

Ломакин Владимир Владимирович

бакалавр, студент

Научный руководитель

Салаватова Асиль Магомедовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос здоровьесберегающих технологий, их роль и значение в образовательном процессе, определяются компоненты, раскрываются основные понятия здоровьесберегающих технологий. Целью является осознанное отношение учащихся к своему здоровью, а также умение поддерживать и укреплять его. Формирование здорового образа должно происходить целенаправленно и непрерывно. Главным условием решения проблемы является использование таких здоровьесберегающих технологий, которые способствуют комфорту для психического, физического и социального развития учащихся.

Ключевые слова: технология, здоровьесберегающие технологии, образование, образовательные системы, образовательный процесс.

Здоровье – одно из ведущих условий для успешного развития человека во всех сферах жизни. Реализация физического, нравственно-духовного и интеллектуального потенциала возможна только в здоровом обществе. Поэтому на сегодняшний день вопрос здоровья учащихся, а именно, его сохранение и укрепление занимает важную позицию. Нагрузка от учебного процесса зачастую настолько высока, что является весомым фактором ослабления здоровья и увеличением числа различных отклонений от нормы в состоянии организма. Причинами этого являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций, вследствие чего, без физической разрядки, происходят пси-

хоэмоциональные изменения. Такие как: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость [5, с. 4]. Технология оптимальной организации учебного процесса и физической активности необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий для успешного обучения, сохранения здоровья. Показателями рациональной организации образовательного процесса являются: объем учебной нагрузки; нагрузка от дополнительных занятий, от индивидуальных занятий, двигательная активность, занятия физической культурой и спортом [1, с. 4].

Здоровьесберегающие технологии – это педагогические технологии и методы, образовательные и развивающие программы, которые направлены на воспитание у учащихся личностных качеств, культуры здоровья, которые будут направлены на сохранение и укрепление здоровья, формировать представления о здоровье как о наивысшей ценности.

Н.В. Денисова, Н.З. Кайгородова, Л.В. Ким, Ю.С. Кочетков выявили высокую физиологическую стоимость труда при нерациональном режиме обучения и недостаточном объеме активного отдыха, что способствует переутомления организма, снижению уровня здоровья. Данные авторы предлагают осуществлять совершенствование программ и методов обучения с учетом возрастных психофизиологических особенностей организма [2, с. 15].

Главная роль в решении проблемы здоровьесбережения учащихся принадлежит педагогической науке и практике, задачей которых создавать и реализовывать модели здоровьесберегающих образовательных систем, воплощать их посредством разнообразного спектра технологий в реальную педагогическую действительность [4, с.4].

В здоровьесберегающей системе главным является не усвоение готовых знаний, а развитие у студентов способностей к овладению методами познания феноменологии здоровья человека, дающими возможность самостоятельно, творчески их использовать для сохранения и укрепления здоровья, а также для самоопределения личности. Следовательно, сохранению и укреплению здоровья помогает умение применять здоровьесберегающие технологии [6, с. 50].

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле понимаются такие технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же рассматривать их в более узком смысле, то к здоровьесберегающим будут относиться такие педагогические методы, технологии, которые не наносят никакого вреда здоровью обучающихся и педагогов, обеспечивают для них безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении. Все эти технологии связаны в единую систему работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья. Так, все используемые преподавателями приемы и технологии могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье обучающихся [5, с. 6].

Так, М.М. Безруких понимает здоровьесберегающие технологии как систему мер по охране и улучшению здоровья, которая учитывает наиболее значимые характеристики образовательной среды и условия жизни учащегося, воздействующих на здоровье. Говоря о здоровьесберегающих технологиях, он имеет в виду методы, средства, механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также способы оценки и прогнозирования состояния здоровья на основе эндогенных и экзогенных факторов, т. е. систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, создание условий для их гармоничного развития. К основным он относит следующие технологии:

- 1) организация образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм обучающихся;
- 2) соблюдение гигиенических норм организации учебного процесса;
- 3) нормирование учебной нагрузки и профилактика утомления обучающихся;
- 4) систематический врачебно-педагогический контроль состояния здоровья и физического развития обучающихся, использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий, оказание психологической помощи с целью профилактики и преодоления стрессов, тревожности;

5) гуманный подход к каждому ученику, формирование доброжелательных, справедливых отношений в коллективе [2, с. 27].

Наиболее комплексно и интегративно решение проблемы обеспечения гармоничности в сохранении и развитии всех составляющих здоровья учащихся в системе образования отражено в работах многих отечественных ученых (М.В. Амосова, В.Ф. Базарного, И.И. Брехмана, М.М. Безруких, Л.И. Губаревой, В.Р. Кучмы, Т.Г. Олешкевич, Н.К. Смирнова, Г.М. Соловьева, Н.И. Соловьевой, А.Г. Сухорева, Б.Н. Чумакова), а также зарубежных. Обобщение их мнений и мнений специалистов в области физической культуры (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, В.А. Петьков, Г.М. Соловьев, В.И. Столяров, Н.Ю. Шумакова и др.) позволяет детерминировать следующие системообразующие направления выхода из кризисного состояния здоровья учащейся молодежи:

– совершенствовать инструментальную составляющую системы образования, обеспечивающую реализацию здоровьесберегающего педагогического процесса в плане гигиенических условий, оборудования, мебели, специальных помещений и кабинетов, технических средств, различного инвентаря и приспособлений, программного и методического оснащения школьных и вузовских библиотек по проблемам здоровья, оздоровительной физической культуры, формирования здорового образа жизни;»

– систематизировать и придать законодательную установку организационно-структурным формам здоровьесберегающей системы образования, объединяющим педагогический коллектив и обеспечивающим разработку, внедрение комплексных программ и здоровьесберегающих технологий, их контроль и мониторинг за состоянием здоровья учащихся;

– оптимизировать систему подготовки бакалавров и магистров по физической культуре в контексте современного научного знания и практического опыта, отражающих в целом комплексное представление на здоровьесберегающую систему образования и в частности инновационные физкультурно-оздоровительные технологии, ее обеспечивающие [2, с. 18].

На сегодняшний день среди вариативности подходов к трактовке и классификации здоровьесберегающих технологий, общепризнанной является классификация Н.К. Смирнова. В ее основе – разнообразные подходы к здоровьесбережению, детерминирующие разнообразные им формы и методы деятельности.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). Относятся к сектору здравоохранения, компетенции медицинских работников, осуществляющих контроль и помощь в обеспечении соответствия гигиенических условий осуществления учебно-воспитательного процесса требованиям СанПиНов.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Применяются на занятиях физической культуры и в организации внеурочной деятельности образовательного учреждения. Их реализация благотворно влияет на физическое развитие обучающихся (таких качеств как сила, выносливость, быстрота, гибкость и др.), способствует формированию ценностного отношения к своему физическому «Я».

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Это система мероприятий, комплексно направленных на обеспечение экологически и природосообразных условий жизнедеятельности, гармонизации взаимоотношений человека с природой. В образовательном учреждении – это озеленение территории и пространства здания (кабинетов, рекреаций), организация «живых» уголков, природоохранных мероприятий.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Реализацию данных технологий обеспечивают архитекторы, строители, коммунальные службы, инженерно-технические работники, специалисты по гражданской обороне, МЧС и т. д., реализуя организационную составляющую здоровьесбережения, подлежащую обязательному контролю и включению в систему здоровьесберегающих технологий. Основным компонентом здоровьесформирующей образовательной политики являются здоровьесберегающие образовательные технологии.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ). Их принято подразделять на организационно-педагогические, психолого-педагогические и учебно-воспитательные технологии.

В настоящее время все чаще в учебных заведениях используются социально адаптирующие и личностно-развивающие лечебно-оздоровительные технологии, которые являются традиционными для системы дополнительного образования. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) – социально-психологические обучения, программы коррекционной педагогики, направленные на поддержание (при необходимости – коррекции) психологического здоровья, повышения эффективности ресурсов адаптации обучающихся. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) относятся к медико-педагогическим, обеспечивающие восстановление физического здоровья средствами лечебной педагогики и лечебной физкультуры [1, с. 35–37].

Таким образом, важнейшим направлением сохранения и укрепления здоровья учащихся является разработка и реализация целевых – оздоровительных, развивающихся, коррекционных и профилактических технологий и программ во всех образовательных учреждениях. Использование современных здоровьесберегающих технологий в физической культуре обучающихся способствует повышению двигательной культуры, культуры тела, культуры телесного здоровья и организации досуга, содействует формированию здорового стиля жизни, формированию интереса к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие / Л.А. Акимова. – Оренбург: ОГПУ, 2017. – 247 с.
2. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие / Л.В. Белова. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 93 с.
3. Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В.А. Бомин, К.В. Сухинина. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2014. – 158 с.

4. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие / сост. Л.В. Белова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 95 с.
5. Николаев Е.В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов: учебное пособие / Е.В. Николаев, Н.В. Кузнецова, Н.Г. Панина. – Волгоград: ВолгГТУ, 2019.
6. Салаватова А.М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2020. – №8. – С. 50–54. EDN: VPHUGC.
7. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников / сост. Л.В. Белова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2015/Method_zdorovesberegayuschietehnologiiivsystemeprofessionalnogo.pdf (дата обращения: 14.01.2023).