

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

## **Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**

**Белюс Юлия Александровна**

*Студент (бакалавр)*

Кубанский государственный университет, Биологический факультет, Краснодар, Россия

*E-mail: olbelous904@gmail.com*

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

Появившееся в последние годы понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» предполагает консолидацию всех усилий образовательных учреждений, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся и студентов. Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся и студентов, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных детей. [1, 2, 3]

Здоровьесберегающие образовательные технологии - качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», как совокупность приемов, принципов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения (Н.К. Смирнов). [5]

Качество «здоровьесберегающая» относится к характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса. Фактически это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса определяется в качестве одной из задач достижения главной цели. [1, 2, 3]

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий - такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, воспитание и развитие всех субъектов осуществляется без нанесения ущерба их здоровью.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. [5]

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров О.В.) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья субъектов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития субъектов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности субъектов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.).

Соответственно в качестве психолого-педагогических технологий здоровьесбережения возможно использовать следующие:

**Снятие эмоционального напряжения.** Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение различных отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.

**Создание благоприятного психологического климата.** С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого субъекта образовательного процесса. Доказано, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости заметно повышается работоспособность, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.** Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии и т.д.

**Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.** Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

Особо рассматривается **технология психологического сопровождения учебной группы**, разработанная М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу образовательного учреждения принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе - активное участие психологов в образовательном процессе учреждения, превращение психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди детей и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. [5]

Установлено, что образовательные технологии являются здоровьесберегающими тогда, когда приводят к позитивному изменению как системы в целом (в данном случае образовательной среды), так и ее отдельных субъектов (участников образовательного процесса); используют как точку приложения усилий укрепление физического, психического, социального и духовного здоровья; ставят общей целью обогащение возможностей индивида и позитивные социально-психологические изменения личности за счет совокупности теоретических и практических образовательных ресурсов; ориентированы на совместную работу; включают в себя три основные взаимосвязанные направления деятельности: педагогическое, психологическое, физиологическое. [3, 4]

Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни. Поэтому формирование здоровьесберегающих технологий у субъектов образовательной деятельности тесно

связано с развитием полноценной, целеустремленной, разносторонне развитой личности, субъекта деятельности.

### Источники и литература

- 1) Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
- 2) Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
- 3) Науменко, Ю.В. Современная практика здоровьесберегающего образования // Валеология. – 2006. - №3. – С. 44-51.
- 4) Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. — М., 1999. — 272 с.
- 5) Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.