

## Значимость и особенности здоровьесберегающих технологий в колледже

Давлетбекова Айзада Давлетбековна,  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Бишкекский колледж компьютерных систем и технологий

### The importance and characteristics of health-saving technologies in college

Davletbekova Aizada Davletbekovna, Deputy director for teaching and educational work  
Bishkek College of Computer Systems and Technologies

Здоровье подростка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным ученых-исследователей, образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье подростков студенческого возраста. Исследования позволяют проранжировать студенческие факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. стрессовая педагогическая тактика;
2. несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям студентов;
3. несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья своих детей;
5. провалы в существующей системе физического воспитания;
6. интенсификация учебного процесса;
7. функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. частичное разрушение служб медицинского контроля;
9. отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у студентов постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ студенческих факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся созда-

ется и решается в ходе ежедневной практической работы преподавателей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью.

Поэтому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов.

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.

Первый путь – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.). Фактическая учебная нагрузка, особенно в лицеях и колледжах, в гимназических классах, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часа в день, в основной школе – 7,2-8,3 часа в день и в средней школе – 8,6-9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 9-10 часов – в начальной, 10-12 – в основной и 13-15 – в средней школах. Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, быстрая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения. Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. По данным Министерства образования Кыргызской Республики, за период с 1945/46 по 1997/98 учебные годы в начальной школе резко сократилось количество часов на филологию (на 49%) и математику (на 62%). Каждому, кто знаком с системой начального обучения и существующими программами, как традиционными, так и развивающими, понятно, что содержание и объем учебного материала ни в одной, ни в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса.

Частое следствие интенсификации – возникновение у учащихся состояний усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.

Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни, здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям [1, 360]. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию применительно к поставленной проблеме можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей учащегося: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2, 15].

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, – это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки

возрастным возможностям ребенка;

4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [3, 8].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров 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:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;

- учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [4, 13].

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора

Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся» [5, 43].

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов [6, 56]:

1. «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью студента и преподавателя.
2. Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
3. Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
4. Субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здо-

ровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

5. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

6. Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

7. Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

8. Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

У каждого подростка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым преподавателем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации студентов. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

#### **Литература:**

1. Сериков В.В. Развитие личности в образовательном процессе. М.: Логос, 2012, с. 448.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: Изд-во АРКТИ, 2005, с. 318.
3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). М.: Академия, 2009. – 414 с.
4. Петров В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры. Ростов н/Д, 2005, 220 с.
5. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе, Аркти, 2005.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: Изд-во АРКТИ, 2005, с. 318.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности студентов;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние студентов в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупредить преждевременное наступление утомления.

Цель и задачи образовательного учреждения состоят в том, чтобы помочь каждому студенту развить свои способности, сохранить и укрепить его здоровье, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.