

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А.

*ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет», Чита, e-mail: novoselovaga@yandex.ru*

В данной статье рассматривается применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современного вуза на занятиях физической культурой и спортом. Авторами отмечается необходимость перехода от классических и традиционных приемов в образовательном процессе занятий по физической культуре и спорту к инновационным формам и методам обучения. К таким формам авторы относят разработку и реализацию проектов в формате питчинга, митапа, решение квестов, проведение антиконференций, организацию хакатона в аспекте здоровьесбережения. Также рассматриваются основные группы здоровьесберегающих технологий, предполагающие решение ряда задач образовательного процесса, приобретающего характер здоровьесберегающего. Исследователи предполагают, что главные требования к проведению занятий по физической культуре в вузе с комплексом здоровьесберегающих технологий следующие: формирование у студентов осмысленного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких; потребность в здоровом образе жизни; формирование позитивной мотивации; реализация индивидуального подхода; создание благоприятного психологического климата на занятиях; развитие методик самооценки потенциала физического развития; умение применять комплекс физических упражнений с целью профилактики заболеваний; проведение рефлексии. Авторы отмечают, что в здоровьесберегающем образовательном процессе на занятиях физической культурой важной является субъект-субъектная позиция преподавателя и студента, его готовность проектировать образовательный процесс как здоровьесберегающий. Преподавателю высшей школы необходимо создавать психологический климат на занятии, осуществлять сопровождение студента, создавать ему ситуацию успеха с целью повышения переживания положительных эмоций, мотивировать на ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: современный вуз, здоровьесберегающие технологии, инновационные форматы.

## HEALTH SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE MODERN UNIVERSITY

Novoselova G.A., Fomenko E.G., Kolcina E.A.

*Federal state budgetary educational institution of higher education «Zabaikalsky State University», Chita, e-mail: novoselovaga@yandex.ru*

The article speaks about the application of health-saving technologies in educational process at the lessons of physical education at higher educational institutions. The authors stress the necessity of transition from classical and traditional methods to innovative forms and ways of teaching. The authors point out the development and realization of projects in the form of pitching, solution of quests, anticonference conducting, organization of metap in health saving aspect. The authors consider the most important basic groups of health-saving technologies supposing solution of educational process problems when the process becomes health-saving. Researchers state that the main requirements to conducting PE lessons at the higher educational institution together with the complex of health-saving technologies are: the formation of sensible attitude to students' own and their relatives' health; necessity of healthy life-style; formation of positive motivation; realization of individual approach; creation of a favourable psychological climate at the lesson; development of self-esteem methods; ability to apply the complex of physical exercises in order to prevent diseases; conducting reflection. Authors notes, that the most important part in health saving educational process of physical training activities is subject-subjective position between a teacher and a student and also teacher's willingness to project educational process as health saving process. High qualified teacher have to make psychological climate on his lessons, implement support to his student, make a situation of success for him in order to increase his positive emotions and motivations to a healthy lifestyle.

Keywords: modern University, health-saving technologies, innovative formats.

Современный этап развития российского образования характеризуется множеством инновационных изменений. В современных стратегических документах отражается идея

формирования здорового образа жизни молодежи, основанная на содействии осмысленного отношения подрастающего поколения к своему здоровью и здоровью близких. Особенно актуальной эта идея остается для системы высшего образования, т.к. культура здоровья, потребность вести здоровый образ жизни, быть физически активным формируются в том числе и в условиях российского вуза. Культура здоровья – это не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемая в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни и заботиться о собственном здоровье [1].

По мнению многих ученых, в связи с тем что при поступлении в вуз происходит усиление академической активности, повышение гиподинамии, наблюдается рост ожирения, ухудшение состояния здоровья современной студенческой молодежи. Исследования В.Д. Иванова показывают, что основными факторами риска для здоровья студентов, способствующих росту заболеваемости в период обучения в вузе, являются информационные и экзаменационные стрессы, нерациональное питание, гиподинамия, отсутствие должного режима учебного труда и отдыха, вредные привычки [2, с. 123]. По мнению С.А. Литвинова, здоровьесберегающие технологии будут содействовать повышению физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма как в учебное, так и свободное от учебы время [3, с. 76]. М.Г. Янова в своей работе отмечает, что причиной недооценки собственной образовательной и здоровьесберегающей деятельности студентов является недостаток внимания со стороны преподавателей, понижение потребности в культурном росте, ценностного воспитания окружающего мира [4].

Поиск путей решения данной проблемы ориентирует на то, что на современном этапе развития российского образования необходимо внедрение в образовательный процесс вуза здоровьесберегающих технологий нового формата, в том числе на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В связи с этим возникает необходимость в разработке программ перехода от классических и традиционных приемов в образовательном процессе занятий по физической культуре и спорту к инновационным формам и методам обучения, например таких как: защита тематических проектов в формате питчинга, решение квестов, проведение антиконференций, организация митапа, хакатона, приобретающих характер здоровьесбережения.

Целью исследования является выявление здоровьесберегающих образовательных технологий инновационного характера, содействующих формированию у современных студентов вуза осмысленного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких.

#### **Материал и методы исследования**

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: теоретические – анализ, сравнение, систематизация, обобщение научных

изысканий в области психологии и педагогики; эмпирические – наблюдение, беседа, анализ продуктов образовательной деятельности.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Проведенный анализ понятия «здоровьесберегающая образовательная технология» показал, что такие ученые, как А.Н. Горлов, Г.М. Соловьев, Н.К. Смирнов, рассматривают его как качественную характеристику любой образовательной технологии (Н.К. Смирнов), систему мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся (А.Н. Горлов), способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса (Г.М. Соловьев), как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачи здоровьесбережения» [5, с. 59]. Данная технология реализуется посредством внедрения образовательных программ, разработанных на основе всестороннего учета индивидуального здоровья студентов, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития и состоит из методов, приемов, способов решения задач здоровьесбережения [6, с. 300].

Опираясь на мнение Э.П. Комаровой, предполагаем, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии является создание педагогических условий, содействующих сохранению и укреплению физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов, отражающихся на их успешности в деятельности и культуре поведения [7, с. 126].

По нашему мнению, для достижения поставленной цели в образовательном процессе современного вуза необходимо решать следующие задачи в рамках дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- соблюдать санитарные нормы и гигиенические требования;
- осуществлять ежегодную диспансеризацию студентов;
- организовывать оптимальный уровень двигательной активности студентов на учебных занятиях физической культурой, самостоятельные формы физических упражнений и спортивно-массовую работу;
- сформировать у студентов систему знаний о здоровьесберегающих технологиях и мерах профилактики различных заболеваний;
- способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью, успешности в образовательном процессе;
- содействовать развитию основных информационно-педагогических умений, связанных с получением, переработкой и освоением информации, полученной из различных

источников (монографии, учебники, научно-популярная литература художественные и публицистические произведения, СМИ, электронные средства массовой информации и др.);

- содействовать развитию у студентов рефлексивных умений;
- формировать умения по проектированию и реализации профессионального самообразования;
- создать службу психологической поддержки студентов;
- формировать здоровьесберегающую компетенцию студента, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни [8].

Решение вышеперечисленных задач приводит к смене акцента направленности процесса физического воспитания от образовательно-тренирующего к оздоровительному и осуществляется посредством применения здоровьесберегающих образовательных технологий. Е.Ю. Котельникова выявляет следующие основные направления здоровьесберегающих технологий на занятиях в вузе:

- взаимодействие педагога и обучаемого (стимулирование активного участия обучающихся на занятиях может быть достигнуто путем отбора методических приемов, средств обучения, используемых на занятиях);
- позитивная психологическая поддержка (на любом этапе обучения студентам необходима поддержка, которая может проявляться в виде взаимодействия с обучающимися с целью повышения положительно переживаемых эмоций, позволяющих снять психоэмоциональное и физическое напряжение, и в дальнейшем будет способствовать повышению умственной и физической работоспособности);
- дифференцированный или личностно ориентированный подход (должны строго учитываться состояние здоровья, пол, возраст, физическое развитие, двигательная подготовленность, психические особенности. Формирование ответственности за свое здоровье путем становления самосознания и активной жизненной позиции);
- рациональная организация учебной деятельности на занятии (сохранение здоровья педагогов и воспитание культуры здоровья обучающихся может быть достигнуто при рациональной организации процесса обучения, без нанесения ущерба здоровью);
- поддержание интереса к предмету (создание положительной мотивации к занятиям по физической культуре, обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни) [9, с. 384].

Н.К. Смирнов выделяет следующие группы здоровьесберегающих образовательных технологий, реализация которых позволит спроектировать образовательный процесс современного вуза в аспекте сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов:

*Медико-гигиенические технологии.* Данная группа технологий предполагает систематические медицинские осмотры студентов и преподавателей вуза. Эта группа технологий позволяет проводить раннюю диагностику заболеваний и принимать меры по их профилактике.

*Физкультурно-оздоровительные технологии.* Данная группа технологий направлена на сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся. К таким технологиям можно отнести учебные занятия по физической культуре, самостоятельную физическую активность, посещение секций, тренировок, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях вуза и др. По нашему мнению, важным для современной молодежи является пропаганда здорового образа жизни, привитие привычек правильного питания, обучение основам закаливания, укрепление иммунитета организма.

*Экологические здоровьесберегающие технологии.* Направлены на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности студентов, гармоничных с природой.

*Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.* Такие технологии обеспечиваются работниками вуза (охрана по технике безопасности), к ним можно отнести также и создание безбарьерной среды для студентов-инвалидов.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии.* Данная группа технологий делится на подгруппы:

- организационно-педагогические: организация учебного процесса с учетом предотвращения состояния утомления и переутомления, гиподинамии и др.;
- психолого-педагогические технологии, подразумевается непосредственно работа на занятиях. А также психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса и дистанционного консультирования.

*Учебно-воспитательные технологии.* Проведение организационно-воспитательных мероприятий, содействующих осмысленному отношению к своему здоровью и здоровью своих близких.

М.М. Старченков рекомендует в вузе модернизировать содержание традиционных и внедрение новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для развития мотивации здоровьесбережения [10, с. 29]. Опираясь на мнение Г.Я. Буриной, предполагаем, что в качестве «ведущих» инновационных могут выступать проектные, игровые, исследовательские (проблемные) технологии, технологии сотрудничества и педагогической поддержки [11, с. 395]. Анализ работ О.Г. Дятловой, Н.И. Лифинцевой, М.В. Финкова, С.А. Левиной, А.Л. Натахина позволил предположить, что к таким технологиям можно отнести разработку и реализацию тематических проектов в формате питчинга и хакатона, решение

квестов, организацию семинаров-митапов, проведение антиконференций в аспекте здоровьесбережения.

*Эмоционально-волевые технологии.* Это волевые компоненты и мотивация, побуждающие вести здоровый образ жизни.

Таким образом, инновационная направленность здоровьесберегающих образовательных технологий в современном вузе заключается в переориентировке традиционных форм к формам, содействующим развитию потенциалов студентов. В первую очередь в рассматриваемых технологиях речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни. По нашему мнению, важным является включение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствующую обогащению опыта, развитию самореализации и самоактуализации [12, с. 32].

Применение здоровьесберегающих образовательных технологий нового формата осуществляется нами на лекционных и семинарских занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт». Особое внимание обращается на: формирование у студентов осмысленного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких; потребность в здоровом образе жизни; формирование позитивной мотивации; реализацию индивидуального подхода; создание благоприятного психологического климата на занятиях; развитие методик самооценки потенциала физического развития; умение применять комплекс физических упражнений с целью профилактики заболеваний; проведение рефлексии. На занятиях используются следующие формы аудиторных и внеаудиторных занятий: мозговой штурм, антиконференции, семинары-митапы, содействующие овладению средствами и технологиями здоровьесбережения, формированию мотивации вести здоровый образ жизни. С целью активизации внимания к проблеме ухудшения состояния здоровья современной молодежи на занятиях используются проблемные ситуации, что позволяет включить студентов в активную аналитическую деятельность и стимулировать их к поиску способов сохранения и укрепления своего здоровья. Также приобретению знаний в области здоровьесбережения и формированию навыков самостоятельности способствует самостоятельная работа (анализ научной литературы, ведение дневника самоконтроля, поиск, систематизация информации для разработки проектов). Студенты разрабатывают и реализуют следующие проекты в формате питчинга и хакатона: «День здоровья», «Здоровье - это здорово!», «Сбалансированное питание как основа ЗОЖ современного человека» и др.,

пробуют найти интересное решение проблемы и учатся продавать продукт своей деятельности, т.е. находить инвесторов. Также решают квесты («Укрепи иммунитет», «Здоровье в тренде»), организуют флешмобы «Мы за ЗОЖ» совместно с учениками школ, также на педагогической практике и в летних оздоровительных лагерях выполняют исследовательские проекты «Компьютерные игры - хорошо или плохо?», «Режим дня», «Профилактика болезней» и др., студенты проводят классные часы о здоровом образе жизни, вредных привычках, решают ситуационные задачи.

Необходимо отметить, что в здоровьесберегающем образовательном процессе на занятиях физической культурой важной является субъект-субъектная позиция преподавателя и студента, их готовность проектировать образовательный процесс как здоровьесберегающий. Е.Ю. Котельникова отмечает, что стиль общения педагога с обучаемыми влияет на состояние здоровья как преподавателя, так и студентов. Автор предполагает, что демократический стиль руководства ставит преподавателя и обучаемых в позицию дружественного взаимопонимания [9, с. 358], что отражается на психологическом здоровье обучающихся и, следовательно, на их успешности. Студенты переживают позитивные эмоции, приобретают уверенность в себе и своих силах. Преподаватель высшей школы формирует у современных студентов здоровьесберегающую компетентность, которая выражается в умении самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, правильно планировать режим труда и отдыха, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, заболеваний ЖКТ и т.д. Компетентность преподавателя, внедрение им здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс способствуют повышению качества образования в высшем образовательном учреждении и жизни в целом [2, с. 128].

Безусловно, педагогу принадлежит важная роль в формировании здорового образа жизни [13, с. 42], поэтому образованность современной молодежи в аспекте здоровьесбережения является необходимым условием формирования компетентной, конкурентоспособной, здоровой, успешной личности. Основная задача, которая стоит перед преподавателем физической культуры – это сформировать у студентов навыки здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний и снижения гиподинамии являются физические упражнения. В физической культуре можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: бодифлекс, калланетика, пилатес, тай-бо, фитбол, различные виды аэробики, бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка, спортивное ориентирование и др. Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, развитию показателей двигательных умений и навыков, повышению работоспособности, сохранению и укреплению

здоровья студентов. Также на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе особое внимание уделяется комплексам упражнений, содействующим профилактике нарушений осанки, остеохондроза, плоскостопия, заболеваний желчного пузыря и т.д. Опираясь на мнение Г.Я. Буриной, предполагаем, что здоровьесберегающие технологии на учебных занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в современном вузе будут реализованы наиболее эффективно, если реализация здоровьесберегающих технологий будет проектироваться на основе диагностики здоровья всех субъектов образовательного процесса, будут применяться инновационные формы работы со студентами, будет формироваться компетентная личность, владеющая основами здорового образа жизни.

### **Выводы**

Таким образом, предполагаем, что сегодня назревает необходимость перехода от классических и традиционных приемов в образовательном процессе занятий по физической культуре и спорту в вузе к инновационным формам и методам обучения. К таким формам относим разработку и защиту проектов в формате питчинга, хакатона, решение квестов, проведение антиконференций, организацию семинарских занятий в формате митапа, приобретающих здоровьесберегающий характер.

*Данное научное исследование проведено при финансовой поддержке ЗабГУ, № 286-ГР.*

### **Список литературы**

1. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. 2006. №3. С.117-122.
2. Иванов В.Д., Кокорева Е.Г., Матина З.И., Худяков Г.Г. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Paradigmata poznani. 2014. № 2. С. 122-130.
3. Литвинов С.А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания в вузе // Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. С. 76-78.
4. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и инновации // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23098> (дата обращения: 02.09.2019).
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003. 272 с.



6. Горлов А.Н., Ларин О.М., Хорошилов Н.В. Здоровьесберегающие технологии в вузах в условиях внедрения инновационных технологий в образовательный процесс // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Техника и технологии. 2012. № 2-3. С. 300-302.
7. Комарова Э.П., Фетисов А.С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе вуза // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2010. № 2. С. 125-129.
8. Горлова Ю.И. Актуальные здоровьесберегающие технологии в образовательной среде вуза // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. 2016. Т. 4. № 4. С. 95-101.
9. Котельникова Е.Ю., Шпортько И.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по иностранному языку в вузе // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. 2016. Т. 1. С. 382-386.
10. Старченков М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2005. 162 с.
11. Бурина Г.Я. Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС нового поколения // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона. 2014. № 1. С. 390-397.
12. Викторов Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография. Омск: ОмГПУ, 2009. 142 с.
13. Соколова Н.В., Картышева С.И., Гончарова И.Г. Влияние физического воспитания в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Сборник конференций НИЦ Социосфера. 2016. С. 42-44.