



Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательного пространства


Ольга Валерьевна Белоус

кандидат психологических наук, доцент
Армавирский государственный педагогический университет
Армавир, Россия
belous_a@inbox.ru
 0000-0001-9942-3545


Виктория Густавовна Василенко

кандидат исторических наук, доцент
Армавирский государственный педагогический университет
Армавир, Россия
vasilekov@mail.ru
 0000-0002-4963-9329

Евгения Борисовна Тютюнникова

кандидат сельскохозяйственных наук наук, доцент
Армавирский государственный педагогический университет
Армавир, Россия
tytynnikov@mail.ru
 0000-0003-1117-1748


Жанна Александровна Арушанян

кандидат сельскохозяйственных наук наук, доцент
Армавирский государственный педагогический университет
Армавир, Россия
janna-400181963@mail.ru
 0000-0002-1125-1599

Поступила в редакцию 06.04.2022

Принята 16.05.2022

Опубликована 15.06.2022

 10.25726/h5929-7198-1383-I

Аннотация

В статье авторы раскрывают особенности организации и основные направления поддержания здоровья в образовательном пространстве, а также рассматривают разные условия, в которых происходит сохранение психологического здоровья. Описывается необходимость в разработке концепции использования здоровьесберегающих технологий, создании специальных условий комфортного решения этого вопроса. Авторы анализируют разные подходы образовательного процесса для работы в условиях образовательных организаций. Далее предлагаются варианты реализации методической деятельности в сохранении психологического здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий в условиях образования. Авторы рассматривают конкретные пути выстраивания здоровьесберегающего образовательного пространства.

Ключевые слова

образование, психологическое здоровье, здоровьесберегающие технологии, психолого-педагогическое сопровождение, здоровьесберегающая компетентность педагога.

Введение

По данным различных ведомств, включая Министерство здравоохранения России, только порядка 11-12% детей абсолютно здоровы к моменту поступления в начальную школу. То есть на качестве здоровья сильно сказывается действие патологических факторов в виде увеличения частоты экологических проблем, увеличения числа социальных кризисных ситуаций и минимизация навыков правильного поведения и реагирования в повседневной жизни (Айзман, 2018). Действительно, современный ритм жизни, особенности социокультурного и социально-экономического состояния общества и многие другие факторы снижают актуальность у населения потребности формирования качественно устойчивой привычки систематически сохранять и укреплять свое здоровье, как физического, так и психического. Потому и наблюдается тенденция к ухудшению здоровья как молодого поколения, так и взрослого населения с каждым годом (Вайнер, 2004).

Проблема состояния и сохранения здоровья человека является многоаспектной проблемой, и ее решение находится на стыке изучения многих наук как естественных (биологии, гигиены, биохимии, медицины и др.), так и социогуманитарных (включая философию, психологию и др.).

Материалы и методы исследования

Федеральные законы, принятые в последние годы (Закон «Об образовании», Закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» и др.) определяют место проблемы здоровья современного поколения в разряд приоритетных для государства и в целом для общества.

В основу действующей в России Концепции сохранения, укрепления и развития здоровья детей в образовательных учреждениях положен здоровьесберегающий подход к образованию, подчеркивающий развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье всех субъектов образовательного процесса. Также предполагается, что цели Концепции могут быть реализованы путем создания оптимальной здоровьесберегающей образовательной среды в каждой организации. Данная среда рассматривается как совокупность комплекса компонентов образовательной организации, их функциональных взаимосвязей и субъектов (педагогов, обучающихся и родителей (лиц, их замещающих), деятельность которых включает обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышение культуры их здоровья (Здоровьесберегающие, 2017)

Решение проблемы поддержания и сохранения здоровья общества рассматривается также в ряде действующих нормативных документов. Так, Федеральные государственные образовательные стандарты начального и общего образования (ФГОС НОО и ОО) идеи здоровьесозидания переводят в разряд требований к результатам образовательного процесса и условиям его организации. В Стандартах обозначена ориентация на достижение таких личностных образовательных результатов, как «...принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни; ...потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; ...бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей ...» и других аспектов составляющих культуры здоровья (Морозов, 2015).

Современные педагогические технологии в современных условиях рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса. В этой связи в науке и практике обеспечения качества образования был введен специальный термин «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Результаты и обсуждение

В контексте рассмотрения содержания общечеловеческих ценностей проблема здоровья человека приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс набирает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических

конфликтов, центральное место занимает проблема здоровья детей и взрослых, без которой у страны нет будущего (Ахутина, 2000).

Современное состояние общества, динамичный характер его развития и преобразований предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Соответственно, проблема формирования идеала здорового образа жизни, ценности здоровья для человека постоянно актуализируется. Проблема здорового образа жизни основана на аспектах, связанных с отношением человека к бытию, смыслом жизни, соотношением духовного и телесного, потреблением и обладанием, разумным и неразумным, рациональным и иррациональным, связью с миром и окружающей средой, стремлением к самосохранению, счастью, что в конечном счете составляет характеристику психически и физически здорового человека (Митяева, 2010).

Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства, не только отражающим текущую ситуацию, но и дающим прогноз на будущее. В последнее десятилетие увеличилось количество негативных факторов, способствующих ухудшению психического и физического здоровья детей и взрослых. В частности, академические нагрузки увеличиваются из года в год, досуг все чаще отдается просмотру видео и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушению осанки и зрения. В свою очередь, это вызывает проблемы с проявлением эмоционального-волевой сферы, познавательной сферы, коммуникативной сферы и пр.

Согласно Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года одним из приоритетных направлений построения образовательного пространства является проведение различных преобразований ситуации в целях оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, педагогов и родителей (Науменко, 2006).

Внимание к вопросам здравоохранения в нашей стране заметно возросло в последние годы, и внимание к здоровью обучающихся, естественно, возросло. Появившаяся в последние годы концепция «здоровьесберегающих образовательных технологий» подразумевает консолидацию всех усилий образовательных учреждений, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся и студентов. Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья современных студентов, что позволит им продолжить традицию воспитания и развития здорового следующего поколения.

В связи с этим, большинство исследований утверждает необходимость и актуальность формирования четких убеждений, мировоззренческих позиций, настроения, соответствующей мотивации на здоровый образ жизни и пр. Данная совокупность феноменов сможет поддержать систематизацию взглядов, отношений, понятий, практического реагирования детей и взрослых, связанных и направленных на укрепление и сохранение своего физического и психического здоровья. Поэтому позиция обучения здоровьесбережению связана с поддержкой всех аспектов здоровья субъектов образовательного пространства.

Если рассматривать конкретные проявления феномена здоровье, можно представить различные ситуации аспектов, видов, проявлений здоровья во всех его позициях как физического, психического и психологического (Педагогика, 2010).

Согласно данным исследований Дубровиной И.В. необходимо особое внимание уделять содержательному различению данных категорий. Поэтому термин «психическое здоровье» в основном используются относительно проявлений отдельных психических процессов и механизмов; термин «психологическое здоровье» используется при характеристике личности в целом, т.к. соотносится и непосредственно связан с проявлениями человеческого духа, что позволяет выделить именно собственно психологический аспект психического здоровья и возможности осуществления именно психологического воздействия на ситуацию здоровьесбережения (Антонова, 2004).

В имеющихся исследованиях указывается, что важнейшим элементов работы субъектов образовательного пространства по сохранению и укреплению всех аспектов здоровья, включая, психическое и психологическое, рассматривается здоровьесберегающая образовательная среда.

В связи с этим можно отметить, что термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» используется как качественная характеристика любой образовательной технологии, как совокупность приемов и методы работы педагога, дополняющие традиционные технологии обучения и воспитания (Смирнов, 2012).

Качество «здоровьесбережение» может относиться к характеристике любой образовательной технологии, определяющей, насколько качественно при осуществлении этой технологии решается задача сохранения отдельных проявлений или целостного феномена здоровья субъектов образовательного пространства. Фактически можно сказать, что это технологии, в которых укрепление, поддержание здоровья педагогов и обучающихся является одной из доминантных задач и целей. В итоге стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий реализуется как своеобразная организация образовательного процесса, причем оптимальность, эффективность и качество процессов обучения, воспитания и развития осуществляется с максимальной поддержкой состояния здоровья (Сериков, 1999).

В аспекте психолого-педагогического подхода здоровьесбережение анализируется как мобилизация чувства ответственности человека за свое здоровье, актуализация постоянной потребности заботиться о нем, о здоровье окружающих. В свою очередь, формирование у обучающихся ответственности, в том числе, и за свое здоровье, в рамках воспитательного процесса является одной из базовых задач образовательной организации (Антонова, 2004).

В этой ситуации постановки задачи здоровьесбережения рассматриваются в двух вариантах: как задача-минимум и как задача-оптимум.

Как задача-минимум – она соотносится с фундаментальным принципом медицины и педагогики, который звучит «No pocege!» («Не навреди!»). Реализация программы решения этой задачи включает выявление, каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать патогенное воздействие на организм человека и его физическое (физиологическое), психическое (психологическое), духовно-нравственное и пр. здоровье, с определением последующего устранения как факторов, так и смягчения их воздействия на всех субъектов образовательного пространства. Таким образом, решение данной задачи использования здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают в принципе негативного воздействия на состояние здоровья все участников образовательного процесса.

При решении задачи-оптимума определяется ситуация выстраивания образовательного процесса с учетом сохранения всех качеств здоровья.

Здоровьесберегающие технологии требуют соответствующей компетенции в отношении комплексного и личностно-ориентированного подхода.

В данной ситуации возникает необходимость активизации усилий обучающихся в представлении и освоении культуры человеческих отношений, опыта здоровьесбережения, опыта общения и активности, четкости самосознания и представления активной жизненной позиции с усилением уровня ответственности, осознанности и прогнозируемости.

По определению Н.К.Смирнова здоровьесберегающие образовательные технологии являются психолого-педагогическими технологиями, включающими программы, методы, приемы и средства, направленные на воспитание культуры здоровья, качеств личности, связанных с представлениями, мотивацией, ценностями относительно здорового образа жизни, здоровья в целом и самореализации.

По мнению В.Д. Сонькина при характеристике здоровьесберегающей технологии необходимо конкретизировать:

- условия обучения, включающие минимизацию стресса, объективность и адекватность требований и нормативов, адекватность используемых методик и приемов обучения и воспитания,
- характер рациональности в организации учебного процесса, учитывающей индивидуальные особенности, возрастные и гендерные характеристики, гигиенические требования,
- достаточность и рациональность организации двигательного режима и двигательной активности,
- степень соответствия нагрузки обучения возрастным возможностям обучающихся и пр.

Петров О.В. в термин здоровьесберегающей образовательной технологии включает систему, определяющую максимально возможные условия для сохранения, укрепления, развития, поддержания здоровья в аспектах духовного, эмоционального, личностного, интеллектуального, физического здоровья всех участников образовательного процесса (Алексеева, 2010). Соответственно, в этой системе можно выделить:

1. Мониторинг состояния здоровья всех субъектов образовательного процесса на основе данных врачей, самонаблюдения с разрешением последующей коррекции ситуации.
2. Учет характеристик индивидуального и возрастного состояния развития субъектов образовательного процесса в целях оптимизации образовательной стратегии (на основе данных характеристик памяти, работоспособности, мышления, активности и пр.).
3. Выстраивание качественного эмоционально-психологического климата в организации в аспекте принятия, положительного настроения и пр.
4. Использование качественного разнообразия проявлений здоровьесбережения, актуализированных на использование и повышение ресурсов здоровья и работоспособности (Цибульникова, 2015).

В психолого-педагогической литературе представлены следующие виды здоровьесберегающих технологий в образовании: медико-гигиенические, лечебно-оздоровительные, физкультурно-оздоровительные; обеспечивающие безопасность жизнедеятельности; педагогические, связанные с оптимизацией учебно-воспитательного процесса и учитывающие психофизические, индивидуальные, нейропсихологические возможности всех субъектов образовательного процесса; учебно-воспитательные технологии, определяющие содержание ценностного отношения к здоровью и к здоровому образу жизни; психолого-педагогические – направленные на создание психологически комфортного и благоприятного микроклимата; личностно-развивающие; социально-адаптирующие и пр.

При рассмотрении отдельно вариантов психолого-педагогических технологий можно представить следующие частные их виды:

Снятие эмоционального напряжения. Оно обеспечивается использованием различных игровых технологий, игровых программ обучающего характера, креативных и оригинальных задач и заданий, двигательной активности и др., которые снижают уровень эмоционального напряжения (Никифоров, 2002). В этом случае обеспечивается психологическая разгрузка, развитие, активность самостоятельной деятельности по познанию и пониманию и т.п. за счет повышения заинтересованности и минимизации напряжения и стресса.

Создание благоприятного психологического климата позволяет снизить и предупредить утомление и нагрузку, а также дает возможность для раскрытия креативности всех участников образовательной ситуации. Наличие оптимального климата позволяет повысить работоспособность, заинтересованность, активность.

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий, включающих технологии дифференцированного обучения, проектной деятельности, игровые технологии, технологии сотрудничества и др.

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности в сочетании с предыдущими видами в центр учебно-воспитательного процесса ставят личность всех субъектов образовательного пространства, с актуализацией ресурсов, возможностей и способностей, поддерживающей самореализацию, что невозможно без выстраивания соответствующих сертификатам безопасности комфортных условий образовательной организации.

Технология психологического сопровождения учебной группы. Данная модель была представлена М.Ю.Громовым и Н.К.Смирновым в аспекте модели внедрения принципов и ситуаций психологии здоровья и «педагогической» психотерапии в работу как всей образовательной организации, так и отдельных ее структур (Смирнов, 2006). В основе данной технологии положены психологическое сопровождение как базовое и активная работа психолога по здоровьесбережению (Федеральный, 2012). Данная ситуация используется в целях профилактики психосоматических заболеваний, обеспечение

групповой поддержки формирования конкретной личности, использования механизмов групповой динамики в работе с сознанием, личностью и поведением обучающихся.

Заключение

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет субъектам образовательного процесса более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Установлено, что образовательные технологии являются здоровьесберегающими, когда они приводят к позитивным изменениям как системы в целом (в данном случае образовательной среды), так и отдельных ее субъектов (участников образовательного процесса); используют укрепление физического, психического, социального и духовного здоровья в качестве точки приложения усилий; ставят общую цель обогащения индивидуальных возможностей и позитивных социально-психологических изменений личности благодаря совокупности теоретических и практических образовательных ресурсов; ориентированы на сотрудничество; включают три основных взаимосвязанных направления деятельности: педагогическое, психологическое, физиологическое (Цабыбин, 2009).

Здоровье - это признак культуры. Это дает здоровому человеку значительно больше возможностей реализовать себя во всех сферах жизни. Поэтому формирование здоровьесберегающих технологий у субъектов образовательной деятельности тесно связано с развитием полноценной, целеустремленной, разносторонней личности, субъекта деятельности.


Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие. М: Юрайт, 2018.
2. Антонова Л.Н., Шульга Т.И., Эрдынеева К.Г. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. М.: Изд-во МГОУ, 2004. 100с.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21-28.
4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. № 1. С. 21-26.
5. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования / сост. Л.В. Белова. Ставрополь: СКФУ, 2017.
6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. Москва: Академия, 2010. 192 с.
7. Морозов В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы. М.: ФЛИНТА, 2015.
8. Наumenко Ю.В. Современная практика здоровьесберегающего образования // Валеология. 2006. №3. С. 44-51.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2002. 256 с.
10. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии / под общ. ред. С.В. Алексеева, М.Г. Колесниковой. СПб.: СПбАППО, 2010.
11. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. М., 1999. 272 с.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. 320 с.
13. Федеральный государственный стандарт среднего (полного) общего образования: утв. Приказом Минобрнауки РФ № 473 от 17.05.2012 г. <https://fgos.ru>
14. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин. Волгоград: Учитель. 2009.


15. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие. М.: МГПУ, 2017.

Health-saving technologies in the educational space


Olga V. Belous

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Armavir State Pedagogical University
Armavir, Russia
belous_a@inbox.ru
 0000-0001-9942-3545

Victoria G. Vasilenko

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor
Armavir State Pedagogical University
Armavir, Russia
vasilekov@mail.ru
 0000-0002-4963-9329

Evgenia B. Tyutyunnikova

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor
Armavir State Pedagogical University
Armavir, Russia
tytyunnikov@mail.ru
 0000-0003-1117-1748


Zhanna A. Arushanyan

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor
Armavir State Pedagogical University
Armavir, Russia
janna-400181963@mail.ru
 0000-0002-1125-1599

Received 06.04.2022

Accepted 16.05.2022

Published 15.06.2022

 10.25726/h5929-7198-1383-I

Abstract

In the article, the authors disclose the peculiarities of the organization and the main directions of maintaining health in the educational space, as well as consider different conditions in which psychological health is preserved. It describes the need to develop the concept of using health-saving technologies, to create special conditions for a comfortable solution of this issue. The authors analyze different approaches of the educational process for working in the conditions of educational organizations. Further, the authors propose options for implementing methodological activities in maintaining psychological health with the help of health-saving technologies in educational conditions. The authors propose specific ways to build a healthy, safe educational space.

Keywords

education, psychological health, health-saving technologies, psychological and pedagogical support, health-saving competence of the teacher.

References

1. Ajzman R.I. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v obrazovanii: uchebnoe posobie. M: Jurajt, 2018.
2. Antonova L.N., Shul'ga T.I., Jerdyneeva K.G. Psihologicheskie osnovanija realizacii zdorov'esberegajushhih tehnologij v obrazovatel'nyh uchrezhdenijah. M.: Izd-vo MGOU, 2004. 100s.
3. Ahutina T.V. Zdorov'esberegajushhie tehnologii obuchenija: individual'no-orientirovannyj podhod // Shkola zdorov'ja. 2000. T. 7. №2. S.21-28.
4. Vajner Je.N. Formirovanie zdorov'esberegajushhiey sredy v sisteme obshhego obrazovanija // Valeologija. 2004. № 1. S. 21-26.
5. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v sisteme professional'nogo obrazovanija / sost. L.V. Belova. Stavropol': SKFU, 2017.
6. Mitjaeva A.M. Zdorov'esberegajushhie pedagogicheskie tehnologii: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. 2-e izd. Moskva: Akademija, 2010. 192 s.
7. Morozov V.O. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v obrazovatel'nom processe shkoly. M.: FLINTA, 2015.
8. Naumenko Ju.V. Sovremennaja praktika zdorov'esberegajushhego obrazovanija // Valeologija. 2006. №3. S. 44-51.
9. Nikiforov G.S. Psihologija zdorov'ja: ucheb. posobie. SPb.: Rech', 2002. 256 s.
10. Pedagogika zdorov'ja: zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii / pod obshh. red. S.V. Alekseeva, M.G. Kolesnikovoj. SPb.: SPbAPPO, 2010.
11. Serikov V.V. Obrazovanie i lichnost'. Teorija i praktika proektirovanija pedagogicheskikh sistem. M., 1999. 272 s.
12. Smirnov N.K. Zdorov'esberegajushhie obrazovatel'nye tehnologii i psihologija zdorov'ja v shkole. 2-e izd., ispr. i dop. M.: ARKTI, 2006. 320 s.
13. Federal'nyj gosudarstvennyj standart srednego (polnogo) obshhego obrazovanija: utv. Prikazom Minobrnauki RF № 473 ot 17.05.2012 g. <https://fgos.ru>
14. Cabybin S.A. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v obrazovatel'nom processe / avt.-sost. S.A. Cabybin. Volgograd: Uchitel'. 2009.
15. Cibul'nikova V.E., Levanova E.A. Pedagogicheskie tehnologii. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v obshhem obrazovanii: uchebnoe posobie. M.: MGPU, 2017.