



## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕХАНИЗМЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

**В. Л. Кондаков <sup>1)</sup>**  
**А. А. Горелов <sup>2)</sup>**

*<sup>1)</sup> Белгородский государственный  
национальный исследовательский  
университет*

*<sup>2)</sup> Институт социализации  
и образования Российской  
академии образования, г. Москва*

*e-mail:  
kondakov@bsu.edu.ru  
gorelov@bsu.edu.ru*

В статье рассматриваются научные подходы к разработке структуры, содержания и направленности физкультурно-оздоровительных технологий применительно к образовательному пространству современного вуза и повседневной деятельности студенческой молодёжи.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), системно-функциональный подход, структура ФОТ, содержание ФОТ, направленность ФОТ, студенты, специальные медицинские группы.

### Введение

Основные результаты нашего исследования были получены в ходе разработки федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009–2013 гг. путём подписания государственных контрактов с Министерством образования и науки России по следующим проектам:

«Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности»;

«Разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий, способствующих повышению функциональных возможностей организма и обеспечению высокой эффективности образовательной деятельности студентов»;

«Кинезиотерапия в системе оздоровления студентов вузов»;

«Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодёжи».

В последние годы у представителей различных отраслей науки, занимающихся человеком, его личностными характеристиками, деятельностными аспектами, образовательной сферой большой интерес вызывают вопросы использования различного рода технологий, направленных на улучшение здоровья современного человека. Особо актуализировалась эта проблема в педагогической отрасли, и это не случайно. Многочисленные исследования, проведенные в последние десять лет, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья. Реальный объём двигательной активности учащейся молодёжи не обеспечивает полноценного развития. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которые по состоянию здоровья определяются в специальные медицинские группы (СМГ). Резко возросло количество студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физическими упражнениями [1].

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в качестве проблемы № 1 декларируется повсеместное ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В качестве основного аргумента в пользу этого приводятся данные Минздравсоцразвития России о том, что только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 % допризывной молодёжи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

Гиподинамический режим образовательной и повседневной деятельности студенческой молодёжи, высокие интеллектуальные нагрузки и нервно-психические напряжения



в процессе семинарских занятий, сдачи зачетов и экзаменов, нарушение суточного стереотипа, режима дня, времени приёма пищи, несоблюдение правил здорового образа жизни приводят к прогрессирующему росту числа заболеваний на старших курсах и увеличению числа занимающихся в СМГ.

К настоящему времени в базе накопленных знаний зафиксировано ряд существенных противоречий, подтверждающих необходимость проведения исследований в рамках научного обоснования содержания, направленности, методики физкультурно-оздоровительных технологий, изучения их эффективности в качестве элементов системы высшего профессионального образования, определения значимости в вопросах повышения умственной и физической работоспособности, функциональной тренированности студенческой молодёжи.

Систематизация, выявленных нами противоречий сводится к следующему:

Проведя анализ литературных источников, проливающих свет на описание, анализ и экспертизу современных образовательных и педагогических технологий нами было выявлено, с одной стороны, что у специалистов, занимающихся этой проблемой, еще не сформировалось единого мнения ни на структурно-содержательной стороне, ни на целевой направленности данных технологий. В то же время инновационные процессы, связанные с внедрением новых технологий в образование имеют массовый характер. В различной степени ими охвачены практически все учебные учреждения России. В качестве критериев для выделения новых технологий, как правило, служат такие позиции, как наличие новых предметов и учебных программ, введение альтернативных методик обучения, новых учебно-методических комплексов, иная организация учебного времени, введение в педагогическую практику инновационных подходов и др. [2]. С другой стороны, мы не встретили единого подхода к конструированию их содержания, с учётом направленности на конкретные целевые установки в образовательном пространстве современного вуза.

В настоящее время существует ряд публикаций, обзорного характера, подвергающих резкой критике ФОТ, включающие в своё содержание какие-либо дыхательные упражнения, которые по их мнению наносят серьёзный вред сердечно-сосудистой и дыхательной системам занимающимся. В противовес этим авторам имеется серьёзные научные контраргументы, свидетельствующие о позитивных результатах в использовании этих упражнений в образовательной практике студентов вузов.

Многие авторы [3; 4] дают негативную оценку любым нагрузочным ФОТ, которые предполагаются к применению в образовательной и повседневной деятельности студентов, входящих в состав специального медицинского отделения. В тоже время имеются противоположные экспериментальные данные о возможности использования подобных ФОТ [5; 6; 7], в том числе и с использованием подвижных и спортивных игр [8; 9], ходьбы и бега [9; 10], плавания [11] и др.

В доступной литературе встречается огромное количество противоречивых данных на предмет использования в жизнедеятельности человека восточных оздоровительных систем – йога, китайская гимнастика, ушу, инь-шин до и др. Одни авторы говорят об их безусловной пользе [12; 13; 14], а другие подвергают резкой критике [3].

В настоящее время в популярной литературе, на всевозможных сайтах всемирной паутины, выставлено огромное количество рекомендаций по использованию тех или иных оздоровительных систем (бодифлекс, пилатес, авторские дыхательные практики, йога, дао цзынь дуань и др.), научную основу которых составляет, как правило, личный опыт автора. Многие из этих технологий не имеют под собой какого-либо научного обоснования.

В настоящее время не существует каких-либо федеральных программ для вузов по содержанию, направленности и организации занятий по физическому воспитанию со студентами СМГ. В соответствующих нормативных документах составление программ физического воспитания со студентами этой категории отдаётся на откуп кафедрам физической культуры вузов. Это в свою очередь создаёт серьёзные нестыковки, как при формировании СМГ с дифференциацией по нозологическим признакам, так и в содержании учебно-тренировочных занятий, оценки уровня освоения учебных заданий и др.

Приведённые выше противоречия диктуют острую необходимость проведения комплексных научных исследований, нивелирующих их негативные последствия в образовательном пространстве современного вуза.

Таким образом, актуальность проблемы определяется острой необходимостью разработки и внедрения в образовательное пространство современного вуза новых физкультурно-оздоровительных технологий, способствующих, с одной стороны, развитию и совершенствованию базовых физических качеств, формированию основных двигательных навыков, укреплению здоровья, а, с другой – обеспечению оптимальных условий деятельности функциональных систем организма, задействованных в поддержании высокого уровня умственной и физической работоспособности студента.

Цель исследования – научно обосновать и экспериментально проверить системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза.

На основе теоретического анализа и обобщения специальной литературы нами была определена степень научной разработанности проблемы и составлено объективное представление о причинах прогрессирующего снижения уровня здоровья студенческой молодежи.

### Методика

Студенчество представляет особую социальную группу, для которой снижение двигательной активности особенно характерно вследствие увеличения затрат времени на учебную деятельность. Данные научных исследований свидетельствуют, что реальный объем двигательной активности современного студента не соответствует тем нормативным требованиям, которые обеспечивают полноценное функционирование молодого организма. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного их развития. В вузах Российской Федерации таких студентов насчитывается около пяти миллионов, и основной причиной ухудшения их здоровья является недостаточная двигательная активность. При этом от первого к последующим курсам данная тенденция не только сохраняется, но и прогрессирует.



Рис. 1. Соотношение студентов основного (ОУО) и специального (СУО) учебных отделений в НИУ «БелГУ»

Это объясняется значительным увеличением умственной нагрузки, повышением нервно-эмоционального напряжения, снижением двигательной активности, ростом дефицита мышечной деятельности, повышением статических напряжений, нерегулярностью питания, наличием различных стресс-факторов.

На основе аналитических исследований, раскрывающих опыт конструирования существующих оздоровительных технологий, базирующихся на средствах и методах физической культуры были получены данные, свидетельствующие о том, что общие подходы к построению подобных технологий основываются чаще всего на личном опыте авторов и зачастую не имеют под собой какого-либо научного обоснования. Это выражается, в



первую очередь, в отсутствии концептуальной основы, определяющей целевую направленность технологий на достижение сфокусированного положительного результата, во-вторых, в неразработанности единых методологических позиций к конструированию их содержания, и, в-третьих, в необоснованности механизмов регулирования физической нагрузки, в зависимости от принадлежности студентов к медицинской группе.

В связи с тем, что в последние годы отмечается рост количества студентов, имеющих различные нарушения здоровья, которым предписано заниматься физической культурой в СМГ, нами была поставлена задача – сравнить основные показатели соматического здоровья студентов основного учебного отделения (ОУО) и специального учебного отделения (СУО) с тем, чтобы выделить наиболее типичный характер нарушений здоровья у студентов СУО, а также выявить степень риска возникновения аналогичных нарушений здоровья у студентов ОУО. Кроме того, нами было проанализировано состояние соматического здоровья студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ» (ФФК), являющихся действующими спортсменами, с тем, чтобы установить значение влияния систематической двигательной активности на общий уровень здоровья современной молодежи.

Таким образом, проведя анализ полученных данных, можно заключить, что: уровень соматического здоровья студентов НИУ «БелГУ» находится на низком уровне. По ключевым показателям, здоровье юношей, относящиеся к основному учебному отделению, также как и девушек, мало чем отличаются от своих сверстников, занимающихся физическими упражнениями в СМГ. Анализ результатов диагностики студентов НИУ «БелГУ» позволяет констатировать очевидный риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем у большей части этой выборки.

Исследование соматического здоровья студентов НИУ «БелГУ» позволило получить достаточно корректные материалы, которые могут характеризовать состояние здоровья репрезентативной выборки генеральной совокупности студентов Российской Федерации, а также позволяющие опосредованно судить о взаимосвязи уровня соматического здоровья с уровнем двигательной активности студенческой молодежи.

Для того, чтобы исследовать эффективность существующих современных физкультурно-оздоровительных технологий в контексте обеспечения высокого качества освоения студентами образовательных программ современного вуза, нами было организовано 14 лабораторных экспериментов, в ходе которых изучалась эффективность следующих оздоровительных технологий с использованием: дозированной оздоровительной ходьбы; дозированного оздоровительного бега; дыхательной гимнастики по системе А.Н. Стрельниковой; дыхательной гимнастики по системе К.П. Бутейко; дыхательной гимнастики по системе Г. Чайлдера (Body flex); атлетической гимнастики; классической аэробики К. Купера; гимнастики по системе Дж. Пилатеса; оздоровительного плавания; аквааэробики; гимнастики по системе йогов; подвижных и спортивных игр; водного закаливания; дозированных термогидротренингов.

Было сформировано 30 относительно однородных групп (по средним значениям, а также по дисперсии исследуемых параметров, достоверно не отличающихся друг от друга). Каждая из исследуемых ФОР вписывалась в структуру учебной программы по физическому воспитанию, таким образом, чтобы её функционирование в образовательном пространстве, представляло характер взаимодействия и взаимосодействия с базовыми компонентами учебного процесса, направленного на получение положительного конечного результата.

Обобщенные данные о влиянии исследуемых ФОР на показатели соматического здоровья девушек и юношей представлены на рис. 2 и 3.

Лабораторные экспериментальные исследования эффективности широко известных оздоровительных технологий показали, что большинство из них, по своему содержанию можно отнести к малоинтенсивным двигательным функциональным тренировкам, имеющим узкую оздоровительную направленность – на коррекцию определённых функциональных систем организма занимающихся. Большинство из представленных оздоровительных технологий (за исключением тех, которые содержат двигательные действия аэробного характера) способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма студентов, однако, не решают задачи гармоничного физического развития индивидуума, в виду отсутствия адекватных по интенсивности физических нагрузок. Кроме этого, все исследуемые технологии, с одной стороны, достаточно сложно вписываются в образователь-



ное пространство современного вуза, а, с другой – не соответствуют новым, научно-обоснованным требованиям к конструированию системных механизмов современных физкультурно-оздоровительных технологий.

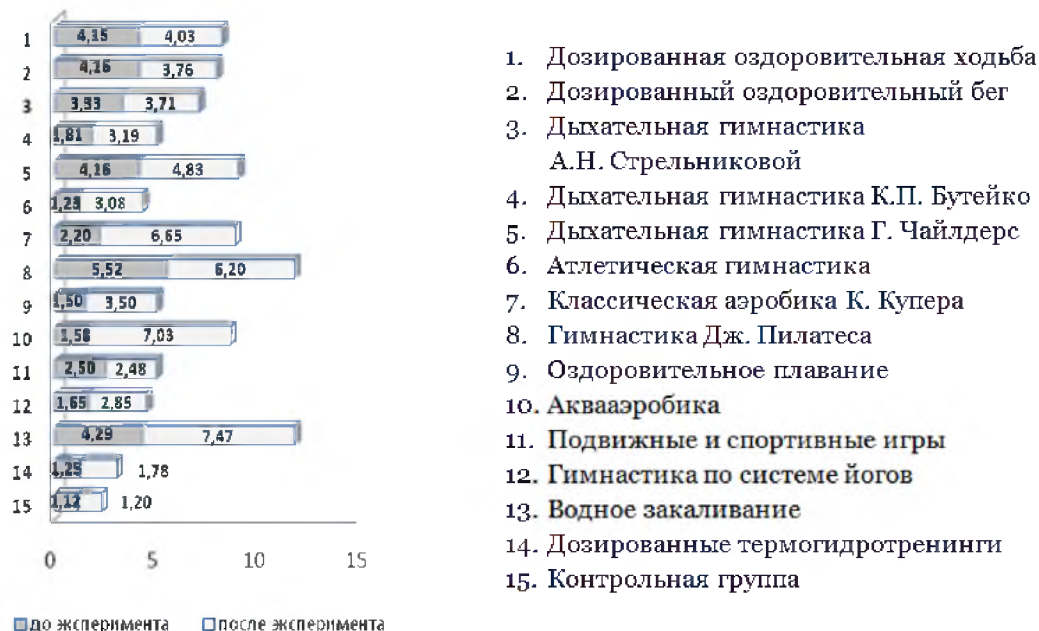


Рис. 2. Общий уровень соматического здоровья студенток, принимавших участие в лабораторных исследованиях физкультурно-оздоровительных технологий (по методике Г. Л. Апанасенко)

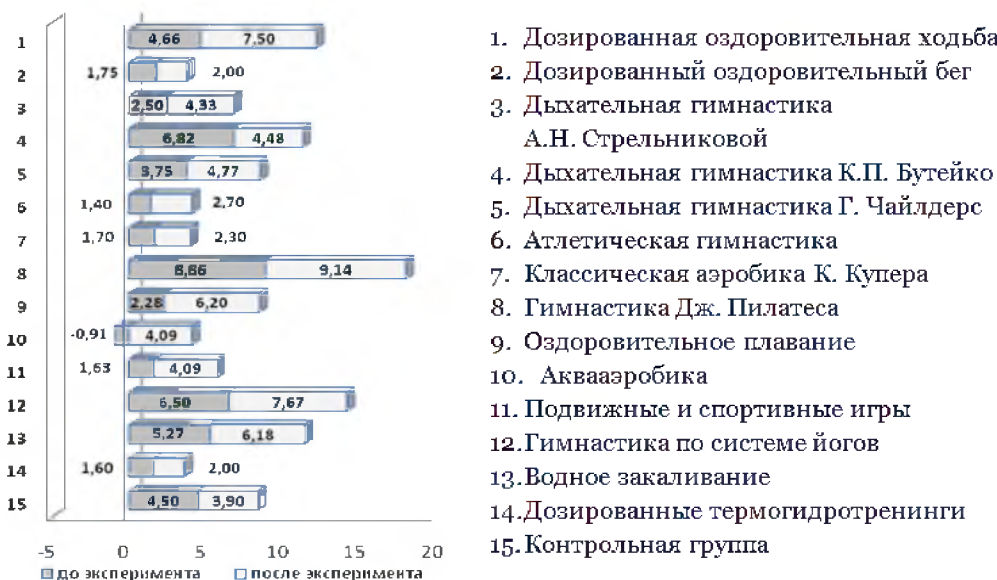


Рис. 3. Общий уровень соматического здоровья студентов, принимавших участие в лабораторных исследованиях физкультурно-оздоровительных технологий (по методике Г. Л. Апанасенко)

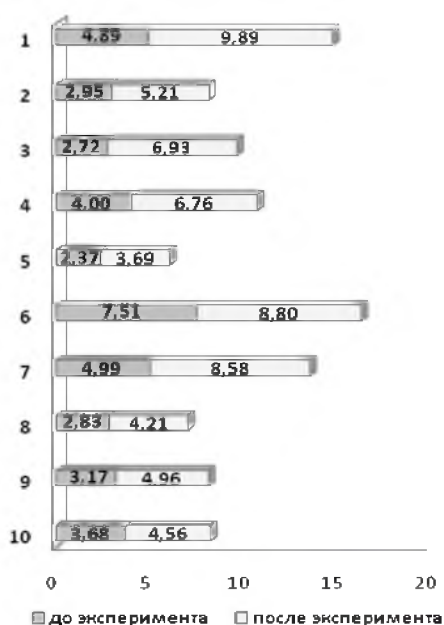
В основу использования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза должно быть положено правило, декларирующее не жесткую их привязку к плановым занятиям по физическому воспитанию, а их системную организацию, как в процессе образовательной, так и в повседневной деятельности.



При этом обязательным условием должно быть суммарное обеспечение оптимального уровня двигательной активности, что обуславливается, в первую очередь, тем, что двух учебных занятий в неделю по два академических часа (90 мин.) недостаточно для решения проблемы восполнения дефицита двигательной активности студентов.

На основе исследованных существующих оздоровительных технологий нами была проведена пилотная апробация девяти экспериментальных ФОТ, которые показали общее положительное влияние на обследуемые показатели соматического здоровья студентов. Вместе с тем, первоначальные варианты этих девяти экспериментальных ФОТ не позволили достичь должного результата, поэтому они были скорректированы в варианты девяти новых ФОТ, подготовленные по результатам пилотной проверки их первоначального варианта в серии естественных педагогических экспериментов. Эффективность внесённых корректировок была доказана в ходе естественного педагогического эксперимента.

Обобщенные данные о влиянии исследуемых девяти новых ФОТ на показатели соматического здоровья юношей и девушек представлены на рис. 4 и 5.



1. ФОТ повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности
2. ФОТ профилактики простудных и инфекционных заболеваний
3. ФОТ профилактики нарушений в состоянии сердечно-сосудистой системы
4. ФОТ профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы
5. ФОТ профилактики нарушений в опорно-двигательном аппарате
6. ФОТ профилактики и снижения избыточной массы тела
7. ФОТ закаливания организма
8. ФОТ профилактики вредных привычек
9. ФОТ социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья
10. Контрольная группа

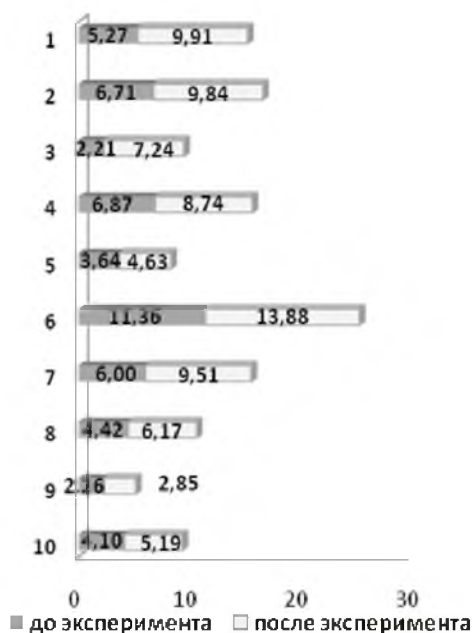
Рис. 4. Общий уровень соматического здоровья студенток-девушек, принимавших участие в серии естественных педагогических экспериментов по проверке эффективности скорректированных вариантов ФОТ

Структура и содержание каждой ФОТ формировались путём длительных теоретико-экспериментальных исследований, в результате которых была принята единая схема их описания.

Так, в первую очередь анализировались литературные источники, проливающие свет на описание, анализ и экспертизу современных образовательных и педагогических технологий. При этом было выявлено, что у специалистов, занимающихся этой проблемой, еще не сформировалось единого мнения, как на структурно-содержательной стороне, так и целевой направленности образовательных и педагогических технологий. В то же время инновационные процессы, связанные с внедрением новых технологий в образование имеют массовый характер. В различной степени ими охвачены практически все учебные учреждения России. В качестве критериев для выделения новых технологий, как правило, служат такие позиции, как наличие новых предметов и учебных программ, введение альтернативных методик обучения, новых учебно-методических комплексов, иная организация учебного времени, введение в педагогическую практику инновационных подходов и др. При этом мы не встретили в литературе каких-либо изысканий в рамках ФОТ. Несмотря на



то, что в классификации образовательных (педагогических) технологий, разработанной Г.К. Селевко [2] включены психолого-педагогические, медико-педагогические и социально-педагогические технологии. По виду они отнесены к социально-педагогической деятельности и каким-то образом подразумевают оздоровительную направленность, однако, они всё же не опираются на двигательный компонент обеспечения здоровья, что не позволяют полностью заимствовать их архитектуру. Однако, базовые моменты описания разработанных нами ФОТ всё же были использованы.



1. ФОТ повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности
2. ФОТ профилактики простудных и инфекционных заболеваний
3. ФОТ профилактики нарушений в состоянии сердечно-сосудистой системы
4. ФОТ профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы
5. ФОТ профилактики нарушений в опорно-двигательном аппарате
6. ФОТ профилактики и снижения избыточной массы тела
7. ФОТ закаливания организма
8. ФОТ профилактики вредных привычек
9. ФОТ социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья
10. Контрольная группа

Рис. 5. Общий уровень соматического здоровья студентов-юношей, принимавших участие в серии естественных педагогических экспериментов по проверке эффективности скорректированных вариантов ФОТ

### Заключение

Конструирование любой физкультурно-оздоровительной технологии должно быть подчинено созданию образа функциональной системы (по П.К. Анохину) и в динамике представлять последовательное построение взаимосвязанных между собой элементов, которые, взаимодействуя и взаимосодействуя обеспечивают получение сфокусированного положительного результата, а именно такого уровня здоровья студентов, который максимально обеспечивает успешность освоения учебных планов и программ вуза.

К этим элементам (компонентам) относятся: *концептуальный компонент*, содержащий цель, задачи и принципы ФОТ; *процессуальный компонент*, раскрывающий системные механизмы педагогического процесса, осуществляемого в рамках достижения конечной цели; *управляющий компонент*, обеспечивающий управление педагогического процесса ФОТ; *координирующий компонент*, определяющий соответствие цели её конечному результату и дифференцирующий направленность средств и методов ФОТ на следующем витке её функционирования.

Ниже приводится алгоритм структурирования ФОТ, так сказать единая схема её представления и осмысления:

*Название ФОТ* отражает суть решаемой проблемы, основную идею и характерную ситуативную направленность. Название технологии усиливается самым ярким её признаком через соответствующие ключевые слова.

*Целевая направленность ФОТ* выражается иерархией целей [15] и является стержнем или лейтмотивом, удерживающим стройность технологии и придающей её системную организацию. Философская категория «цель» характеризует деятельностную позицию,



ориентацию на здоровье человека и его значение в продлении физиологического и профессионального долголетия. Достижение цели осуществимо только путем последовательного решения задач, постановка которых определяется конечным результатом – в здоровом теле, здоровый интеллект, бодрость мышления и здоровый дух.

*Концептуальная основа ФОТ*, кроме генерального замысла, подразумевает краткое описание идей и принципов, способствующих пониманию её системных механизмов, алгоритма построения и функционирования.

*Содержательная часть ФОТ* определяется, с одной стороны, перечнем необходимых физических упражнений и особенностями их выполнения в групповых занятиях и самостоятельно, а с другой, их объёмом в дневном, недельном и месячном циклах и интенсивностью выполнения в зависимости от уровня функциональной тренированности организма. Кроме этого, содержание технологии определяет направленность каждого занятия (и группового, и самостоятельного), которая может меняться в зависимости от иерархии целей и решаемых задач. С учётом данной позиции занятия могли иметь следующие виды направленности: на обучение технике выполнения отдельных упражнений; на совершенствование техники выполнения отдельных упражнений; на развитие базовых физических качеств; на формирование простых и сложных двигательных навыков; на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам природной среды и образовательной деятельности.

*Процессуальная составляющая ФОТ* декларирует непосредственно процесс физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Она раскрывает формы организации занятий и методы обучения физическим упражнениям, алгоритмы деятельности руководителя и занимающихся, механизмы взаимодействия и взаимосодействия всех элементов физкультурно-оздоровительной системы, а также механизмы регулирования двигательной активности как на отдельном занятии, так и в едином процессе двигательной активности студента. Кроме этого описываются особенности методики двигательной активности в зависимости от мотивационной направленности занимающихся и их личностных характеристик.

*Управляющий компонент ФОТ* представляет системные механизмы управления педагогическим процессом двигательной активности студентов через такие элементы организации процесса физического воспитания в вузе, как планирование, подготовка руководителя ФОТ, учёт и контроль. Кроме этого, особое значение в управлении процессом двигательной активности в рамках ФОТ отдавалось увязыванию её всех организационных форм и их регламентации в образовательном пространстве вуза и повседневной жизни студентов.

*Координация направленности средств и методов ФОТ* обеспечивалась этапной диагностикой уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния занимающихся. Данная диагностика позволяла делать коррекцию в содержании ФОТ, оптимизировать интенсивность физических нагрузок, корректировать развитие отстающих психофизиологических качеств. На основе сравнения целевой установки с конечным результатом, проводилась координация структурных, содержательных и методических составляющих физкультурно-оздоровительной технологии для дальнейшего её функционирования.

*Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение ФОТ* представляет собой особенный блок, который предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами, наглядными и техническими средствами обучения, спортивным инвентарём и тренажёрными устройствами, спортивной экипировки, диагностическим инструментарием, средств для оказания первой медицинской помощи, средств, обеспечивающих соблюдение гигиенических требований на занятиях двигательной активностью.

Следующий этап системной интерпретации результатов исследования заключается в определении места каждой технологии в образовательном пространстве вуза. Изучение эффективности каждой разработанной ФОТ показало их высокую значимость. Однако, очень важно, чтобы каждая технология эффективно функционировала именно в системе, была её элементом, который был бы взаимосвязан, взаимодействовал и взаимосодействовал с другими элементами этой системы в целях получения сфокусированного полезного результата – обеспечения на психофизиологическом уровне готовности к освоению учеб-





ных планов, надёжности функционирования всех органов и систем организма и обеспечения устойчивой умственной и физической работоспособности в процессе образовательной деятельности.

В качестве главного результата нашего исследования выступают девять новых ФОТ: повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности; профилактики простудных и инфекционных заболеваний; профилактики нарушений в состоянии сердечно-сосудистой системы; профилактики нарушений в состоянии дыхательной системы; профилактики нарушений в опорно-двигательном аппарате; профилактики и снижения избыточной массы тела; закаливания организма; профилактики вредных привычек; социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья, сконструированных на основе синтеза наиболее эффективных средств оздоровительной физической культуры путём обобщения данных о направленности их воздействия. В связи с этим основной характеристикой новых ФОТ является их направленность на решение конкретных задач оздоровления в соответствии с особенностями контингента занимающихся.

В целом, полученные результаты могут быть применены в области педагогики, медицины, физической культуры и спорта с целью повышения эффективности практической деятельности и расширения базы теоретических и экспериментальных знаний по проблеме оздоровления населения. Разработанные девять новых ФОТ будут востребованы специалистами по физической культуре и спорту, администрацией вузов, педагогами, медиками, руководителями студенческих спортивных клубов, администрацией оздоровительных и фитнес-центров, инструкторами по лечебной физической культуре, студентами и их родителями.

Экономическая эффективность результатов исследований выражается в уменьшении финансовых затрат студентами на восстановление здоровья средствами традиционной медицины, а также в повышении эффективности образовательного процесса путём сокращения пропусков трудодней по причине болезни. Социальная эффективность выражается в возможности перехода студентов из специальной медицинской группы в основную, а также в возможности принимать активное участие в жизни студенческого коллектива (спортивные соревнования, туристические походы, конкурсы и т. д.).

#### Список литературы

1. Горелов А. А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2011. – 101 с.
2. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. / Г. К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
3. Малахов В. А. К вопросу о целесообразности применения некоторых систем дыхательных упражнений с оздоровительной направленностью / В. А. Малахов // Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал. – М.: НИЦ ТИПФК, 2011. – №8. – С 98 – 103.
4. Собянин Ф. И. Теоретические аспекты применения дыхательных гимнастик для оздоровления: за и против / Ф. И. Собянин, В. А. Малахов // Берегиня.777. Сова: научный журнал. – Воронеж, 2010. – №1 (3). – С. 173 – 181.
5. Горелов А. А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2008, вып. 11 (45). – С. 21 – 25.
6. Горелов А. А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов // Физическое воспитание студентов: науч. журнал – Харьков: ХОНОКУ-ХГАДИ, 2013, – № 1 – С. 17 – 26.
7. Горелов А. А. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, 2009, вып. 12 (1). – С. 27 – 35.
8. Ковалева М. В. Методика применения подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентами специальных медицинских групп с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Ковалева. – Шуя, 2012. – 232 с.
9. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография / О. Г. Румба, – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.



10. Бальшева Н. В. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов различных групп здоровья / Н. В. Бальшева, А. А. Горелов, О. Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2010, вып. 3 (28). – С. 3 – 5.

11. Дрогомерецкий В. В. Применение средств оздоровительного плавания с целью коррекции нарушений суставно-связочного аппарата студентов / В. В. Дрогомерецкий, В. Л. Кондаков, А. А. Горелов // Физическое воспитание студентов: науч. журнал – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2013, № 5 – С. 46 – 54.

12. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж. А. Беликова. – Белгород, 2012. – 174 с.

13. Кондаков В. Л. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / В. Л. Кондаков, Ж. А. Беликова // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – Воронеж: ВГПУ, 2012, вып. 3 (39). – С. 93 – 101.

14. Састамойнен Т. В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Автореф дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Састамойнен. – СПб., 2004. – 56 с.

15. Анохин Г. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем / Г. К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 400 с.

### **A NEW LOOK AT THE MECHANISMS OF DESIGNING THE SPORTS AND HEALTH IMPROVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION SPACE OF MODERN UNIVERSITY**

**V. L. Kondakov**<sup>1)</sup>  
**A. A. Gorelov**<sup>2)</sup>

*<sup>1)</sup> Belgorod National  
Research University*

*<sup>2)</sup> Moscow Research  
Institute of socialization  
and education  
Russian Academy  
of Education, Moscow*

*e-mail:  
kondakov@bsu.edu.ru  
gorelov@bsu.edu.ru*

The article deals with the scientific approaches to the structure's development, content and direction of health-improving technologies concerning to the educational field of modern university and daily activities of students.

Keywords: sports and health improving technologies, systematic and functional approach, the structure of sports and health-improving technologies, content of sports and health-improving technologies, sports and health-improving technologies orientation, students, special medical groups.