

**Ильясова Эльвира Наилевна**

канд. пед. наук, доцент

**Матвеева Ольга Олеговна**

студент 1 курса естественнонаучного факультета

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный  
университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

### **Особенности здоровьесберегающих и здоровьесозидающих образовательных технологий**

***Аннотация:** В статье рассмотрена идея здоровьесбережения и здоровьесозидания, которые ориентируют обучающихся на конструирование собственного здоровья на основе механизмов личностной самоактуализации и самореализации. Это возможно в результате целенаправленного использования педагогом в учебно-воспитательном процессе современной школы здоровьесозидающих и здоровьесберегающих образовательных технологий.*

В современном мире нельзя не заметить, как происходит быстрое становление и развитие новой гуманистической парадигмы в философии и теории образования. Однако переход с традиционной парадигмы на гуманистическую, личностно-ориентированную (Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич, В.М. Монахов, В.В. Сериков, И. С. Якиманская и др.) влечет за собой изменения ряда представлений относительно человека и его целостности (физического, психического и духовного здоровья). В связи с этим, в контексте модернизации образования одной из центральных выступает идея здоровьесбережения и здоровьесозидания, которые ориентируют обучающихся на конструирование собственного здоровья на основе механизмов личностной самоактуализации и самореализации.

Таким образом, одна из главных задач современной школы — помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Это возможно в результате целенаправленного использования педагогом в учебно-воспитательном процессе современной школы здоровьесозидающих и здоровьесберегающих образовательных технологий.

Среди здоровьесберегающих технологий, используемых в системе образования, выделяется (Н.П. Абаскалова, Т.Ф. Акбашев, В.А. Ананьев, А.В. Ахаев, А.М. Митяева, Н.М. Полетаева, Н.К. Смирнов, А.Г. Щедрина и др.) несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. К здоровьесберегающим технологиям, которые наиболее часто применяются в среде образования можно отнести следующие:

– *медико-гигиенические технологии*, к которым относится контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентациями санэпидемстанции;

– *физкультурно-оздоровительные*, которые направлены на физическое развитие и подготовленность обучающихся;

– *экологические здоровьесберегающие технологии*, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных во взаимоотношениях с природой;

– *технология обеспечения безопасности жизнедеятельности*, направленная на сохранение здоровья и жизни в частных случаях [1, 3].

Н.В. Сократов предлагает нам другую классификацию, представленную по характеру действия здоровьесозидающих технологий. Они разделяются на 4 группы:

1. *Защитно-профилактические технологии*. Данные технологии направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К таким технологиям относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций и т. д.

2. *Компенсаторно-нейтрализующие технологии*. При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Это, например, физкультминутки и физкультпаузы.

3. *Стимулирующие технологии*. Эти технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

4. *Информационно-обучающие технологии*. Эти технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности необходимый для эффективной заботы о здоровье - своем и своих близких, помогают в воспитании культуры здоровья [8].

Основную группу технологий здоровьесберегающей педагогики составляют образовательные здоровьесберегающие технологии, представленные, которые подразделяются на следующие группы:

– *организационно-педагогические технологии*, определяющие структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

– *психолого-педагогические технологии*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействия, которое он оказывает все 40-45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

– *учебно-воспитательные технологии*, включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни,

предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков и т.д.;

– *социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии*, включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности;

– *лечебно-оздоровительные технологии* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную, адаптивную физическую культуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников [3].

Наряду с здоровьесберегающими образовательными технологиями ряд авторов (А.Г. Маджуга, В.И. Мурашов, А.Н. Казанникова, О.Н. Овчинникова и др.) выделяют особую группу технологий, которые направлены не на сбережение наличного потенциала здоровья, а на его приращение — *здоровьесозидающие образовательные технологии*.

По мнению А.Г. Маджуга, «здоровьесозидающая образовательная технология – это элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно обеспечивающего сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях» [3].

В данном понимании здоровьесозидающая технология складывается из логически фиксированной последовательности определенных строго установленных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата.

Все здоровьесозидающие образовательные технологии, которые допустимо применять в условиях педагогического процесса, можно *классифицировать* по разным основаниям: 1) по инструментам или средствам резонанса, 2) по объекту воздействия или направленности резонанса, 3) по доминирующему образовательному результату в становлении личности. С позиции резонансного подхода в реализации здоровьесозидающей функции образования роль педагога состоит в создании резонансного взаимодействия всех участников, оптимальных условий для духовно-сенсорно-интеллектуально-физического саморазвития каждого (как обучающихся, так и самого педагога).

Инструментами резонанса могут выступать отдельные органы и системы организма человека, а также их совокупность или целостный организм. Отсюда:

– по инструментам резонанса мы выделяем следующие технологии: окотерапию, слухотерапию, звукотерапию, музыкотерапию, хагтерапию (от английского hug – крепкое объятие), изотерапию, пневмотерапию (от греческого pneuma – дуновение, дыхание, воздух, и pneumōn – легкое), ароматерапия, кинестезиотерапия (от греческого kinēō – двигаюсь и aisthēsis – ощущение) и др. Основанием для употребления в названии технологии слова «терапия» служит буквальный перевод греческого «therapeia», означающего «забота», «уход» и только последним «лечение». Поэтому «терапия» как вторая часть в названии валеологической технологии трактуется нами как забота о здоровье при помощи того или иного средства: в окотерапии – при помощи глаз, в

звукотерапии – при помощи звуков, в танцетерапии – при помощи танцевальных, то есть хореографических движений, в изотерапии – при помощи средств изобразительного искусства: цвета, линии, композиции и т.д.;

– по объекту воздействия или направленности резонанса валеологические технологии объединяются в две группы: 1) интротехнологии типа «Я-Я», направленные на взаимодействие с самим собой (различные виды физических упражнений, самомассажа и пр.) и 2) экстратехнологии типа «Я – не - Я», направленные на взаимодействие с объектами окружающего мира: другими людьми, предметами и явлениями природы и культуры (все разновидности так называемых комплиментарных упражнений, созерцательная деятельность и пр.);

– по доминирующему образовательному результату в становлении личности валеологические технологии объединяются в четыре группы: 1) доминирует формирование готовности к здоровьесозиданию, 2) доминирует формирование готовности к единению и согласию, 3) доминирует формирование готовности к творчеству, 4) доминирует формирование готовности к самоорганизации [3, 5].

Исходя из этого, заметим, что при таком подходе к классификации одна и та же здоровьесозидающая технология входит во все три классификации, но в разные группы, что является, во-первых, специфическим качеством валеологических технологий и, во-вторых, показателем комплексного воздействия каждой из них на организм человека. Применение здоровьесозидающих образовательных технологий в условиях педагогического процесса позволяет выделить еще одно основание для классификации и объединить все технологии в две группы: 1) технологии, направленные на решение дидактических задач и обеспечивающие сохранение здоровья, и 2) технологии, направленные на становление здоровья и обеспечивающие решение дидактических и воспитательных задач. В первую группу данной классификации входят такие технологии, как технология развивающейся кооперации, технология работы с бинами, ряд дидактических технологий, которые условно можно назвать технологиями обучающего взаимодействия субъекта и объекта, а во вторую группу объединены все собственно оздоровительные технологии, в процессе протекания которых осуществляется познавательная деятельность учащихся и развитие их общеучебных, а также жизненно значимых умений.

На основании всего сказанного здоровьесозидающие технологии можно отнести к способам обеспечения здоровья обучающихся и учителей в условиях реального педагогического процесса, где важными признаками валеологических педагогических технологий, являются возможность их тиражирования (освоения любым индивидом) и гарантированность результата. Подчеркнем, что освоение данных технологий возможно только в режиме их проживания, т.е. когда субъект активно осваивает данные технологии в процессе самостоятельной деятельности. Овладение технологией в режиме ее проживания достигается благодаря тому, что субъект:

– во-первых, выполняет все установленные действия в полном соответствии с обозначенными руководителем (учителем) требованиями и указаниями;

– во-вторых, осмысливает полученный результат и протекание прожитого процесса в ходе рефлексивной деятельности;

– в-третьих, осмысливает деятельность руководителя, анализируя его действия, слова, указания, замечания, высказываемые на каждом этапе управляемого им процесса.

И, наконец, результативность каждой здоровьесозидающей технологии зависит от соотнесенности между ее: 1) целевой направленностью, 2) содержательной наполненностью, 3) инструментальной обеспеченностью (совокупностью способов и средств, обеспечивающих ее реализацию), 4) временными параметрами и 5) организацией пространства.

Таким образом, организация валеологизации процесса обучения строится на принципах здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий, предполагающих формирование духовного компонента, сохранение и укрепление психического и физического здоровья обучающихся. Учитывая, что в структуре личности биологические, психологические и социальные компоненты сопряжены и требуют целостного подхода валеологическая программа работы школы направлена, с одной стороны, на сохранение и развитие психофизических качеств ребенка, с другой – на овладение знаниями и умениями, необходимыми для сохранения собственного здоровья и здорового образа жизни, для творческой деятельности.

### ***Список литературы***

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

2. Акбашев Т.Ф. Педагогика жизни. / Т.Ф. Акбашев – Ростов н/Д, 1993. Кн.2. – 76 с.

3. Ананьев В.А. Психология здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

4. Ахаев А.В. Валеологические основы в создании здоровьесберегающего образовательного пространства / А.В. Ахаев. – Алматы: Гылым, 2004. – 290 с.

5. Ильясова Э.Н. Психолого-педагогические технологии в проектировании развивающей информационной образовательной среды в современной школе: Учебное пособие. / Э.Н. Ильясова – Sterlitamak: ФОБОС, 2011. – 366 с.

6. Маджуга А.Г. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития: монография / А.Г. Маджуга, И.А. Сеницына. – М.: Логос, 2014. – 508 с.

7. Маджуга А.Г. Здоровьесозидающий менеджмент образования: система управления здоровьем субъектов образовательного процесса как ресурсом // Здоровье и образование в 21 веке – Выпуск № 1 / том 13 / 2011. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesozidayuschiy-menedzhment-obrazovaniya-sistema-upravleniya-zdoroviem-subektov-obrazovatel'nogo-protsessa-kak-resursom> Дата обращения: 03.03. 2014.

8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

9. Щедрина А.Г. Методологические основы валеологии как науки о здоровье человека / А.Г. Щедрина // Валеология – наука о здоровье в системе медицинского образования. – Новосибирск, 1998. – С. 6-10.