

УДК 378.026:004

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Э. П. Комарова

*Воронежский государственный технический университет*

А. С. Фетисов

*Воронежский институт высоких технологий*

Поступила в редакцию 2 июня 2010 г.

**Аннотация:** описывается понятие «здоровьесберегающая технология», дается ее теоретическое обоснование и приводится программа, способствующая поддержанию здоровья, проводится мониторинг здоровья.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая технология, культура здоровья, цель здоровьесберегающей технологии, теоретическое обоснование.

**Abstract:** the paper describes the theoretical grounding of the health preserving technology, suggests program to maintain health and to conduct health monitoring.

**Key words:** health preserving technology, health, culture of health, motive, goal of health preserving technology, theoretical grounding.

Ведущее место в процессе реализации здоровьесбережения традиционно отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека, – одна из основных задач валеологического образования в подготовке будущих специалистов.

В процессе формирования культуры здоровья выявляются педагогические воздействия, которые выступают как основные звенья процесса формирования новой системы ценностей и моделей здоровьесберегающего поведения у современной студенческой молодежи [1]. Это актуально, так как внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза усугубляется тем обстоятельством, что в системе ценностных ориентаций этого возрастного периода обучающихся их собственное здоровье еще не занимает сколько-нибудь заметного места.

Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Это положение

сформулировано в законе РФ «Об образовании» и начинается с утверждения: «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников» [1; 2].

Постоянное переутомление сказывается на здоровье обучающихся, но мало кто идет путем предотвращения перегрузки через использование здоровьесберегающих технологий. Последние представляют собой совокупность приемов, методов, форм обучения и подходов к образовательному процессу с учетом индивидуальных особенностей обучающихся (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и др.) при регулировании интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки в процессе освоения учебного материала, т.е. заключаются в стремлении добиться оптимальных результатов обучения при оптимизации необходимых затрат времени и сил обучающегося и преподавателя; обеспечении благоприятного морально-психологического климата в учебной группе; акцентировании обучающихся на способах самостоятельной защиты от стрессов; средствах психологической защиты и сохранения здоровья.

Преподаватели должны воспитывать у студенческой молодежи стремление к здоровому образу жизни; формировать привычку быть более

взвешенными и осмотрительными, уверенными в себе, осознанно относиться к себе как к уникальному творению природы, понимать свою единую психофизиологическую суть, и, что самое главное, осознавать личную ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих, что непосредственно связано с развитием здоровьесберегающих технологий в вузе.

Само понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» в педагогической науке появилось не так давно. Сегодня еще нет единого определения, четко разработанных критериев, методов и способов их реализации. Здоровьесберегающая образовательная технология представляется как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [3].

Здоровьесберегающая технология – это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать, по какой технологии работать. Однако если исходить из того, что цель педагогической технологии – достижение образовательного результата в обучении, воспитании или развитии (как, например, технология вероятностного образования А. М. Лобка, направленная на формирование авторской позиции ребенка в культуре; система Л. В. Занкова, которая ставит целью всестороннее гармоничное развитие личности), то здоровьесберегающая технология не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве одного из условий достижения главной цели образовательного процесса – гармоничного развития личности.

В образовательных технологиях постановка цели является главной проблемой. Цель должна ставиться так, чтобы ее можно было диагностировать и проверить. Применительно к здоровьесберегающей технологии – это уровень здоровья обучающихся и изменение его качественных признаков, например, в процессе использования традиционных и экспериментальных образовательных-воспитательных систем. Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Цель здоровьесберегающей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений общества о задачах системы образования. Эта тенденция присуща и зарубежным системам образования. На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить будущих специалистов мыслить лично и профессионально; реализовать устойчивые качества творческой личности и подготовить ее (физически, психологически и духовно) к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды [4].

Одним из условий формирования знаний о культуре здоровья или валеологических знаний является именно системный подход, обусловленный тем, что изучение проблем здоровья человека невозможно в пределах одной учебной дисциплины. Системный подход к реализации здоровьесбережения в образовательном учреждении предполагает целый ряд преимуществ:

- организм обучающегося, его личностные особенности рассматриваются целостно, многокурсно, междисциплинарно, создается своего рода «голографический» портрет индивида;
- обучающийся получает объективные представления о законах и закономерностях становления индивида, личности;
- системный взгляд на растущего, развивающегося индивида формирует у обучающегося «системное» мышление и в целом системную парадигму в изучении, обучении и воспитании личности, дает возможность уйти от репродуктивного обучения в саморазвивающее;
- в новом методологическом контексте более «очеловечено» могут рассматриваться такие важнейшие категории человекознания, как «индивидуальная траектория образования», «личность» и т.д.;
- системная концепция позволяет осознать идеи уникальности человека, его самоценности;
- системное мышление позволяет глубже понять взаимосвязь социального поведения человека, его творческих способностей, с одной стороны, и биологических закономерностей – с другой [5].

Для развития здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза несомненно продуктивна синтез идей этих подходов в рамках педагогической практики при условии того, что это будет синтезом идеи «Я – студент» как причины себя. Такой подход может быть пред-

ставлен как интегративно-дифференцированный. Данный подход объединяет в определенную целостность ценностные, деятельностные и организационно-управленческие средства моделирования и реализации образовательного процесса и исходит из того, что личность студента уникальна и главной задачей педагогической деятельности преподавателя является создание условий для раскрытия ее индивидуальности и развития. Его основой является полипарадигмальность как методологический принцип современной педагогики. Данный принцип характеризуется сочетанием традиционной и гуманистической парадигм в рамках конкретной образовательной модели, что позволяет снять имманентную различным парадигмам оппозиционность и конфликтность как в теоретических исследованиях, так и в образовательной практике.

Интегративно-дифференцированный подход будет способствовать не только актуализации смыслового поля учебной деятельности, формированию новых продуктивных способов ее осуществления, но и созданию зоны для перспективного развития, связанной, прежде всего, с влиянием на потребностно-мотивационную сферу личности обучающихся, на их самосознание. Другими словами, успехи учения сопровождаются переоценкой и перестройкой обучающимися своих личностных способностей и трактуются в связи с личностной перспективой, которая возрастает пропорционально росту индивидуальности.

Интегративно-дифференцированный подход дает возможность:

- органично соединять формы, методы и приемы разных направлений многостороннего педагогического процесса для каждой конкретной ситуации, сообразно с возможностями и индивидуальными особенностями личности как студента, так и самого преподавателя и тем самым избежать «объективной обезличенности и этической нейтральности» учебных дисциплин;
- представить студента в трех субъектно-временных измерениях (каким субъект был, каков есть сейчас и каким будет);
- конкретизировать соотношение межролевого и межличностного взаимодействия;
- обеспечить приоритет субъект-субъектных отношений «преподаватель–студент»;
- достичь реального воплощения на практике постулата: образование – это одна из важнейших сфер и одно из наиболее значительных средств самореализации личности [6].

Реализация интегративно-дифференцированного подхода способствует усилению у студентов процессов рефлексии по поводу методологичес-

ких оснований собственной деятельности, стремления к нахождению решений, которые наилучшим образом будут способствовать развитию здоровьесберегающих технологий.

Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности в высшем учебном заведении являются:

- обновление новых комплексных методов психологической, медико-физиологической, социально-гигиенической оценки состояния здоровья студентов и окружающей среды;
  - мониторинг состояния здоровья студентов вуза с учетом экологических, техногенных и социально-экономических рисков на основе современных моделей развития общества;
  - мониторинг образовательной среды с точки зрения ее влияния на состояние здоровья студентов;
  - разработка концепции риска здоровью студентов вуза, проживающих в напряженных экологических и социально-экономических условиях;
  - создание и реализация программ формирования здорового жизненного стиля, профилактики зависимости (алиментарной, алкогольной, никотиновой, гэмблинга), адекватного пищевого поведения;
  - физкультурно-оздоровительное и психолого-психотерапевтическое воздействие с целью укрепления здоровья студентов и повышения их адаптационного потенциала (ЛФК, внедрение малых форм двигательной активности, психотренинга, психологическое консультирование, индивидуальная и групповая психотерапия, санаторно-курортное лечение);
  - формирование готовности вузов к здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе.
- Для реализации здоровьесберегающей деятельности была разработана программа становления физической культуры личности, включающая следующие задачи:
- проводить ежегодно диспансеризацию всех студентов в вузе;
  - обучать студентов правилам гигиены и правильного питания;
  - добавить в учебную программу часы по физической культуре для охвата всех курсов в вузе;
  - привлекать к занятиям в оздоровительных группах студентов всех курсов обучения;
  - развивать материальную базу (столовая, буфет, спортивные сооружения, медицинские объекты) до уровня, установленного порядком;
  - привлекать студентов к научным исследованиям в области укрепления здоровья и физического развития;

– расширять методические разработки и научные исследования по проблемам здоровья и физической культуры;

– создавать здоровьесберегающую образовательную среду.

Основная цель программы – сохранение и приумножение здоровья, профилактика и повышение уровня физической подготовленности студентов и профессорско-преподавательского состава для успешной учебы и высокопроизводительного труда.

Для достижения намеченной цели разработано 6 аспектов программы, которые взаимосвязаны между собой:

1. «Профилактика и профосмотр». Предусматривает выявление ранних отклонений в состоянии здоровья человека. Анализ ранее поставленных диагнозов после годичного занятия в оздоровительных группах.

2. «Физическое воспитание и культура». Целью является реализация мероприятий, направленных на совершенствование и организацию физического воспитания студентов и профессорско-преподавательского состава в вузе, повышение спортивного мастерства студентов, выявление резервов развития различных видов физической культуры (двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура), формирование новых взглядов в развитии общественного мнения, мотивов и потребности физической культуры в понимании будущего специалиста.

3. «Образ жизни». Предполагает решение проблем рационального питания и улучшения досуга студентов.

4. «Комплексная оценка состояния здоровья». Представляет собой систематическое тестирование в начале каждого учебного года уровня физического состояния здоровья и адаптации организма к нагрузкам.

5. «Материально-техническая база». Цель – оптимальная укомплектованность спортивных залов (тренажерами), рекреационных комнат и комнат психической разгрузки; реконструкция открытых плоскостных сооружений, гимнастического городка.

6. «Образование». Включает внедрение комплекса мероприятий по совершенствованию организации и содержания учебного процесса, составленных на основе научных рекомендаций.

Развитие физической культуры является важной основой формирования организма человека, укрепления здоровья, создает предпосылки для развития полноценной личности. Физически развитый человек может лучше проявлять себя в производительном труде. Правильное

физическое развитие, участие в спортивных мероприятиях способствует формированию интеллекта, нравственных, этических, эстетических качеств, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, укреплению силы воли и др. Исходя из сказанного, качественные диагностируемые и проверяемые характеристики здоровья студентов и применяемые здоровьесберегающие технологии определяются следующими показателями:

– знания и умения в области собственного здоровьесбережения;

– интеллектуальная и физическая работоспособность;

– психологическая адекватность и уравновешенность в стрессовых ситуациях;

– физическое развитие и общая физическая подготовленность;

– социально-духовные ценности личности, обеспечивающие культуру здоровья.

При этом преподаватель должен обладать высоким уровнем знаний о здоровьесберегающих технологиях и психофизической готовностью к профессиональной деятельности.

Перечисленные показатели качественных характеристик эффективности здоровьесберегающих технологий, влияющих на уровень здоровья субъектов образовательного процесса, определяются подбором известных в науке признаков этих качеств и измеряются, исследуются апробированными методами (тесты, педагогические наблюдения, опросы, самооценка).

Опираясь на методологические аспекты слагаемых педагогической технологии и их характеристик, можно сказать, что традиционно технология здоровьесбережения личности в широком смысле представляет собой совокупность философских, психолого-педагогических установок, определяющих социальный выбор и сочетание форм, методов, приемов образовательно-воспитательных средств, обеспечивающих оптимальное практико-ориентированное погружение обучающихся в специально созданную научно-образовательную здоровьесберегающую среду, основанную на валеологическом компоненте. Валеологический компонент определяется как процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения, развития здоровья человека; овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по вопросам сохранения здоровья и здорового образа жизни. Валеологический компонент направлен

на повышение всеобщей валеограмотности и является одной из частных задач «по достижению здоровья для всех» разработанных ВОЗ. В валеологическом обучении учитывается сложность воздействия на личность человека, и грамотно выбираются методы воздействия [4; 7]. Валеологический компонент первым включается в технологический процесс валеологического воздействия на человека. Его функция состоит в создании идеальной формы здорового образа жизни конкретного человека, что дает возможность вывести личность на качественный уровень путем ее самореализации.

Таким образом, при рациональном использовании возможностей образования как средства формирования здорового образа жизни достигается значительный мультипликационный эффект, проявляющийся в создании здорового общества, что является потенциалом государственности валеологии.

Формируя у студента новую иерархию жизненных приоритетов, где высшей ценностью является здоровье, дающее возможность полной самореализации личности, можно изменить неблагоприятную тенденцию ухудшения здоровья в высшей школе.

*Воронежский государственный технический университет*

*Комарова Э. П., доктор педагогических наук, профессор кафедры иностранных языков и технологии перевода, зав. кафедрой межкультурных коммуникаций Воронежского института высоких технологий*

*Воронежский институт высоких технологий*

*Фетисов А. С., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Косова Л. Б. Динамика ценностных ориентаций (анализ результатов эмпирического исследования) / Л. Б. Косова // Социологические исследования. – 1994. – № 2. – С. 114–118.
2. Слободчиков В. И. Психология человека, введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-пресс, 1995.
3. Соловьёва Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации / Н. И. Соловьёва // Научно-методический журнал «ЭКО». – 2004. – Вып. 17. – С. 73–79.
4. Уткина Л. М. Реализация валеологического компонента в системе повышения квалификации педагога : дис. ... канд. пед. наук / Л. М. Уткина. – СПб., 1998.
5. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза : дис. ... д-ра пед. наук / Д. С. Сомов. – М., 2007.
6. Вьюнова Н. И. Теоретические основы интеграции и дифференциации психолого-педагогического образования студентов университета : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. И. Вьюнова. – М., 1999.
7. Сущенко Л. П. Здоровье как жизненная ценность руководителя образовательного учреждения : дис. ... канд. пед. наук / Л. П. Сущенко. – М., 2002.

*Voronezh State Technical University*

*Komarova E. P., Doctor of Pedagogical Science, Professor, Head of the Intercultural Communications Department of Voronezh Institute of High Technologies*

*Voronezh Institute of High Technologies*

*Fetisov A. S., Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor, of the Department of Pedagogics and Psychology*