency formation by means of physical culture. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Pedagogico-pychological and medico-biological problems of physical culture*. 2015; 3(16): 133-143 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Зеленин Леонид Александрович *– доктор педагогических наук, профессор, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 614990, Россия, г. Пермь, Комсомольский проспект, дом 29, e-mail: Zelenindoz48@mail.ru*
Оплетин Анатолий Александрович *– кандидат педагогических наук, доцент, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 614990, Россия, г. Пермь, Комсомольский проспект, дом 29, e-mail: opletin.a@yandex.ru*

УДК 373.51-796/799

Установочные положения и концептуальные подходы к обновлению содержания учебного предмета «физическая культура» в системе общего образования

Ким Т.К.*
Российский университет спорта, ГЦОЛИФК
г. Москва, Россия
*ORCID 0000-0003-2398-958X, kim.tatiana8848@yandex.ru**

Аннотация: Проблемное поле современной отечественной педагогической науки обусловливается принципиальными изменениями, которые происходят в социуме и создают условия для качественного преобразования всех сторон жизнедеятельности личности и общества, а также требуют со стороны государства принятия действенных мер по приведению всех его структур, включая социально значимые сферы в соответствии с перспективными направлениями развития России в ближайшие годы. Общеизвестно, что в системе общего образования значительное место отводится физической культуре, имеющей большое социальное и культурологическое значение. Наряду с этим отметим ее личностно- гуманистическую направленность на созидание человека культуры, готового успешно адаптироваться в стремительно меняющемся мире и непрерывно самообразовываться и самосовершенствоваться, что позволяет рассматривать физическую культуру как мировоззренческую дисциплину, содействующую всестороннему развитию личности, улучшению физических и психических качеств индивида. Несмотря на то, что в правовом поле РФ созданы все предпосылки для формирования условий и поддержки мероприятий, направленных на повышение эффективности физического воспитания детей, подростков и учащейся молодёжи, к настоящему времени существенных изменений в нивелировании проблем повышения двигательной подготовленности учащихся, формирования положительной мотивации к занятиям различными формами двигательной активности и спортом, приобщения к здоровому физически активному образу жизни не произошло. А школьная физическая культура на протяжении последних лет не в полной мере реализует присущие ей стратегические функции. Данные противоречия стимулируют разработку вопросов совершенствования системы школьного физического воспитания на основе конкретизации концептуальных линий перспективного развития содержания учебного предмета «Физическая культура». ***Научная новизна***. Выявлено состояние разработанности содержания учебного предмета «Физическая культура» для системы общего образования. Сформулированы рекомендации по оптимизации содержательных линий развития физической культуры в системе общего образования. ***Практическая значимость.*** Представлены предложения по модификации требований к результатам обучения и содержания предмета «Физическая культура» для всех уровней общего образования, которые позволят уточнить установочные положения и обосновать концептуальные подходы к обновлению требований к результатам обучения и содержанию учебного предмета «Физическая культура». ***Методы исследования***. Анализ и обобщение специальной научной, программно-методической литературы, нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность сферы образования, физической культуры и спорта. Эмпирическое исследование осуществлялось с использованием методов наблюдения, опроса и обобщения педагогического опыта. ***Результаты.*** Изучение нормативно-правовой документации, программно-нормативной литературы, обобщение педагогического опыта и результатов опроса специалистов позволяет заключить, что в РФ созданы все предпосылки для повышения эффективности физического воспитания подрастающих контингентов. Наряду с этим, несмотря на наличие внушительного числа научных изысканий, посвященных разработке вопросов повышения двигательной подготовленности учащихся, формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, приобщения к здоровому физически активному образу жизни, школьная физическая культура не в полной мере реализует свои специфические функции. Анализ ФГОС, методических рекомендаций по их реализации позволил обозначить отдельные проблемные вопросы, осмысление которых позволяет сформулировать предложения по модификации требований к результатам обучения и содержания предмета «Физическая культура»