

Шаринова Дилара Джуманиязовна

д-р пед. наук, профессор

Таирова Манрат

канд. биол. наук, доцент

Ташкентский государственный

педагогический университет им. Низами

г. Ташкент, Республика Узбекистан

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

***Аннотация:** в статье рассматривается одно из актуальных направлений современной педагогики – здоровьесберегающая направленность учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях, включающего мотивацию педагогов к повышению здоровьесбережения как результат создания здоровьесберегающей среды обучения, повышения медико-гигиенических знаний, направленных на формирование философии здоровья и здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, мотивация, здоровьесбережение, здоровьесберегающие компетенции, здоровьесберегающая среда, оздоровительная направленность, работоспособность, режим дня.*

Как известно, оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса, основанная на принципах охраны здоровья, позволяет формировать такие качества, как бережное, уважительное отношение ко всем участникам образовательно-воспитательного процесса, оказывать своевременную помощь и поддержку в сохранении и укреплении здоровья, что в итоге позволит удовлетворять потребность в заботе о своем здоровье, формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Эффективное внедрение в современный учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающей направленности призваны осуществлять педагоги различных специальностей, у которых, прежде всего, следует сформировать науч-

но-педагогический здоровьесберегающий стиль мышления, что позволит им помогать обучающимся сохранить высокий уровень их здоровья, от состояния которого во многом зависит их интеллектуальный и физический потенциал.

Педагог, обладающий высоким уровнем профессиональной компетентности, плодотворно решает одну из задач образования – заложить основы всесторонне, гармонически развитой здоровой личности путем правильного управления, консультирования, руководства самостоятельной деятельностью обучающихся на основе здоровьесберегающих принципов. В ходе преподавания любого предмета педагог призван наряду с обучением своего предмета уделять больше внимания формированию культуре здоровья и здоровому образу жизни [1].

Все это диктует настоятельную необходимость вооружить педагога методологией и современными, инновационными здоровьесберегающими технологиями обучения и формировать ценностное отношение к здоровью [2].

Следует отметить, что в сложившихся условиях особо важно научить обучающихся самим заботиться о своем здоровье, сформировать у них установку на поддержание собственного здоровья без применения лекарственных средств.

Целью здоровьесберегающей деятельности педагога является создание здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Для этого должны быть решены следующие задачи:

- построение образовательного процесса в соответствии с целями гуманистического образования;
- создание среди обучающихся устойчивой мотивации на здоровье, обучение их здоровой жизнедеятельности;
- обеспечение здоровьесберегающей образовательной среды;
- формирование ЗОЖ и философии здоровья у учащихся.

Установлено, что гуманизация образования предполагает сохранение здоровья обучающихся путем формирования у них здоровьесберегающего мышления в гармоничном единстве с физическим развитием, психической уравновешенностью с окружающей средой, воспитанием здорового образа жизни.

Построение образовательно-воспитательного процесса обучающихся на принципах гуманистического образования предполагает индивидуальную ориентированность на каждого обучающегося, что позволит уменьшить негативное влияние на них образования.

Создание среди обучающихся устойчивой мотивации на сбережение здоровья предполагает совершенствование наследственно закрепленных и приобретенных опытом действий, направленных на удовлетворение потребности и интереса к сохранению и приумножению здоровья. При этом очень важно давать правильную установку на сохранение здоровья и формирование ЗОЖ, обусловленную предыдущим опытом готовности человека к выполнению определенной деятельности, связанной с охраной здоровья [3].

В здоровьесберегающем образовании весьма значимым является создание здоровьесберегающей среды обучения, куда входит комплекс вопросов, в частности, организация образовательного процесса (расписание учебных занятий, регламентация учебных и физических нагрузок (тесты, рейтинги, самостоятельная работа)), при неправильной организации которых могут возникать различные невротические состояния обучающихся.

Следует строго учитывать динамику умственной работоспособности обучающихся на протяжении учебного дня, недели, семестра, года с целью предупреждения раннего развития утомления и, что еще важнее, переутомления [4].

В образовательную среду входит также соблюдение гигиенических требований к учебным помещениям (лекционным залам, кабинетам, лабораториям, спортзалу), в которых должны соблюдаться требования к организации, планировке, внутренней отделке, к соблюдению норм естественного и искусственного освещения.

Далее педагога следует ознакомить со следующими здоровьесберегающими технологиями:

- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- экологические здоровьесберегающие технологии;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии [5].

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что использование здоровьесберегающих технологий в процессе образовательно-воспитательной работы со студентами вузов позволяет подготовить будущих специалистов к реализации задачи сохранения здоровья обучающихся, а также формирования ЗОЖ, укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья.

Как известно, образование – процесс и результат становления личности на базе усвоения культуры и накопленного человечеством опыта, знаний о природе, обществе, человеке и его деятельности в специально организованном педагогическом процессе или самостоятельно (самообразование) и включает в качестве ведущих компонентов: обучение, воспитание, развитие, здоровьесбережение, социальную адаптацию.

В педагогическом словаре (2008) дается следующее толкование понятия «здоровьесбережение в образовании» – это единство медико-гигиенических, валеолого-педагогических мер, направленных на сохранение и улучшение здоровья обучающихся и рост качества их образованности. В контексте этого, здоровьесберегающее образование предполагает решение образовательных задач (воспитание, обучение и развитие обучающихся) с учетом состояния их здоровья не только с целью его сохранения и укрепления, но и формирования ЗОЖ в условиях образовательного учреждения [6].

Наиболее успешно здоровьесберегающее образование реализуется путем внедрения здоровьесберегательных технологий, включающих средства и способы, представляющие возможность формировать и укреплять физическое, психическое и духовное здоровье подрастающего поколения.

В Узбекистане, особенно в экологически неблагоприятных условиях, в последние годы в системе непрерывного образования успешно внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии, рассматриваемые как совокуп-

ность принципов, методов, приемов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания, развития здоровьесбережения [7].

Согласно Н.К.Смирнову, по характеру действия здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на следующие 4 группы:

- защитно-профилактические;
- компенсаторно-нейтрализующие;
- стимулирующие;
- информационно-обучающие [5].

В деятельности педагога по использованию здоровьесберегающих технологий, прежде всего, должны учитываться и возрастной подход к обучению и воспитанию, суть которого заключается в необходимости учета закономерностей физического и психического развития детей, а также сензитивность разных возрастных периодов к становлению различных функций с тем, чтобы обозначить возможные направления определения содержания и методов обучения, адекватно отвечающих задаче сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а также организации здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Основными принципами возрастного подхода к обучению и воспитанию как основного условия создания и использования здоровьесберегающих технологий являются:

- принцип развития, ориентированный на поддержку эмоционального, духовно-нравственного, социального и интеллектуального развития и саморазвития обучающихся;
- принцип вариативности содержания образования, обеспечивающий дифференциацию образования с учетом индивидуального развития обучающегося, в частности, с проблемами в развитии инвалидов и др.;
- контроль психолого-педагогических и санитарно-гигиенических условий;
- приоритетность учета состояния здоровья (физического, психического, социального, нравственного), в том числе при инклюзивном образовании;
- учет особенностей мотивации к обучению;

- создание собственного пространства жизнедеятельности обучающихся;
- рассмотрение образовательного учреждения, как социокультурного института защиты детства;
- формирование здорового образа жизни, утверждение ценностных ориентаций на здоровьесбережение в учебно-воспитательном процессе и в повседневной жизни.

Наряду с вышеизложенным, для Узбекистана весьма актуальна проблема разработки педагогических условий для развития здоровьесберегающих технологий в неблагоприятных экологических условиях, так как в настоящее время они отстают от потребностей социума по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения.

При этом предполагается, что реализация комплексной программы здоровьесбережения обучающихся с применением здоровьесберегающих технологий приведет к улучшению физической кондиции, функционального состояния систем жизнеобеспечения и уровня здоровья при условии, если:

- будут соблюдены педагогические условия развития здоровьесберегающих технологий образовательном процессе;
- будет обеспечено стимулирование потребностей и мотивации обучающихся к здоровому образу жизни;
- будут использованы средства физического воспитания здоровьесберегающего содержания;
- найдут применение комплексные оздоровительные средства стимулирования устойчивости организма к воздействию неблагоприятных экологических факторов [8].

Понимание общей структуры здоровьесберегающих технологий и процессов их реализации важно для решения конкретных вопросов здоровьесбережения, ибо осознание мотивов к деятельности – это только первый, чрезвычайно важный этап приобщения к освоению приемов здоровьесберегающей технологии. Второй шаг на пути к эффективной здоровьесберегающей деятельности за-

ключается в установлении доверительных отношений между педагогом и обучающимися, превращение обучающегося в субъекта здоровьесбережения.

Необходимо отметить, что взаимодействие педагога и обучающихся в высоком значении этого слова предполагает нечто большее, чем простую передачу информации. Каждый из обучающихся есть объект. Вместе с тем, в процессе индивидуального развития, человек приобретает новые характеристики, совершенствуется как личность, отделяет собственное «Я» от других, чтобы затем сопрягать его с другими «Я», но уже на более высоком качественном уровне. В результате такого становления он формируется как субъект, но не перестаёт при этом быть объектом.

Таким образом, здоровьесберегающая направленность учебного процесса в общеобразовательных учреждениях обеспечивается прежде всего наличием здоровьесберегающей компетентности обучающихся, способных развивать у обучающихся устойчивую мотивацию к здоровьесберегающей деятельности.

Список литературы

1. Шарипова Д.Д. Здоровье будущего поколения – в ваших руках / Д.Д. Шарипова, О. Мусурманова, М. Таирова [и др.]. – Ташкент: Fan va tehnologiya, 2011. – 112 с.
2. Карамян М. Ценностное отношение к здоровью: монография. – Ташкент, 2018. – 208 с.
3. Маннапова Н.Ш. Совершенствование формирования мотивации здорового образа жизни у студентов высших педагогических учебных заведений: автореф. дис. ... д-ра философии (PhD) по педагогическим наукам. – Ташкент, 2020. – 67 с.
4. Антропова М.В. Обучение и здоровье. – М.: Медицина, 1999. – 136 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе // Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 308 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФРАО, 2002. – 181 с.

7. Сейтхалилов Э.А. Педагогический словарь-справочник / Э.А. Сейтхалилов, Б.Х. Рахимов, И.У. Маджидов. – Ташкент: Optima zight, 2018. – 700 с.

8. Шарипова Д.Д. Использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях в экологически неблагоприятных регионах / Д.Д. Шарипова, О. Мусурманова, Т. Сапаров [и др.]. – Ташкент, 2011. – 94 с.

9. Использование здоровьесберегающих технологий – эффективный путь социальной поддержки учащейся молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://textarchive.ru/c-2506445-p12.html> (дата обращения: 28.01.2020).