

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ**

Безносюк Александр Алексеевич

*Доктор философии, профессор кафедры педагогики и психологии,
Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия им. Тараса
Шевченко, Кременец, Украина*

Кочергина Татьяна Ивановна

*Профессор, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный работник
физической культуры и спорта Украины, заведующая кафедрой физического
воспитания и спорта, двукратная олимпийская чемпионка (1976, 1980),
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев, Украина
e-mail: alexbeznosyuk@mail.ru*

Аннотация. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов. Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы: организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные. Реализация необходимых здоровьесберегающих технологий при сознательном отношении к здоровью базируется на получении студентами необходимых знаний, умений и навыков сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья.

Ключевые слова: студент, преподаватель, здоровьесберегающие образовательные технологии, физическое воспитание, профессиональная деятельность.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Alexander Beznosyuk Alexeyevich

*Doctor of Philosophy, Professor of the Chair of Pedagogy and Psychology,
Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy Taras Shevchenko
(Kremenets, Ukraine)*

Kochergina Tatyana Ivanovna

*Professor, Honored Master of Sports of the USSR, Honored Worker of Physical
Culture and Sports of Ukraine, Head of the Department of Physical Education and
Sports, two-time Olympic champion (1976, 1980), Taras Shevchenko National
University of Kyiv (Kiev, Ukraine)*

e-mail: alexbeznosyuk@mail.ru

Abstract. The concept of "health-saving technologies" unites in itself all the directions of the institution's activity in the formation, preservation and strengthening of the health of students. Health-saving educational technologies are divided into three groups: organizational-pedagogical, psychological-pedagogical, teaching and educational. Realization of the necessary health-saving technologies in a conscious attitude towards health is based on the students obtaining the necessary knowledge, skills and habits of physical, mental, spiritual and social health.

Keywords: student, teacher, health-saving educational technologies, physical education, professional activity.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В современном мире трудно переоценить роль здоровья человека, поскольку уровень здоровья отдельного человека и нации в целом является одним из важнейших факторов благополучия страны, его творческого и производственного потенциала. Проблеме здоровья граждан уделяется большое внимание на государственном уровне, но результаты медицинских и социологических исследований последних лет в Украине свидетельствуют об устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья детей, учащейся молодежи, студентов. К причинам, обуславливающим такую ситуацию, можно отнести неблагоприятные социально-экономические условия;

отсутствие условий для активной двигательной деятельности личности как в семье, так и в учебном заведении; несбалансированное питание, формализованный подход к формированию здоровья; несоблюдение санитарно-гигиенического режима организации учебно-воспитательного процесса.

Студенчество, как самостоятельная социальная группа, всегда было объектом особого внимания общества. В течение последних десятилетий отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья, обусловленная изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиях труда и быта населения, а также недооценкой в обществе здоровьесберегающей и воспитательной функций образования, что отразилось на развитии личности молодежи. Сегодня здоровье нации вызывает обеспокоенность в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, развитием токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи.

Вызывает беспокойство статистика по динамике приобретения вредных привычек среди молодежи. Распространение вредных привычек среди молодежи в Украине выгладит следующим образом:

- *мальчики-девочки (возраст 12–14 лет)*: употребление алкоголя 68,1–64,8%, курение 35,5–45,7%, употребление наркотиков 0,6–2,2%;
- *девушки-юноши (возраст 15–18 лет)*: употребление алкоголя 30,1–42,1%, курение 12,6–24,9%, употребление наркотиков 2,0–0,1%;
- *девушки-юноши (возраст 19–20 лет)*: употребление алкоголя 75,5–86,1%, курение 42,9–61,2%, употребление наркотиков 4,7–21,8% [4].

Итак, как показывает статистика, у молодого поколения здоровый образ жизни не стал жизненной ценностью, поэтому, к сожалению, у современной украинской молодежи превалирует отношение к собственному здоровью как к ресурсу, а не как к цели жизни. Первопричиной такого положения вещей

является дефицит культуры здоровья, где основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, и решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни.

Важная социальная задача состоит в определении оптимального уровня двигательной активности – это уровень движений, который необходим для сохранения нормального функционального состояния организма, и высокий уровень трудовой и общественной деятельности человека.

Причины многих серьезных заболеваний, которые ограничивают жизнедеятельность человека, современная медицина связывает с его недостаточной физической активностью, которая особенно низка у представителей умственного труда, в том числе у преподавателей и студентов.

С началом обучения значительно возрастает объем умственной нагрузки и одновременно ощутимо ограничивается двигательная активность студентов и время их пребывания на свежем воздухе. Физическое воспитание становится не только необходимым условием всестороннего развития личности, но и действенным фактором повышения умственной и физической работоспособности студентов [1, 3].

По данным ежегодного доклада Министерства молодежи и спорта Украины Президенту и Верховной Раде Украины «О положении молодежи в государстве» можно видеть, что довольно значительная часть молодежи имеет проблемы со здоровьем. В течение школьных лет уменьшается процент здоровых детей – с 35% до 18% и возрастает количество детей с хронической патологией (с 22,5% до 53%). Кроме того, в ходе оценки физического здоровья школьников отмечено, что большинство из них имеют ниже средних и низкие показатели такого здоровья (28,4% и 29,7%). Это связано с детренированностью организма детей, нерациональным образом жизни и ухудшением состояния соматического здоровья. При изучении психологического состояния подростков

у 58% из них была обнаружена психическая усталость, у 49,3% – состояние тревожности, у 9,8% – стрессовые состояния, что можно объяснить большими школьными нагрузками, напряженным режимом труда и недостаточностью времени отдыха. По данным Министерства образования и науки Украины, 36% учащихся общеобразовательных школ имеют низкий уровень физического здоровья, 34% – ниже среднего, 23% – средний, 7% – выше среднего и лишь 1% – высокий [4].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50–55% определяется условиями и образом жизни, на 25% – экологическими условиями, на 15–20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10–15% – деятельностью системы здравоохранения. Многократно доказано, что здоровый образ жизни является важным фактором формирования и укрепления здоровья студенческой молодежи, которое как минимум на 50% зависит от него. Основными компонентами здорового образа жизни (ЗОЖ) выступают: рациональный режим труда и отдыха студентов, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек [4].

Как было сказано выше, одной из главных целей любого учебного заведения является сохранение здоровья студента, поэтому важное значение имеет компетентность руководителя, который ведет учебное заведение к достижению этой цели. Именно руководитель создает имидж заведения, формулирует миссию учебного заведения, определяет доминанты деятельности, а главное – комплектует команду работников, которые в своей деятельности – учебной и воспитательной – используют здоровьесберегающие технологии. Благодаря этому вуз сможет достичь поставленных перед ним целей.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

- 1) организационно-педагогические (определяют структуру учебного процесса, способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и т.п.);
- 2) психолого-педагогические (связанные с непосредственной работой учителя на уроке, преподавателя на занятии);
- 3) учебно-воспитательные (направленные на формирование культуры здоровья, обучение навыкам здорового образа жизни, на профилактику вредных привычек, заболеваний).

Основной задачей вузов педагогического направления всегда была и остается подготовка специалистов высокого класса, которые будут востребованы обществом, будут здоровыми и смогут нести и распространять в школе формулу: «Здоровым быть модно, стильно и красиво».

Поэтому вуз должен стать ответственным за здоровье своих студентов. Это достигается через материально-техническую базу учебного и воспитательного процессов, жилые помещения в общежитиях и их соответствие санитарно-гигиеническим нормам и правилам, организацию питания студентов, условий для отдыха, занятий физической культурой и спортом, первичную врачебную помощь.

Как было отмечено выше, количество факторов, негативно влияющих на здоровье студентов, значительно: это образ жизни, материальные условия жизни, неудовлетворительная экология. Большой вклад в ухудшение здоровья студентов вносят хронические психоэмоциональные стрессы. Причины, которые

их вызывают, разнообразны, среди них: низкая учебная мотивация, неумение управлять свободным временем, учебная или личностная неуспеваемость, информационная перегрузка, депривация естественной потребности в физическом движении, радости, любви и уважении; негативное влияние виртуальных контактов в социальных сетях. Все эти причины могут иметь общее происхождение, связанное с характером управления учебно-профессиональной деятельностью студентов, с несовершенством информационно-методического обеспечения учебного процесса. Хронические учебные стрессы в ходе первичной профессионализации студентов, в свою очередь, ведут к развитию хронических заболеваний, снижению иммунитета, невротизации, нарушению сна и т.д.

Ученые считают доказанным, что ведущей причиной ухудшения здоровья студентов являются хронические психоэмоциональные перегрузки, стрессы при блокировании естественных механизмов саморегуляции (самокомпенсации стрессов): двигательной активности, эмоционального самовыражения, адекватной самооценки, свободы выбора режима деятельности (интенсивности, темпа, последовательности), отсутствия четких перспектив дальнейшего трудоустройства и карьерного роста.

Рассмотрим основные направления работы вузов по здоровьесбережению студенческой молодежи.

Первым здоровьесберегающим направлением работы вузов должно стать соблюдение гигиенических мероприятий по оптимизации режима труда студентов, их питания, качества учебных аудиторий и интерьеров, колористики помещений, а также обеспечение оптимальной двигательной активности (наличие спортивных секций, клубов, соответствующих спортивных баз). Результаты гигиенической работы станут значительно весомее, если в вузе параллельно будут решаться вопросы обеспечения психологической

безопасности и комфортности образовательной среды студента. Важно, чтобы были реализованы педагогические технологии, методики, гарантированно обеспечивающие информационно-психологическую безопасность и развитие личности будущего специалиста.

Второе направление в вузах по здоровосбережению – это обеспечение информационно-психологической безопасности учебного процесса, которое связано с характером отношений субъектов образовательного процесса, с его соответствием нормативным требованиям определенного направления подготовки и специальности; с овладением студентами вариативными способами организации умственного труда, саморефлексией, тайм-менеджментом; с построением индивидуальной образовательной траектории.

Третьим направлением здоровьесбережения в вузе является поиск и апробация новых педагогических приемов преподавания, адекватных психологическим особенностям студенческого возраста, индивидуально-типологическим, когнитивным особенностям студентов. Следует заметить, что прямой перенос знаний возрастной психологии, кибернетики, экологии, социологии в педагогику может быть неэффективным, порождая эклектичность нового уровня педагогического знания. Однако в научной литературе мы встречаем описание различных комбинаций технологий обучения с приемами и методами: нейропсихологии (использование сертифицированных методов психотерапевтического воздействия, развитие межанализаторных связей), экологической психопедагогики (использование психологических релизеров), эвристики (оздоровительное действие творчества), психологии труда и т.п., которые должны применяться для улучшения здоровьесбережения студентов.

Четвертым направлением в развитии здоровьесберегающей педагогики в вузе должно стать решение задачи по сохранению здоровья студентов на основе обучения здоровому образу жизни и культуре здоровья. Несмотря на большое

количество научных публикаций по этой проблеме, процесс формирования ценности здоровья и мотивации здорового образа жизни остается недостаточно изученным. В этой связи, безусловно, ценны разработки эколого-педагогических тренингов, тренингов психологической безопасности, учебных программ по психологической экологии личности. К сожалению, в этом направлении еще мало исследованными остаются также вопросы эргономики умственного труда, тайм-менеджмента (оптимизации распределения времени), культуры обучения студента как субъекта учебного процесса.

Пятым направлением здоровьесбережения в вузе должен стать поиск педагогических средств по формированию культуры учебно-профессиональной деятельности студента, ее эргономичности, рациональности, что полностью исключает возможность информационных перегрузок и низкую учебную мотивацию.

В случае выполнения всех перечисленных направлений деятельности в вузах здоровье личности целесообразно характеризовать как педагогическую категорию, главный образовательный продукт.

Однако быстрых результатов улучшения здоровья студентов через реализацию указанных направлений деятельности ожидать не следует, так как оптимизация эмоциональной, когнитивной сфер личности влияет на состояние нервной, иммунной и эндокринной систем опосредованно, а временной фактор получения здоровьесберегающего эффекта определяется объективными характеристиками протекания физиологических процессов [2]. Эффективность здоровьесберегающей деятельности преподавателя зависит от его профессиональных способностей, личной заинтересованности, от внешних условий. Только объединив все отдельные подходы в единое целое, можно создать оздоровительное образовательное пространство, где будут реализованы идеи здоровьесберегающей педагогики.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые создают безопасные условия для пребывания, обучения и работы студентов в вузе, решают задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований), а также касаются рационализации учебной и физической нагрузки студента. Цель всех этих здоровьесберегающих образовательных технологий – сформировать у студентов необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить их использовать такие знания в повседневной жизни.

Конечно, решение проблемы здоровья юношей и девушек требует пристального внимания всех заинтересованных в этом: педагогов, медиков, родителей, представителей общественности. Исследованиями доказано, что эффективность формирования здорового образа жизни требует активного привлечения студентов к здоровьесберегающей организации учебного процесса, формирования у них активной позиции по укреплению и сохранению собственного здоровья.

Приоритетной формой сохранения и укрепления здоровья студентов является физкультурно-оздоровительная деятельность. Значительное уменьшение двигательной активности студентов приводит к ухудшению их состояния здоровья, уменьшению адаптационных возможностей организма. Поэтому особое внимание в учебных заведениях должно уделяться использованию различных средств и форм физического воспитания студентов.

Понимая, что здоровье в основном зависит от самого человека, его сознания, педагоги должны уделять большое внимание формированию у студентов положительного отношения к собственному здоровью. Основой такой деятельности является определенная система взаимодействия преподавателей и студентов. Это – организация просветительской работы,

привлечение студентов к различным видам оздоровительной деятельности, воспитание в них естественного отношения к самосовершенствованию. Очень важно, чтобы преподаватели не только на словах, но и на практике были примером здорового образа жизни. Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретает значительную актуальность в связи с возможностью повысить успешность деятельности в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта [1, 3].

Таким образом, реализация необходимых здоровьесберегающих технологий при сознательном отношении к здоровью базируется на получении студентами необходимых знаний, умений и навыков физического, психического, духовного и социального здоровья. Одной из основных составляющих успеха в сохранении и укреплении здоровья студентов является их положительный психологический и эмоциональный настрой, который зависит от самочувствия в учебном заведении, в семье и в кругу друзей.

От того, каким образом организовано управление педагогической средой, зависят психическое состояние и духовный мир студентов, их желание самосовершенствоваться и вести здоровый образ жизни. И в этом случае речь идет уже не просто о состоянии здоровья современных студентов, но и о будущем Украины.

Список литературы

1. Безносок А.А. Влияние физического воспитания на организацию здоровьесберегающего и здоровьесозидающего образования в условиях современного вуза // Актуальные психолого-педагогические проблемы профессиональной подготовки : сб. научных трудов по материалам XIII Междунар. науч.-практ. конф., Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, 3

марта 2016 г. / отв. ред. Л.Б. Абдуллина. Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2016. С. 48–54.

2. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах // Директор школи. 2006. № 20. С. 12.

3. Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості // Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. Випуск 1. Серія "Педагогічні науки". Кременець, 2007. С. 33–39.

4. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки : щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: І. О. Жданов, гол. ред. колег., І. І. Беляєва, С. В. Митрофанський та ін.]. К., 2015. 200 с.

References

1. Beznosjuk A.A. Vlijanie fizicheskogo vospitaniya na organizaciju zdorov'esberegajushhego i zdorov'esozidajushhego obrazovanija v uslovijah sovremenного vuza // Aktual'nye psihologo-pedagogicheskie problemy professional'noj podgotovki: Sb. nauchnyh trudov po materialam VIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Respublika Bashkortostan, g. Sterlitamak, 3 marta 2016 g. / отв. ред. L.B. Abdullina. Sterlitamak: Sterlitamakskij filial BashGU, 2016. S. 48–54.

2. Vashhenko O., Sviridenko S. Zdorov`jazberigajuchi tehnologii v zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah // Direktor shkoli. 2006. № 20. S. 12.

3. Kosenko A.F., Kochergina T.I. Vpliv fizichnogo vihovannja na rozumovu pracezdatnist' osobistosti // Zbirnik naukovih prac' Kremenec'kogo oblasnogo humanitarno-pedagogichnogo institutu im. Tarasa Shevchenka. Vipusk 1. Serija "Pedagogichni nauki". Kremenec', 2007. S. 33–39.

4. Nacional'no-patriotichne vihovannja – derzhavnij prioritet nacional'noï bezpeki : shhorichna dopovid' Prezidentu Ukraïni, Verhovnij Radi Ukraïni pro stanovishhe molodi v Ukraïni (za pidsumkami 2014 roku) / Derzh. in-t simejnoï ta molodizhnoï politiki; [redkol.: I. O. Zhdanov, gol. red. koleg., I. I. Beljaeva, S. V. Mitrofans'kij ta in.]. K., 2015. 200 s.