



## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

И. Н. Шувалова, Н. Ф. Костин

УДК 378.17

### ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК



Качество современной образовательной среды во многом обусловлено внедрением в учебный процесс здоровьесохраняющих технологий [4; 5; 6]. Стремление поддерживать на высоком уровне здоровьесохраняющие технологии обучения является залогом высокой конкурентоспособности вуза и его успешной деятельности на рынке образовательных услуг [15]. Обеспечение, сохранение, укрепление и улучшение здоровья студента становится важным компонентом современного вузовского образования – отражением общественного заказа на подготовку не только грамотного специалиста, но и человека, способного эффективно противостоять стрессам, природно-климатическим, эргономическим, социокультурным и другим факторам, влияющим на работоспособность и общее самочувствие человека. Таким образом, оздоровительные системы и технологии в настоящее время становятся полноправной составляющей учебного процесса [1; 7; 9].

Анализ современных оздоровительных систем высших учебных заведений показал, что их основой, как правило, остаются технологии выявления уже заболевших студентов, что является неоправданным в условиях рыночной экономики, поскольку профилактика заведомо дешевле лечения. Необходимы принципиально новые системы, носящие непрерывный циклический характер и основанные на ранней донологической диагностике состояния студента, а также позволяющие не только обеспечивать, но и укреплять и улуч-



шать здоровье каждого студента в процессе всего периода обучения [10; 11]. Отношение к собственному здоровью и обеспечение формирования культуры здоровья входит в число приоритетных задач, обуславливает актуальность теоретической ее разработки, поиск методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи в процессе обучения в вузе. Нельзя сказать, что в этом направлении ничего не делалось. В то же время оздоровительная работа среди студентов носит бессистемный характер, слабо используются новые технологии оздоровления, диагностики, лечения и реабилитации, на низком уровне и материально-техническая база, предназначенная для успешного обучения. Все это усугубляется безответственным отношением большинства студентов к своему здоровью и неудовлетворительным настроем на его сохранение и развитие.

Проблемы здоровьесохраняющего образования рассматриваются многими представителями педагогической науки. Результаты данной работы можно найти в трудах Я. А. Коменского, Ж.-Ж. Руссо, К. Д. Ушинского, Л. С. Выготского, В. А. Сухомлинского, П. П. Блонского. Анализ литературных источников показал, что на современном этапе здоровье обучающихся и здоровьесохраняющее обучение является предметом многочисленных исследований в области медицины, гигиены, физиологии, психологии и особенно педагогики. Вопросы здоровьесохранения нашли отражение в трудах Р. И. Айзмана, Н. П. Абаскаловой, В. П. Беспалько, М. М. Безруких, Л. П. Вашлаевой, И. П. Волкова, Г. К. Зайцева, В. В. Колбанова, Г. А. Кураева, Н. К. Смирнова, Д. А. Фарбер, Т. И. Шамовой, Е. А. Ямбурга и многих других ученых. Таким образом, можно констатировать, что накоплен значительный объем знаний по сохранению здоровья обучающихся как педагогическому феномену. Вместе с тем пока недостаточно раскрыты вопросы организации здоровьесохраняющего образования студентов высших учебных заведений.

Здоровьесохраняющее образование студентов вуза представляет собой качественно но-

вый процесс организации в вузе познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности, предусматривает создание в образовательной среде вуза педагогических условий для обеспечения здоровьесохраняющей учебной и внеучебной деятельности студентов, ориентировано на формирование мотивированной потребности студентов в сохранении здоровья, использование разнообразных подходов и здоровьесохраняющих технологий [2; 8; 13]. Здоровьесохраняющее образование студентов можно определить как комплексную многоаспектную социально-педагогическую деятельность образовательного учреждения по достижению всеми обучающимися состояния полного физического, душевного и социального благополучия. Целью здоровьесохраняющих технологий является обеспечение студента возможностью сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Для того чтобы обогатить опыт здоровьесохраняющей деятельности студента, необходимо выделить ресурсы образовательного пространства вуза и активизировать их использование [3; 5; 9]:

– административный ресурс (планирование здоровьесохраняющих мероприятий, разработка соответствующих программ, поддержка, финансирование, контроль и другое) связан с принятием документов, предусматривающих разработку системы мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, решение задач здоровьесохранения студентов, организацию различных видов деятельности, способствующих приобщению студентов к здоровому образу жизни;

– ресурсы учебно-воспитательного процесса (возможности физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы) предусматривают активное использование его возможностей, целенаправленно воздействующих на студентов через спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу, способствующих формированию их активной жизненной позиции и ведению здорового образа жизни;

– медицинское обеспечение (медицинский осмотр студента, диагностика его состояний



здоровья, профилактика, медицинское сопровождение) направлено на организацию и проведение медицинских профилактических осмотров студентов 1–4 курсов и выделение диспансерных контингентов, медицинского контроля состояния их здоровья на протяжении обучения в вузе.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н. К. Смирновым [12]. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные формы работы.

К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относится контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и педагогического состава, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), которые направлены на физическое развитие. Реализуются на занятиях физической культуры и секциях на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), которые направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных си-

туациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы, пожарная инспекция и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

К пятой группе относятся здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые делятся на три подгруппы:

– организационно-педагогические (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и прочих дезадаптивных состояний.

– психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

– учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

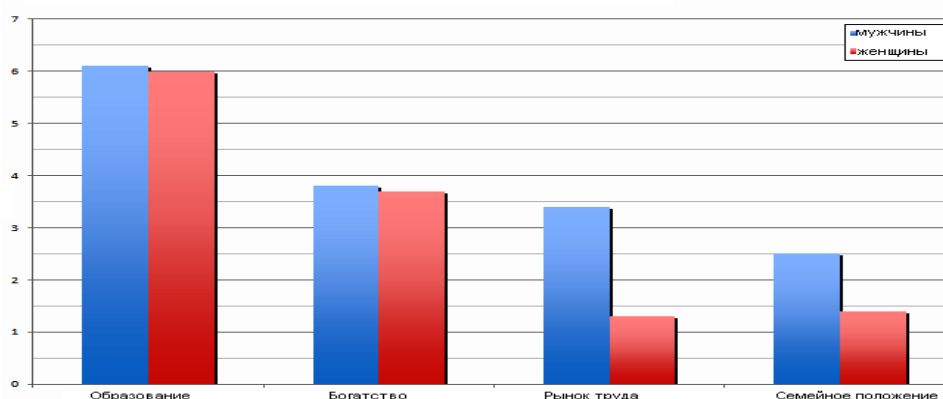
Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне вуза, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу вуза:

1. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) – формирование и укрепление психологического здоровья студентов; повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики);

К социально-адаптирующим и личностно-развивающим технологиям можно отнести психологическую службу поддержки студентов. Эта служба должна осуществлять поддержку психологического здоровья студентов по направлениям: диагностика уровня психо-



Влияние различных факторов на продолжительность жизни после 50 лет, годы



логического здоровья; уровня индивидуально-психологического развития; консультирование, направленное на сохранение и развитие психологического здоровья и индивидуально-личностных особенностей студентов; психокоррекция познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, неблагоприятных форм поведения и конфликтных отношений в процессе адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении; учебно-методическая работа, включающая разработку и апробацию социально-психологических тренингов профессионально-личностного развития обучающихся. Для более полной организации работы по сохранению психологического здоровья студентов необходимо оборудовать кабинет психологической регуляции.

2. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Здоровьесохраняющее образование в современных вузах ориентировано на вовлечение студентов в традиционные спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные, досуговые и другие мероприятия. Несмотря на положительные тенденции современной образовательной системы, проблема здоровьесохранения студентов в процессе учебной деятельности остается актуальной. В силу этого здоровьесохраняющее образование в вузе должно предполагать:

– обогащение студентов вуза научными знаниями, формирующими их специальную

теоретическую и практическую подготовленность в области здоровьесохранения, непрерывное приобретение ими умений и навыков здоровьесохранения, использование педагогом разнообразных подходов и здоровьесохраняющих технологий;

– ценностное осмысление студентами психофизических основ здоровья, сознательное отношение к самоорганизации активного образа жизни, формирование мотивированной потребности в индивидуальном здоровьесохранении;

– осуществление контроля и оценки физического состояния студентов, применение педагогической диагностики и самодиагностики состояния здоровья с целью получения достоверной информации, разработка и осуществление мер, способствующих сохранению и укреплению их здоровья [11; 14].

Все вышеперечисленные здоровьесохраняющие технологии необходимо использовать системно и в комплексе, тогда они принесут свои плоды. Подтверждением этому являются данные, полученные Виктором Риос Рулло из Университета Миннесоты и Джозефом Пижоан-Масом из SEMFI, которые выяснили, от чего зависит ожидаемая продолжительность жизни тех, кому уже исполнилось 50 лет.

Как видим на представленных данных, именно образование влияет на продолжительность жизни сильнее всего. Полученные в вузе знания, навыки и умения по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья специалисты используют в жизни наравне со знаниями профессиональными.



На наш взгляд, наиболее эффективными средствами, обеспечивающими процесс здоровьесохранения студенческой молодежи, являются:

– средства двигательной направленности. К ним мы относим физические упражнения, физкультминутки, подвижные перемены, подвижные игры, оздоровительную гимнастику, тренинги и др.;

– оздоровительные силы природы. Сюда включается проведение занятий на свежем воздухе с использованием элементов закаливания, температурное воздействие воздуха и воды. Все это в значительной степени активизирует протекание биологических процессов в организме занимающихся, повышает умственную и физическую работоспособность студентов, замедляет процесс утомления и др. Гигиенические средства: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания, сна, отдыха и др. А основными критериями сформированности здоровьесохраняющего образования студентов, на наш взгляд, будут являться следующие показатели: устойчивое состояние здоровья, высокая умственная и физическая работоспособность; должное физическое развитие студентов; творческая активность.

Модель здоровьесохраняющих образовательных технологий, существующая на данный момент в высшей школе, находится в развитии и совершенствовании. Повышение мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой, развитие навыков самоконтроля, адекватное восприятие состояния собственного организма, несомненно, приведут к неформальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с этим необходимо использовать разнообразные технологии, способствующие эффективному формированию готовности студентов к здоровьесохраняющей деятельности и повышению уровня психологического здоровья, непременно системно и в комплексе.

#### АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы здоровьесохраняющие технологии, применяемые в высшей школе, рассмотрена классификация здоровьесберегающих технологий и ресурсы образовательного процесса. Здоровьесохраняющее образование определяется как комплексная многоаспектная социально-педагогическая деятельность образовательного учреждения по достижению всеми обучающимися состояния полного физического, душевного и социального благополучия. Для искоренения формального отношения студентов к своему здоровью необходимы разнообразные по форме и содержанию здоровьесохраняющие технологии, которые должны применяться в вузе непрерывно, циклично и системно на протяжении всего срока обучения, которые по факту, в конечном итоге приводят к увеличению продолжительности активной жизни специалиста.

**Ключевые слова:** здоровьесохраняющее образование, формирование здоровья студентов, ресурсы образовательного процесса.

#### SUMMARY

The article analyzes health-preserving technologies used in higher education. The classification of health-saving technologies and the resources of the educational process are considered. Health-preserving education of students can be defined as complex multidimensional social and pedagogical activity of an educational institution in order to achieve by all learners a state of complete physical, mental and social well-being. To eradicate the formal attitude of students to their health, a variety of forms and contents of health-preserving technologies are needed, it must be applied in high school continuously, cyclically and systematically throughout the entire training period, that eventually lead to an increase in the active life of the specialist.

**Key words:** health-preserving education, the formation of students' health, the resources of the educational process.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография. – Новосибирск, 2001. – 316 с.



2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.
3. Вайнер Э. Н., Растворцева И. А. Методологические и критериальные основы современных здоровьесберегающих педагогических технологий // Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 42–54.
4. Еремкин А. И. Концепция здоровьесберегающих технологий в университете: учеб.-метод. пособие / А. И. Еремкин, С. И. Егоров, В. В. Костыгина, И. В. Матвеева. – Пенза: ПГУАС, 2006. – 32 с.
5. Здоровьесберегающее образование: теория и технология здоровьесберегающих технологий: коллективная монография / под ред. Л. П. Качаловой. – Шадринск: Издательство ПО «Исеть», 2005. – 177 с.
6. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 99–111.
7. Козин А. М. Формирование культуры здоровья личности в современном образовании // Здоровьесберегающее образование. – 2009. – № 1. – С. 42–47.
8. Красилов В. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 6. – С. 306–315.
9. Красноперова Н. А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: монография / Н. А. Красноперова, В. В. Игнатова, О. А. Шушерина. – Красноярск: СибГТУ, 2006. – 180 с.
10. Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений // Справочник руководителя образовательных учреждений. – 2003. – № 9. – С. 103–105.
11. Русанов В. П., Рябцев С. М., Гончарова М. С. Здоровьесберегающее образование в системе профессиональной подготовки специалистов в вузе // Современные проблемы науки и образования. Электронный научный журнал. – 2017. – № 3. – URL: <http://science-education.ru/ru/issue/view?id=146> (дата обращения: 20.12.2017).
12. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: Аркти, 2008. – 288 с.
13. Соловьева Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы к ее реализации // Лидеры образования. – 2005. – № 8–9. – С. 95–97.
14. Царевский Л. П., Алалыкина Н. Н. Здоровьесохраняющее образование: инновационные, креативные и социокультурные аспекты. – М.: Русаки, 2003. – С. 11–41.
15. Ярошенко С. Н. Роль здоровьесберегающих технологий в развитии конкурентоспособности студентов вуза // Здоровьесберегающее образование. – № 1. – 2009. – С. 39–41.



**А. Г. Лихачёв, Е. Н. Клименко,  
Ю. Н. Бубенцов**

УДК 371.7

## **ПРОБЛЕМА ОСОЗНАННОСТИ В УПРАВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕМ**

Высшее образование является завершающим этапом в целостной образовательной системе Российской Федерации, на котором происходит окончательное становление духовно-нравственных, интеллектуальных и физических качеств личности. Подчеркнем, что личностное развитие на этом не останавливается, напротив, человек, обретая в высшей школе различного рода компетенции, получает мощный заряд для самосовершенствования. Однако не каждый молодой человек способен осознать важность своего физического развития, важность самосбережения здоровья. Пока человек полон сил и энергии, здоровьес-