



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Организация здоровьесберегающего образовательного процесса
в учреждении среднего профессионального образования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Управление образованием»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

88 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«__» _____ 2026 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

_____ Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-169-2-1
Калугина Алёна Валерьевна

Научный руководитель:

Кандидат пед. наук, доцент
Корнеева Наталья Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
1.1 Характеристика понятий здоровьесберегающие образовательные технологии и здоровьесберегающий образовательный процесс в учреждениях СПО	11
1.2 Значение культуры здоровья здорового образа жизни для здоровьесбережения студентов СПО	22
1.3 Здоровье сберегающее пространство в организации здоровьесберегающего обучения в СПО	30
Выводы по первой главе	46
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В УЙСКОМ ФИЛИАЛЕ «ВАТТ-ККК»	
2.1 Организация опытно-экспериментального исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	48
2.2 Формирующий эксперимент.....	59
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	70
Выводы по второй главе	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	84
ПРИЛОЖЕНИЕ	94

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сохранение, восстановление и приумножение здоровья граждан сегодня является одной из приоритетных задач государства. Сохранение и укрепление здоровья должно начинаться с юного возраста, когда закладываются основы здоровья на всю будущую жизнь, чтобы человек вошел во взрослую жизнь здоровым, соблюдающим здоровый образ жизни и готовым к полноценной трудовой деятельности. Сбережение и приумножение здоровья молодежи в процессе овладения профессией является актуальной задачей современного СПО.

В Национальном проекте «Образование» одной из приоритетных задач является решение проблемы сохранения здоровья учащихся и студентов. Статья 41 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» регулирует здоровьесберегающую деятельность в образовательной организации [60]. Вопросы здоровьесбережения учащихся СПО отражены и в современных ФГОС [61].

В настоящее время проблема здоровьесбережения студентов средних специальных заведений **актуальна** как никогда. По данным исследований в последнее десятилетие наблюдается ухудшение здоровья студентов, как физического, так и психологического. Меры, предпринимаемые в практике профессионального образования и обусловленные необходимостью обеспечить достижение студентами образованности, отвечающей постоянно повышающимся требованиям, оборачиваются угрозой ухудшения здоровья учащейся молодежи. Рост заболеваемости среди молодого поколения в последние годы, в том числе среди учащихся СПО, требует неуклонного совершенствования здоровьесберегающего воспитания и образования.

Здоровье молодого специалиста рассматривается как один из факторов конкурентоспособности на рынке труда и становится все более востребованным со стороны работодателей. Выпускник СПО должен быть

компетентным не только в области своей специальности, но и в области культуры здоровья, укрепления и сохранения своего здоровья.

В свете сказанного очевидна необходимость совершенствовать технологию обучения в учреждениях среднего профессионального образования, акцентируя внимание на здоровьесбережении студентов. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса предполагает консолидацию всех усилий образовательного учреждения, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья студентов. В соответствии с требованиями ФГОС СПО молодой специалист должен осознавать ценность сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, что требует разработки условий и технологий здоровьесберегающей подготовки студентов техникума.

Степень разработанности проблемы. Вопросы, связанные со здоровьем человека, его сохранением и развитием в процессе воспитания и обучения, с созданием психолого-педагогических условий обучения для формирования здоровой личности всегда были в фокусе внимания ученых педагогов. Обращение к отдельным аспектам данной проблемы можно увидеть в трудах Джона Локка, Жан-Жака Руссо, Яна Каменского, Гельвеция и др. В истории отечественной педагогики данным вопросам уделяли внимание П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.С. Макаренко, Сухомлинский, К.Д. Ушинский.

Воспитание в подростках и юношах стремления к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью, как одной из главных ценностей рассматривалось в работах Н.М. Амосова, В.А. Ананьева, М.В. Антропова, Г.Л. Апанасенко, Л.В. Назарова, Г.И. Сердюкова и др.

В 90-е годы прошлого века появляются научные труды М.М. Безруких, Л.З. Каневской, И.И. Куинджи, Л.М. Сухаревой, А.Д.

Степанова, О.А. Шелониной по организации гигиенических условий обучения, о рисках для здоровья детей и подростков в процессе обучения.

Психолого-педагогические подходы к осуществлению здоровьесберегающей направленности образовательных процессов отчасти раскрыты в работах Ю.А. Андреева, С.М. Громбаха, Г.К. Зайцева, С.Г. Серикова, С.М. Смирнова, Л.Г. Щедриной и др.

Н. Абакалова, В. Базарный, Э. Вайнер, В. Казанчеев, В. Колбанов, Л. Татарникова сформировали новую педагогическую концепцию здоровьесбережения. Н.К. Смирнов впервые в современной педагогике применил понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». В.Д.Сонькин, М.М. Безруких, И.А. Кузнецова продолжили развивать теорию здоровьесберегающих технологий. Работы Р. Айзман, Т.А. Берсеновой, В.В. Ильюшенкова, В.Р. Кучма, Н.А. Литвиновой, Б.Н. Чумакова, Ю.П. Шорина отражают современные подходы к проблеме формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Однако разработке педагогических технологий организации здоровьесберегающего обучения студентов учреждений среднего профессионального образования уделяется недостаточно внимания в существующих научных трудах. Отсюда вытекает **противоречие** между потребностью общества в здоровом трудоспособном молодом поколении и недостаточной разработанностью и применением здоровьесберегающих образовательных технологий в практике СПО. Данное противоречие создает проблему, требующую решения.

Исходя из актуальности данной проблемы, учитывая состояние теории и практики в решении вопросов здоровьесбережения образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования, была определена тема исследования: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в учреждении среднего профессионального образования».

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить на практике эффективность применения здоровьесберегающих образовательных технологий в организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Объект исследования: здоровьесберегающий образовательный процесс в СПО.

Предмет исследования: педагогические условия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

Гипотеза исследования: организация здоровьесберегающего образовательного процесса в техникуме будет эффективна, если:

- он будет основан на применении здоровьесберегающих образовательных технологий, учитывающих особенности учебного заведения и обучающихся в нем студентов;
- будут обеспечены материально-технические и педагогические условия сохранения и укрепления здоровья студентов.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы исследования в ходе работы решались следующие задачи:

1. Уточнить сущность понятий здоровьесберегающий образовательный процесс и здоровьесберегающие образовательные технологии в системе СПО.
2. Проанализировать теоретические подходы к проблеме организации здоровьесберегающего обучения в СПО.
3. Рассмотреть факторы, способствующие и препятствующие работе по здоровьесбережению студентов СПО.
4. Разработать рекомендации по созданию педагогических условий и практике применения здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе Уйского филиала ГБПОУ «ВАТК-ККК».
5. Экспериментально проверить эффективность организации здоровьесберегающего образования на основе реализации разработанных рекомендаций.

Теоретико-методологическая база исследования. Теоретической и методологической основой исследования стали работы педагогов и философов о здоровье, образе жизни, здоровом образе жизни:

– в области развития личностных потребностей (В. Г. Авсеев, Л. И. Божович, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн и др.);

– в области сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни личности (Н.М. Амосов, М.М. Борисов, М.Я. Виленский, Э.М. Казин, Ю.П. Лисицын и др.);

– в области развития и внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий (Зайцев Г.К., Качан Л.Г., Колбанов В.В., Панина Т.С. и др.);

– в области теории физической культуры личности и спорта (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Н.И. Пономарев, Г. М. Соловьев и др.)

Положения, выносимые на защиту:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в системе образования СПО отвечает современным требованиям к подготовке профессиональных кадров и должна основываться на комплексном использовании здоровьесберегающих образовательных технологий с учетом особенностей учебного заведения, а также личностных и возрастных характеристик студентов.

2. Эффективность применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе зависит от уровня воспитанности у студентов культуры здоровья и стремления вести здоровый образ жизни.

3. Включение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий возможно при наличии в образовательном учреждении СПО здоровьесберегающего пространства, включающего педагогические условия, позволяющие учесть в образовательном процессе особенности состояния здоровья и текущего уровня образованности каждого студента, и здоровьесберегающей среды.

4. Реализация рекомендаций по применению здоровьесберегающих образовательных технологий позволит повысить эффективность работы по укреплению и сохранению здоровья студентов, качественно улучшить процесс освоения профессией и сделать выпускников техникума более конкурентоспособными на рынке труда.

5. Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались выполнением исследования на единой методологической основе, согласованностью выводов и результатов с достижениями современной педагогики; использованием взаимно дополняющих методов, адекватных задачам исследования; результатами контрольного исследования.

Научная новизна исследования обеспечена получением эмпирических данных, теоретических обобщений и интерпретации результатов изыскания. Выявлены особенности организации здоровьесберегающего обучения студентов СПО в соответствии с их индивидуально-личностными особенностями; осуществлена систематизация педагогических средств здоровьесбережения студентов на основе рационального сочетания умственной деятельности и двигательной активности; реализованы разработанные нами рекомендации по повышению эффективности применения здоровьесберегающих образовательных технологий в техникуме.

Теоретическая и практическая значимость.

Теоретическая значимость: обоснованные в работе подходы к организации здоровьесберегающего обучения на основе данных об особенностях обучения в техникуме и обучающихся в нем студентах, дополняют и конкретизируют существующие теоретические положения, раскрывающие сущность здоровьесбережения в СПО; проведенная в ходе исследования систематизация средств здоровьесбережения, имеющих место в системе среднего профессионального образования, позволяет

выявить основные резервы роста профессиональной образованности студентов техникума без ущерба для их здоровья;

Практическая значимость: разработанные рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе могут быть использованы в системе среднего профессионального образования в целях здоровьесбережения обучающихся, а также в качестве основы для проектирования авторских программ, направленных на совершенствование различных аспектов профессиональной подготовки студентов.

Методы исследования:

– теоретические: изучение теоретических научных источников отечественных и зарубежных исследователей по заявленной теме; обобщение и систематизация теоретических подходов к организации здоровьесберегающего образования в СПО;

– эмпирические: эксперимент; анкетирование, опрос, беседа, тестирование, наблюдение;

– диагностические: обработка данных эксперимента и качественный анализ результатов исследования.

База исследования.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» - Уйский филиал (далее в тексте Уйский филиал «ВАТТ-ККК»). В эксперименте принимали участие 40 студентов филиала, обучающихся по профессиям: 35.01.24 Управляющий сельской усадьбой, 35.01.23 Хозяйка усадьбы.

Этапы исследования.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа с 2023 по 2026 год.

Первый этап 2023-2024 учебный год включал анализ специальной научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, разработку научного аппарата, определение цели и задач исследования; уточнение опытно-экспериментальной базы; исследование особенностей организации здоровьесберегающего обучения в техникуме (констатирующий эксперимент).

Второй этап 2024-2025 учебный год: разрабатывались рекомендации по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, проводилась ее апробация, диагностика и корректирование организационно-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности здоровьесберегающих технологий (формирующий эксперимент).

Третий этап 2025-2026 учебный год: подводились итоги работы, обрабатывались и обобщались данные, полученные в процессе опытно-экспериментальной работы (контрольный эксперимент); оформление результатов исследования.

Апробация результатов исследования.

Основные результаты диссертационного исследования были представлены на IV Международном педагогическом конгрессе «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании» Челябинск, 2024 год.

По теме магистерского диссертационного исследования опубликована одна работа.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Основная часть работы изложена на 83 страницах машинописного текста, в число которых входит 9 рисунков и 7 таблиц. Список использованных источников содержит 73 наименования, приложения занимают 2 страницы.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Характеристика понятий здоровьесберегающие образовательные технологии и здоровьесберегающий образовательный процесс в учреждениях СПО

Технологии здоровьесбережения в современном мире имеют приоритетное значение во всех отраслях нашей жизнедеятельности. Особое внимание данным технологиям уделяется со стороны сферы образования. Проблемы грамотного введения технологий оздоровления, а также реализация здоровьесберегающих образовательных технологий на сегодняшний день выдвигаются на первый план.

Здоровьесберегающий образовательный процесс предполагает организацию образовательного процесса на основе здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов окружающей среды, направленных на сохранение здоровья населения на всех этапах его существования и развития [17, с.10].

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда создает систему условий для обогащения внутренней среды взрослеющего человека, для здоровьесбережения, укрепления и дальнейшего совершенствования его здоровья [65, с.161]. При этом важно понимать, что автор относит такую среду к педагогической здоровьесберегающей системе.

Деятельность педагога должна быть направлена как на сохранение и укрепление здоровья обучающегося, так и на сохранение и укрепление собственного здоровья [35, с.283].

Анализ психолого-педагогических исследований по рассматриваемой проблематике (К.А. Абульханова-Славская, В.А. Сластенин, Г.П. Щедровицкий и др.) показал, что единая трактовка понятия «здоровьесберегающая подготовка студентов СПО» отсутствует в научной литературе. Здоровьесберегающая подготовка ассоциируется со здоровьесберегающей позицией, которая рассматривается как ценность, ресурс для успешной жизнедеятельности, образ жизни.

В ФГОС нового поколения к образовательным учреждениям СПО предъявлено требование по созданию условий для реализации здоровьесберегающей модели образовательного процесса. К тому же в настоящее время каждый преподаватель при прохождении аттестации должен указать ряд применяемых им технологий в процессе реализации своей профессиональной деятельности, и обязательные из них – здоровьесберегающие технологии [61].

«Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся» [44, с.12].

Таким образом, современное образование приобретает новую, актуальную как никогда, функцию – здоровьесберегающую. В таблице 1 мы приводим определение данной функции, основные стратегические моменты и рассматриваем составляющие ее компоненты.

Таблица 1 - Здоровьесберегающая функция образования: определение, стратегия и составляющие ее компоненты

Определение	Здоровьесберегающая функция образования – функция, обеспечивающая овладение всеми участниками образовательного процесса знаниями, умениями и навыками здоровья и культуры здорового образа жизни для комфортной и успешной жизнедеятельности в условиях окружающей среды [19].
Стратегия	1. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий должно осуществляться в соответствии со строго иерархической системой взаимодействия.

	<p>2. Осуществление учебно-воспитательного процесса должно происходить без нанесения какого-либо вреда для здоровья всех его участников</p> <p>3. Здоровьесберегающую деятельность на современном этапе системы отечественного образования необходимо выстраивать в соответствии с системой овладения навыками здоровья.</p>
Компоненты	<p>Ценностно-смысловой. Отражает заложенные ценности в области диагностирования, сохранения и преумножения всех участников образовательного процесса. Призван обеспечить формирование основ здоровьесберегающей деятельности, нести четкие и понятные смыслы о необходимости овладения навыками здоровья</p> <p>Социокультурный (средовой) Формирующая среда – общество и культура. Воздействуют на формирование базовых качеств здоровьесберегающей функции образования. Способствует осуществлению преемственности и передачи жизненного опыта к подрастающему поколению – объекту деятельности здоровьесберегающей функции образования.</p> <p>Мотивационно-деятельностный Основан на влиянии внешнего или внутреннего стимула на сохранение и преумножение своего здоровья. Дает стимул стремления к совершенствованию здоровьесберегающей деятельности и самосовершенствованию.</p> <p>Психолого-педагогический Основан на влиянии психолого-возрастных норм и адекватности применения педагогического инструментария для каждой возрастной группы в отдельности.</p> <p>Медико-биологический Учитывает особенности роста и развития организма в процессе обучения и воспитания. Опирается на анатомо-физиологические особенности растущего организма, сведения о возрастных нормах применяемой нагрузки и критерии оценки успешности учебной деятельности в заданных условиях. Основан на навыке диагностирования собственного здоровья, на внешние и внутренние факторы, которые влияют на состояние здоровья обучающегося</p> <p>Информационно-аналитический Отражает имеющиеся актуальные данные и результаты работ в области сохранения здоровья, их эффективность, практическую составляющую и возможности</p>

	<p>использования в конкретных условиях.</p> <p>Прогностический</p> <p>Основан на прогнозах системы образования в области применения технологии здоровьесбережения. Учитывает эффективность внедряемых методик, отвергает непригодные, которые показывают обучающихся отрицательную динамику по отдельно взятым параметрам и показателям.</p>
--	---

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, воспитание и развитие студентов осуществляется без нанесения ущерба их здоровью.

Понятие «здоровьесберегающая» может относиться либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности [44, с.112].

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению - характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья.

Здоровьесберегающие технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, культуры здоровья, здорового образа жизни, в формировании опыта здоровьесбережения. Этот опыт приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [46].

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» [43, с.212].

Следуя этой логике, технологию здоровьесберегающего обучения можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая переводит образование и воспитание в рамки процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья студента.

Можно выделить следующие типы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности студентов, различные воспитательные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.) [52].

Выделенные технологии могут быть представлены по критерию субъектной включенности студента в образовательный процесс:

1. Внесубъектные: педагогические технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания.

2. Предполагающие пассивную позицию студента: фитотерапия, массаж, офтальмо-тренажеры.

3. Предполагающие активную субъектную позицию студента: различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья [52].

Смирнов Н.К. разделяет здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии должны обеспечить развитие природных способностей личности: ее ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни [44, с.168].

Однако в большей части научной литературы нет четких границ данного разделения. Термины «здоровьесберегающие образовательные технологии» и «здоровьеформирующие» чаще всего используются и воспринимаются как синонимичные.

Здоровьесберегающая технология включает в себя:

– условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

– рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

– соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;

– необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [51].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией Петров О.В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, педагогов и др.) [39, с.89].

В эту систему входят:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности студентов, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [70].

С учетом вышесказанного мы можем определить функции здоровьесберегающих технологий:

1. Формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

2. Информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

3. Диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями личности, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута.

4. Адаптивная: предполагает воспитание у студентов направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды.

5. Рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

6. Интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения [12, с.64] .

Принципы здоровьесберегающего образовательного процесса основаны на принципах здоровьесберегающей педагогики Н.К. Смирнова. Несоблюдение любого из них нанесет ущерб проводимой работе в целом, и сведет на нет ее здоровьесберегающий эффект:

1. Принцип «Не навреди!» - одинаково первостепенен как для медиков, так и для педагогов и родителей. На его соблюдении строится профессиональная этика любой человеческой профессии.

2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье студентов и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении (от разработки планов, учебных программ, включая

проведение занятий, организацию внеурочной деятельности, работу с родителями и др.) должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье субъектов образовательного процесса.

3. Принцип триединого представления о здоровье – обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением ВОЗ, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья. При его несоблюдении все внимание обращается на физическое здоровье, а другие стороны здоровья (психическое и духовно-нравственное) остаются за рамками рассмотрения и оценки.

4. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательном учреждении не от случая к случаю, как часто это бывает, а каждый день и на каждом занятии; причем обязателен учет того, что уже было сделано ранее.

5. Принцип субъект-субъектного взаимодействия. В решении главной задачи образовательного учреждения на всех уровнях принципиально важны заинтересованность и ответственность самих студентов. Студент должен быть сам заинтересован в том, чтобы процесс обучения осуществлялся эффективно и качественно. Без воспитания у него ответственности за свое здоровье реализация здоровьесберегающих программ обречена на неудачу. Главное условие реализации данного принципа – необходимость индивидуального подхода к студенту, без обеспечения которого трудно рассчитывать на достижение здоровьесберегающих результатов.

6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям. При рассмотрении этой проблемы в аспекте охраны здоровья основное внимание обращают на риск перегрузок, развитие состояния утомления и слишком высокий темп учебной работы,

на формирование дистресса (стресса чрезмерной силы или продолжительности), фрустрации от постоянного ощущения неуспеха.

7. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих, развивающих педагогических воздействий конкретизируется в практике здоровьесберегающей педагогики путем разведения понятий, программ, форм и методов:

- обучения здоровью,
- воспитания культуры здоровья,
- формирования здоровья,
- укрепления здоровья.

8. Принцип формирования ответственности студента за свое здоровье рассматривается как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь. Студент, не заботящийся о своем здоровье, не мотивированный на его сохранение и укрепление, на ведение здорового образа жизни, при всем старании педагогов не сможет остаться здоровым в современных условиях жизни. Методология воспитания культуры здоровья студентов основана на:

- обеспечении их грамотности в вопросах здоровья,
- формировании мотивации на ведение здорового образа жизни,
- воспитании ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

9. Принцип отсроченного результата. На старте работы педагогу необходимо запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания положительных изменений.

10. Принцип контроля за результатами, основанный на получении обратной связи, должен быть реализован в работе, как всего образовательного учреждения, так и каждого педагога, в его индивидуальной педагогической технологии. От педагога зависит, какое воздействие на здоровье студентов оказывает образовательный процесс.

Педагог может дискредитировать грамотно выстроенную систему заботы о здоровье субъектов образовательного процесса или, наоборот, произвести позитивную подвижку в отношении к этой проблеме со стороны своих коллег, администрации, вышестоящего руководства [46, с.23].

Перед педагогами профессионального образования стоит задача сохранения и укрепления здоровья студентов после поступления в техникум, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на растущий организм подростка. Подготовка к здоровому образу жизни студента на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего со студентами подросткового возраста.

Основная цель здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение студенту возможности сохранения здоровья на период обучения в техникуме;
- снижение уровня заболеваемости студентов;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у студентов знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать «здоровьеориентированный образовательный процесс в СПО» [13, с.291].

Таким образом, в системе образования России сложилась стратегия внедрения здоровьесберегающего образования в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Она заключается в осуществлении учебно-воспитательного процесса без нанесения какого-либо вреда всем его участникам. Главная задача — организовать образовательный процесс так, чтобы качественное обучение,

развитие и воспитание учащихся не сопровождалось нанесением ущерба их здоровью.

Более того, организация здоровьесберегающего образовательного процесса подразумевает не только сохранение здоровья обучающихся, но и его укрепление и дальнейшее развитие.

Здоровьесберегающая деятельность по своей концепции должна обеспечивать формирование здоровья подрастающего поколения, создавать условия для его формирования и дальнейшего поддержания на должном уровне. Решение данного вопроса должно достигаться в совокупности с формированием целостной культуры личности, ведущей здоровой образ жизни и заражающей собственным примером всех окружающих.

1.2 Значение культуры здоровья и здорового образа жизни для здоровьесбережения студентов СПО

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым учебным заведением ставится задача вести подготовку трудовых кадров на высоком профессиональном уровне с применением последних современных технологий обучения, методов, подходов.

Получение профессиональных умений и навыков возможно при хорошем крепком здоровье студентов, их личной заинтересованности, стремлении к постоянному совершенствованию [40].

Чтобы обучающийся мог принимать полноценное участие в современном образовательном процессе, с одной стороны, он должен быть здоров, а с другой стороны за время обучения его состояние здоровья не должно ухудшиться и, кроме того, он должен освоить практику здоровьесбережения для сохранения и поддержания здоровья в будущем.

В связи с этим профессиональное образовательное учреждение должно выстроить учебный процесс таким образом, чтобы обучающийся не только получил качественное образование, отвечающее современным

запросам производства и технологиям, но и овладел формами поддержания здорового образа жизни и освоил культуру здоровья.

Прежде всего, определимся с понятиями «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни». Сразу оговоримся, что эти понятия имеют большое количество определений, обоснований и трактовок, поэтому мы остановимся на тех определениях, которые считаем наиболее точными и соответствующими теме нашего исследования.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [10].

Определение здоровья, сформулированное ВОЗ, в наибольшей степени соответствует принятой в российской педагогике ценностно-социальной модели здоровья. Эта модель рассматривает здоровье «как ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни» [16, с.46].

Культура здоровья — это определённый образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья [11].

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие [10].

Забота о воспитании культуры здоровья и здорового образа жизни является актуальной проблемой образовательной деятельности в учреждениях среднего профессионального образования.

Многие обучающиеся уже на момент поступления в учебное заведение имеют различные хронические заболевания. Так, по данным Минздрава РФ, к концу 2021 года из 5,6 млн. подростков 15-17 лет,

прошедших профилактические осмотры, у 74,5% были зарегистрированы различные заболевания. Статистика показывает, что лишь менее 10% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми. Соответственно система здоровьесбережения в профессиональном образовании должна выстраиваться так, чтобы не только не ухудшить их здоровье, а стабилизировать и восстанавливать его.

Установлено, что образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20–40% негативных влияний. К факторам риска, влияющим на здоровье обучающихся, особенно на 1 курсе в период адаптации, относятся:

- 1) педагогические перегрузки на занятиях и во время выполнения домашних заданий;
- 2) нестабильность расписания;
- 3) стрессовая педагогическая тактика, необъективная оценка знаний, неадекватные требования к ученику;
- 4) несоответствие методик и технологий обучения функционально-возрастным возможностям;
- 5) стрессовые состояния при учебной деятельности способствующие, в том числе, обострению хронических заболеваний;
- 6) несоблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса, низкий медицинский контроль;
- 7) отсутствие системной работы по формированию здорового образа жизни;
- 8) снижение физической активности обучающихся или непропорциональные физические и учебные нагрузки;
- 9) недостаточные знания родителями особенностей развития организма подростка;
- 10) отсутствие полноценного рационального питания [29].

Данные факторы подталкивают к поиску решения проблемы здоровьесбережения подростков, в том числе в образовательном процессе.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» необходимо рассматривать не только как качественную характеристику любой образовательной технологии, но и как совокупность тех принципов, приемов, методов, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Поэтому одной из главных задач современного образования является создание благоприятной образовательной среды, которая способствует физическому и психологическому оздоровлению молодежи, воспитывает культуру здоровья, устраняет или минимизирует негативные внутренние и внешние факторы.

Первый цикл обучения в техникуме характеризуется переходом на новую образовательную систему, отличную от привычной школьной системы. Студенты нацелены на получение необходимых знаний и навыков в будущей профессиональной деятельности, перегружены учебными материалами, много времени уделяют учебным занятиям, мало двигаются. На первом курсе молодые люди еще только адаптируются к новым условиям, и этот период чреват потерей физического, психического, а иногда и социального здоровья. В настоящее время проводится много социологических исследований, раскрывающих идеи и знания молодых людей о здоровье и здоровом образе жизни, их потребности соответствовать стандартам здорового образа жизни и причины, по которым студенты не ведут нездоровый образ жизни [7].

Анализ некоторых исследований в этой области показывает, что у подростков к моменту поступления в техникум, еще не сформированы ценности, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, и что динамика отношения к этим ценностям неоднозначна. Молодежь, как наиболее активно развивающаяся социальная группа, наиболее подвержена различного рода рискам и нуждается в знаниях культуры здоровья и навыках ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья. Молодые люди еще не осознают важность

своего здоровья для будущего и часто склонны недооценивать его ценность [9, с.92].

Формирование у студентов СПО культуры здоровья, здорового образа жизни является одним из главных факторов, способствующих сохранению и укреплению их здоровья в образовательной практике.

Социологические исследования подтверждают, что молодые люди более формально относятся к своему здоровью. У них отсутствуют меры по поддержанию здорового образа жизни, что проявляется в первую очередь в реальном поведении. Это может быть связано с тем, что молодые люди не имеют достаточно разностороннего взгляда на эту проблему, фокусируя свое понимание здорового образа жизни только на таких аспектах, как правильное питание и отказ от вредных привычек.

Часто возникает ситуация, когда принципы здорового образа жизни навязываются им извне, и молодые люди не делают их основой своего поведения. В связи с этим необходимо обучать студентов аспектам здоровья, знакомить с факторами, представляющими опасность для здоровья, раскрывать роль физической активности и закаливания в укреплении, поддержании и восстановлении здоровья, с целью расширения их кругозора и понимания правильного поведения в отношении своего здоровья [66, с.12].

Организация нормальной жизни молодых людей, только оторвавшихся от домашней и школьной среды и вступающих в новую самостоятельную взрослую жизнь, зависит от условий и традиций учебного заведения, в котором они учатся. Современный образ жизни и поведение студентов во многом зависят от условий жизни, финансовых возможностей, материального благополучия, организации учебы и отдыха, диеты и качества питания (особенно для студентов иногородних). Межличностные отношения, складывающиеся в студенческой среде, также имеют большое значение. Мотивы, связанные с социальной средой, выражаются в подражании друзьям, кумирам.

Образовательный процесс в СПО должен быть проникнут ценностями сохранения здоровья и направлен на формирование культуры здоровья. Отсутствие волевых усилий по поддержанию здорового образа жизни усугубляется особенностями студенческой жизни – это малоподвижный образ жизни, слабый (в сравнении со школой) контроль со стороны педагогов и родителей, доступность современных средств массовой информации, интернет, видео, телефон и т.д. Этому современная молодежь не только не сопротивляется, но и активно тратит на них большую часть своего времени и денег.

Мотивация к здоровому образу жизни состоит из внешних и внутренних причин, побуждающих к действиям по укреплению и поддержанию здоровья, а также условий, которые выступают в качестве сопутствующего поведения, способствующего сохранению здоровья.

Образовательный процесс в учебных заведениях среднего профессионального образования должен быть организован с упором на сохранение и укрепление здоровья студентов, средства и методы оздоровительной деятельности должны быть направлены на сознательное развитие и саморазвитие личности здорового студента [2, с.766].

Таким образом, создаются необходимые условия для самопознания и здоровья, самосовершенствования и самореализации.

Здоровый образ жизни - это образ жизни людей, способствующий предотвращению болезней и укреплению здоровья. Основой «здорового образа жизни» является:

- образование, основанное на здоровых привычках и навыках в раннем детстве;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для жизни, знание воздействия на здоровье окружающих предметов;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя;

– питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям человека, осведомленность о качестве потребляемых продуктов;

– движение: физически активный образ жизни, включая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей;

– гигиена тела: соблюдение правил личной и общественной гигиены, наличие навыков оказания первой помощи;

– закалка [6, с.132].

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трех уровнях:

1) пропаганда, информация и образование в социальных сетях;

2) специфические инфраструктурные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных ресурсов, профилактических учреждений, экологического контроля);

3) система ценностей личности, стандартизация повседневной жизни [14, с.102].

Отношение студентов к здоровому образу жизни соответствует их устойчивым представлениям о здоровье как универсальной ценности, сформированным поведенческими привычками здорового человека, его навыками и умениями вести здоровый образ жизни. В соответствии с этим ориентация ценностей студентов на здоровый образ жизни рассматривается как личностное обучение, которое включает в себя устойчивые представления о здоровом образе жизни как ценности, а также предполагает проявление ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, реализация линии поведения, основанной на приоритете здоровья.

Отношение личности к здоровому образу жизни как приоритету становится одним из обязательных условий эффективности сохранения и укрепления здоровья обучающегося в образовательном процессе СПО.

Особенно актуальным становится вопрос формирования у подрастающего поколения соответствующих установок на сохранение и поддержание собственного здоровья.

В формировании культуры здорового образа жизни студентов профессиональных образовательных учреждений можно выделить следующие основные компоненты: когнитивно-смысловой, эмоционально-волевой, деятельностный и рефлексивно-оценочный.

Когнитивно-смысловой компонент предполагает, что студент не просто усвоил знания о культуре здоровья и значении здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, но и воспринимает здоровье как ценность и готов к применению знаний в практике повседневного бытия.

Эмоционально-волевой компонент отражает диапазон отношения студентов к ведению здорового образа жизни. Он отражает качество отношения студентов к деятельности, направленной на реализацию здорового образа жизни.

Деятельностный компонент отражает практический характер ценностной ориентации обучающихся на здоровый образ жизни, проявляющийся в активности студента. Деятельностный критерий отражает способность обучающихся преобразовывать свое поведение на основе полученных знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни.

Рефлексивно-оценочный компонент предполагает оценку здорового образа жизни с позиции личностной значимости. Рефлексивно-оценочная деятельность протекает через процессы самопонимания, самооценки, самоинтерпретации, а также понимания, оценки и интерпретации деятельности других людей, которые позволяют осознать, какое значение имеет здоровый образ жизни для человека [41, с.48].

Эти компоненты тесно связаны между собой, нельзя пренебрегать ни одним из них при формировании здорового образа жизни и культуры здоровья, если мы хотим добиться положительного результата.

Таким образом, рассмотрев факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на эффективность здоровьесбережения в учебном процессе СПО, выявив факторы риска и значение здорового образа жизни для здоровьесбережения студентов, можно сделать вывод.

Одним из главных условий эффективности здоровьесберегающего образования является воспитание у обучающихся культуры здоровья и стремления к здоровому образу жизни.

1.3 Здоровье сберегающее пространство в организации здоровьесберегающего обучения в СПО

Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО) ориентированы на подготовку компетентного специалиста. Требования к результатам освоения программы подготовки представлены общими и профессиональными компетенциями. В частности, общие компетенции включают в себя способность соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда [61].

Овладение данной компетенцией предполагает организацию здоровьесберегающего обучения в среднем профессиональном образовательном учреждении. Здоровьесберегающее обучение реализуется путем использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. Большое значение для организации здоровьесберегающего обучения в учреждениях СПО имеет здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения.

Здоровьесберегающее образовательное пространство учреждения среднего профессионального образования — это совокупность материальных, социальных и педагогических условий, организуемых администрацией образовательного учреждения, всем педагогическим коллективом с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья студентов, создания оптимальных условий работы педагогов, содержания,

форм и методов функционирования образовательного учреждения, направленных на всестороннее развитие личности в гармонии трёх её начал — духовного, нравственного и физического [48, с.73].

Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения – территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики. Образовательное учреждение, в котором удается создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной неустанной заботы о здоровье всех субъектов образовательного процесса.

Цель формирования здоровьесберегающего пространства — создание среды, способствующей обучению и воспитанию личности специалиста, обладающего потребностью в здоровом образе жизни, а также способного научить других людей сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье [30].

Отличия здоровьесберегающего пространства от простого соблюдения требований СанПиНов (санитарные правила и нормы) состоят в следующем:

1. За выполнением требований СанПиНов следят медицинские работники и администрация техникума. В формировании здоровьесберегающего пространства участвуют все субъекты образовательного процесса.

2. Требования СанПиНов максимально формализованы, обычно имеют количественное выражение. Формирование здоровьесберегающего пространства носит творческий характер, ориентированный на актуальные интересы охраны и укрепления здоровья. Их воплощение в жизнь ограничено только научной обоснованностью и имеющимися в распоряжении ресурсами.

3. Соблюдение требований СанПиН отталкивается от того, чего нельзя делать. Формирующий здоровьесберегающее пространства подход основан на поиске и реализации моментов, дающих максимальный простор

для творчества и совместной деятельности субъектов образовательного процесса [53, с.232].

Для формирования здоровьесберегающего пространства необходимо обеспечить выполнение следующих условий:

1. Приоритет. Признание образовательным учреждением задачи заботы о здоровье субъектов образовательного процесса одной из важнейших его задач. Для подтверждения серьезности намерений, провозглашенных администрацией и всем педагогическим коллективом, необходимо:

- разработать программу обеспечения приоритета здоровья;
- в каждом серьезном решении фиксировать аспекты, связанные с влиянием данного решения на здоровье субъектов образовательного процесса;
- обеспечить проведение диагностики здоровья субъектов образовательного процесса и мониторинга происходящих изменений, связанных с вопросами здоровья;
- учитывать результаты мониторинга при составлении отчетов и управления образованием.

2. Ответственность. Для этого рекомендуется:

- в перечень должностных обязанностей преподавателей и специалистов включить пункты, касающиеся их деятельности в сфере здоровья;
- заключить со студентами индивидуальные соглашения, в которых прописано, что именно он должен и чего не должен делать, чтобы заботиться о своем здоровье.

3. Занятие. Обеспечение благоприятного педагогического и психологического воздействия каждого педагога на студентов во время проведения занятий с максимальной индивидуализацией этого воздействия.

4.Обучение. Обеспечение необходимого уровня грамотности студентов и педагогов по вопросам здоровья, для чего в учебных программах всех специальностей должен быть предусмотрен специальный предмет (культура здоровья, психология здоровья). Для педагогов это курсы повышения квалификации, профессиональной переподготовки.

5.Валеология. При наличии возможностей использовать дополнительные средства для создания условий, позволяющих целенаправленно формировать, укреплять и восстанавливать здоровье студентов и педагогов. Сюда относится организация фитобара, тренажерного зала, комплекса самодиагностики, кабинетов физиотерапии, психологической разгрузки, горного воздуха и др. [24, с.22].

Здоровьесберегающее пространство основывается на наличии необходимых педагогических условий, способствующих формированию здоровьесберегающей среды в средней профессиональной образовательной организации

Рассмотрим некоторые элементы здоровьесберегающей среды СПО:

1. Организационные условия. Подразумевают ограничение учебной нагрузки до таких значений, которые обеспечивали бы отсутствие негативных последствий для здоровья обучаемых.

2. Материально-технические условия. Предполагают использование в образовательных процессах различного оборудования, способствующего повышению эффективности развития образованности и сохранению здоровья студентов.

3. Санитарно-гигиенические условия. К ним относятся параметры внешней среды.

4. Эстетические условия. К ним относятся интерьер учебных помещений, оформление кабинетов и т. п..

Здоровьесберегающая среда – это среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека, благоприятное пространство, окружающее человека, создающее условия

для его деятельности, полноценного духовного и нравственного развития, способствующее сохранению его здоровья [49].

Это совокупность нормативно-правовых, материально-технических, медико-гигиенических, психолого-педагогических факторов и условий, определяющих реализацию образовательной деятельности с учетом здоровьесбережения обучающихся.

Можно выделить следующие характеристики здоровьесберегающей среды:

- морально-психологический климат,
- экология и гигиена,
- современный дизайн,
- рациональный режим питания, жизни, труда и отдыха,
- современные образовательные программы, методики и технологии.

Структура здоровьесберегающей среды представлена схемой на рисунке 1.



Рисунок 1 – Структура здоровьесберегающей среды

Процесс обучения в СПО требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями

ученых. Снижение двигательной активности в сочетании с увеличением интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости.

Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на появлении нарушений со стороны нервной, сердечно – сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения. Исследования ученых показывают, что это происходит потому, что у студентов перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения.

В течение дня у студентов первого и второго курса происходит «длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием гиподинамии, что способствует формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося заметным снижением активности функциональных систем» [57].

Создание благоприятного образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заведении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера, будет способствовать повышению эффективности здорового образа жизни учащейся молодежи [15, с.623].

Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения – территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики. Образовательное учреждение, в котором удастся создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной заботы о здоровье студентов. Благодаря этому, обеспечивается укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья.

Рассмотрим некоторые факторы, которые должны быть учтены при формировании здоровьесберегающего пространства и представляющие потенциальную угрозу здоровью субъектов образовательного процесса.

1. Освещенность – учебная деятельность в условиях недостаточной и неправильной освещенности рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости. Изменение интенсивности, цвета освещения, его периодичности неизбежно сказывается на деятельности центральной нервной системы, процессе обмена веществ и здоровье субъектов образовательного процесса. Задача педагогов – следить, чтобы все светильники в аудиториях были исправны, недопустимо также, чтобы в рабочем состоянии люминесцентные лампы жужжали, даже слабо.

2. Воздушно-тепловой режим – температура и другие характеристики воздуха в рабочем помещении во многом определяют как психофизиологическое состояние организма (ощущение комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления), так и риск ухудшения здоровья. Обеспечить оптимальные микроклиматические условия помещений можно только при наличии в здании эффективных систем вентиляции и отопления, правильной их эксплуатации.

3. Уровень шума. Для психогигиенической обстановки в образовательном учреждении существенным является такой фактор, как шум. Слабый уровень звукового фона в жизненном пространстве человек не воспринимает – он ему просто необходим. Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека (звуковая депривация), поскольку абсолютная тишина не представляет для него привычный окружающий фон.

4. Интенсификация процесса обучения. В образовательный процесс все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику студентов. Объем учебных программ, их

информационное насыщение часто не соразмерны с возрастными и функциональными возможностями учащихся и студентов. Задача педагогов – следить за объемом учебной нагрузки студентов, за тем, чтобы информационное насыщение было соразмерно их возрастным и функциональным возможностям.

Для создания здоровьесберегающей среды образовательного пространства необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические, психологические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение, физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), оздоровительная физкультура, массаж, самомассаж, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию. Возможно привнесение новых элементов: кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся [1].

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению

здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение режима двигательной активности, режима питания; обучение приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Психологические. Особое значение имеет учет возрастных особенностей при обучении и воспитании. Развивающий эффект обучения прямо зависит от степени его соответствия психологическим особенностям студентов. С другой стороны, сами возрастные возможности усвоения знаний существенно расширяются при оптимизации содержания и методов учебно-воспитательного процесса [12, с.124].

В образовательном процессе СПО должны быть созданы следующие педагогические условия для создания здоровьесберегающей среды:

- построение учебных занятий на основе закономерностей образовательного процесса с учетом вопросов здоровьесбережения студентов;

- обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности студентов с учетом их состояния здоровья, интересов, склонностей;

- формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.

Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства основывается на следующих принципах:

- диагностика и учет психофизических состояний субъектов образовательного процесса;

– единство личной психологической потребности в здоровом образе жизни и профессиональной подготовки;

– социальная ответственность за здоровье свое и окружающих;

– новизна и разнообразие используемых средств.

Показатели, свидетельствующие о здоровьесберегающем характере учебного занятия, представлены в таблице 2, составленной на основе исследований Цыбульниковой В.Е. и Жук Н.М.

Таблица 2 – Показатели и критерии здоровьесберегающего занятия

№ п/п	Показатель	Критерий
1	По плотности учебного занятия	60-80%
2	По количеству видов учебной деятельности	3-5
3	По средней продолжительности смены видов учебной деятельности	Не более 10-20 минут
4	По частоте чередования различных видов учебной деятельности	Через каждые 10-20 минут
5	По количеству эмоциональных разрядок для снятия психоэмоционального напряжения	1-3
6	По наличию физкультминуток (гимнастика для глаз, динамических пауз, дыхательной гимнастики, артикуляционной гимнастики, пальчиковой гимнастики, технологии музыкального воздействия и т.д.)	1-3
7	По чередованию позы обучающегося	В соответствии с видом учебной работы
8	По утомляемости обучающихся	35-45 минут от начала занятия
9	По оценке социально-психологического климата	Преобладание положительных эмоций у обучающихся и преподавателя
10	По использованию технических средств	Умеренное использование технических средств обучения
11	По интенсивности домашнего задания	Дифференцировано, дозировано
12	По наличию рефлексии, саморефлексии	Не более 3

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технологии работы преподавателя на уроке, составляют сердцевину здоровьесберегающих образовательных технологий. Большая часть этих условий, как и гигиенических, регламентированы в СанПиНах, но, в отличие от первых, здесь бесспорен приоритет компетенции педагогов.

Основные объекты внимания – учебная нагрузка на студентов (предотвращение перегрузок), создание условий для получения студентами достаточной физической нагрузки, грамотное использование технических средств обучения, содействие рациональной организации режима дня.

Физиолого-гигиенические требования к составлению расписания уроков определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью на протяжении учебного дня и недели. В рационально составленном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий, закономерности динамики работоспособности и утомления и факторы, влияющие на нее [28].

Факторы, определяющие утомительность учебных занятий, можно условно разделить на две категории: объективные (общие для всех студентов и от них независимые) и субъективные (индивидуальные).

К субъективным (индивидуальным) факторам относят возраст, пол, состояние здоровья, функциональное (физическое и психическое) состояние в данный момент, способности, работоспособность, степень подготовленности, интересы.

К объективным факторам, определяющим утомительность занятий, относятся трудность, объем изучаемого материала, длительность и тип урока, характер окружающей среды.

Субъективные факторы утомительности непостоянны, индивидуальны и чаще всего не поддаются измерению. Объективные

факторы поддаются измерению и управлению, поэтому регламентации подлежат именно объективные факторы утомительности.

Динамика работоспособности, как известно, имеет несколько периодов. Сначала наблюдается постепенное повышение показателей умственной работоспособности, происходит вхождение в деятельность, приспособление к ней, вработывание – первые 3-5 минут. Этот период можно сократить, если сразу же создать ситуацию интереса, сконцентрировать и привлечь внимание к предстоящей работе.

Затем наступает устойчивый период - оптимум, период самой высокой работоспособности, продолжительность которого различна и зависит от вида работы и состояния организма. Он продолжается 20-25 минут, но этот период можно удлинить, если чередовать виды деятельности, поддерживать интерес, высокую мотивацию.

В то же время необходимо помнить, что высокая интенсивность даже очень интересной и разнообразной работы не может продолжаться более 25-30 минут. Потом появляются первые признаки утомления - снижение внимания, темпа работы, двигательное беспокойство, нарастание числа отвлечений – это период компенсаторной перестройки. Чтобы предупредить нарастание утомления, именно в этот период полезно отрегулировать величину нагрузки. Если деятельность продолжается с той же интенсивностью, то вслед за периодом компенсаторной перестройки развивается утомление и снижается работоспособность.

В этот период необходимо сделать передышку. Это может быть физкультминутка, шутка, и т.п. Такое переключение позволяет повысить работоспособность, «отодвинуть» утомление. После этого можно еще 5-10 минут использовать для эффективной работы, и, кроме этого, к концу занятия не будет очень резкого спада работоспособности.

Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности [8, с.23].

Обеспечение баланса между усвоением учебного материала и сохранением устойчивого уровня функционального состояния организма студента и его работоспособности – одна из основных задач педагога.

Возможны два пути оптимизации влияния учебных занятий:

1) повышение функциональных возможностей организма: чем они выше, т.е., чем здоровее подросток, тем легче он адаптируется к условиям учебной среды, тем меньше изменяется его работоспособность в процессе занятий;

2) оптимизация самого учебного процесса, в частности, занятия. С позиций педагогики в это понятие входит совершенствование урока как основной учебной единицы, его содержания, объема, методов, средств и темпов обучения с целью повышения его эффективности [42, с.202].

Важная роль в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства учебного заведения отводится организационной культуре педагога. Это проявляется в следующем:

1. Занятие начинается и заканчивается по звонку.
2. Каждая минута используется для организации активной познавательной деятельности учащихся.
3. Воспитательная функция органически взаимосвязана с образовательной и развивающей; воспитание осуществляется через содержание занятия, организацию, метод, через влияние личности преподавателя и систему взаимоотношений.
4. Обращение к студенту должно быть всегда уважительным.
5. Преподаватель с самого начала занятия добивается полной готовности учащихся к уроку, не отвлекая их внимание на то, что не относится к уроку.
6. Преподаватель вырабатывает спокойный сдержанный тон. Регулирование поведения учащихся достигается педагогической техникой и методикой занятия.

7. Все преподаватели, работающие в одной группе, укрепляют доверие учащихся к преподавателям на основе взаимоуважения и межпредметных связей.

Принципиальным подходом к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства является определение характерных особенностей образовательного учреждения профессионального образования. Техникум интегрирует образовательную и оздоровительную деятельность студента в целостном образовательном процессе за счет проведения медицинских и физкультурных оздоровительных мероприятий, построения учебного процесса с учетом здоровьесберегающих технологий, развития способностей студентов в творческих кружках, полноценной организации досуга студентов.

В работе отдельного педагога педагогические здоровьесберегающие технологии в качестве составляющей здоровьесберегающей среды можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности учащегося к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья [31, с.187].

Это педагогические условия, при которых педагог полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

Проводятся коллективные обсуждения тем:

1. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

3. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

4. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

В процессе формирования здоровьесберегающей среды студенты должны знать не только, что такое здоровье, здоровый образ жизни, способ его ведения, но и формировать такие способности, как:

- владение комплексом статических и динамических упражнений;
- умение рационально организовывать свой режим отдыха и труда, а также умеренный труд;
- владение приемами снятия психоэмоционального напряжения;
- владение способами гигиенически обоснованного питания;
- владение способами закаливания организма;
- умение оказать необходимую самопомощь в экстремальной ситуации;
- осуществление сбора и проведение анализа информации о состоянии здоровья, половозрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях развития [69].

Исходя из вышесказанного, можно выделить педагогические условия, способствующие здоровьесбережению студентов.

1. Коммуникативные условия, возникающие в процессе непосредственного общения преподавателя со студентами во время проведения учебных занятий. Стиль педагогического общения может оказывать положительные или, наоборот, отрицательные воздействия на здоровье студентов, особенно на их психику, нервную систему.

2. Организационные условия, под которыми подразумевается ограничение учебной нагрузки до таких значений, которые обеспечивали бы отсутствие негативных последствий для здоровья обучаемых. Важно создать для студентов такие условия, при которых учебная нагрузка регулировалась бы в соответствии с их способностями, индивидуальными

особенностями. При осуществлении этой группы условий необходимо предусматривать вариативные элементы, используемые для обучающихся с различными уровнями работоспособности в плане усвоения материала, применения разных методик, различных организационных форм проведения занятий, подбор методов и средств обучения и т.д.

3. Материально-технические условия - использование в образовательных процессах различного оборудования, способствующего как повышению эффективности развития образованности, так и сохранению здоровья студентов.

4. Санитарно-гигиенические условия, к которым относятся параметры внешней среды.

5. Эстетические условия. К ним относятся интерьер учебных помещений, оформление кабинетов и т.п.

Использование перечисленных педагогических условий в образовательном процессе позволяет говорить о его здоровьесберегающей направленности.

Здоровьесберегающее пространство – это взаимосвязь факторов, способствующих становлению личности студента, формированию потребности в здоровом образе жизни. Это достигается посредством организации пространства учебного и свободного времени, приобщением к нравственно-экологическим ценностям. Путем защиты физического, психического, социального и духовного здоровья студентов, профилактики асоциальных условий. Данные усилия в совокупности вырабатывают внутреннюю потребность студента во владении средствами и методами использования возможностей своего организма для поддержания, сохранения и укрепления личного здоровья и овладения современными технологиями обучения, направленными на сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов.

Выводы по первой главе

Организация здоровьесберегающего образовательного процесса является приоритетной задачей современного образования. Она осуществляется через внедрение в педагогические методы, средства и технологии здоровьесберегающих образовательных технологий.

Реализации здоровьесберегающих образовательных технологий требует такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, которая обеспечит качественное обучение, воспитание и развитие студентов осуществляется без нанесения ущерба их здоровью.

Главная задача — организовать образовательный процесс так, чтобы качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождалось нанесением ущерба их здоровью.

Организация здоровьесберегающего образования невозможна без воспитания у студентов техникума культуры здоровья и стремления к здоровому образу жизни. Воспитание культуры здоровья и стремления вести здоровый образ жизни является актуальной проблемой образовательной деятельности в учреждениях среднего специального образования.

Состояние здоровья подростков, поступающих в профессиональные образовательные учреждения, оставляет желать лучшего. Многие из них уже приходят с проблемами здоровья, с хроническими заболеваниями. В процессе обучения так же существуют факторы, связанные с риском для здоровья. Особенно это касается первокурсников, которые проходят адаптационный период привыкания к новым условиям жизни и обучения.

Рассмотрев факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на эффективность здоровьесбережения в учебном процессе СПО, выявив факторы риска и значение здорового образа жизни для здоровьесбережения студентов, можно сделать вывод.

Воспитание у студентов средних специальных учебных заведений стремления к здоровому образу жизни и культуры здоровья является одним из основных условий эффективности организации здоровьесберегающего образования.

Культура здоровья и здоровый образ жизни формируются в здоровьесберегающем пространстве учебного заведения, которое учитывает особенности образовательной организации и включает в себя педагогические условия и здоровьесберегающую среду.

Без сформированного здоровьесберегающего пространства, без педагогических условий, направленных на создание здоровьесберегающей среды невозможно эффективное использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

В современных условиях профессионального образования необходимо и возможно влиять на отношение обучающихся к своему здоровью, используя специально создаваемую здоровьесберегающую среду профессиональной образовательной организации.

Таким образом, организация здоровьесберегающего образовательного процесса возможна при использовании здоровьесберегающих образовательных технологий. Для их эффективного применения необходимо создание в учебном заведении здоровьесберегающего образовательного пространства и необходимых педагогических условий.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В УЙСКОМ ФИЛИАЛЕ «ВАТТ-ККК»

2.1 Организация опытно-экспериментального исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента

Закон «Об образовании» РФ и государственные образовательные стандарты СПО одним из обязательных условий образования заявляют здоровьесбережение обучающихся. В должностные обязанности преподавателя СПО входит планирование и осуществление учебного процесса в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, разработка рабочей программы по предмету, организация самостоятельной деятельности обучающихся с применением здоровьесберегающих образовательных технологий.

Основная задача здоровьесберегающего обучения состоит в том, чтобы не только сберечь здоровье студента, но и укрепить его, воспитать у молодого человека культуру здоровья и стремление к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии применяются на двух уровнях.

Во-первых, на уровне администрации техникума, которая вырабатывает общую стратегию на уровне всего учреждения.

Во-вторых, на уровне каждого педагога, который применяет эти технологии индивидуально, в соответствии с рабочей программой преподавания своего предмета.

На первом этапе руководство проводит диагностику имеющихся проблем с помощью мониторинга и опросов. Преподавателю СПО для успешного применения здоровьесберегающих образовательных технологий необходимо учитывать возрастные особенности учеников, их состояние здоровья, стремление (или отсутствие такового) к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья. Укрепление и сохранение

здоровья студентов влияет на качество их обучения, на уровень их профессиональной подготовки, на их мотивацию к получению образования.

Опытно-экспериментальная работа по организации здоровьесберегающего обучения проводилась на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» - Уйский филиал (далее в тексте работы Уйский филиал ГБПОУ «ВАТТ-ККК» или техникум).

Работа по организации здоровьесберегающего образования проводилась в соответствии с «Положением об охране здоровья обучающихся», утвержденным приказом директора ГБПОУ «ВАТТ-ККК» от 05.09.2016 года, которым определены основные направления работы всех подразделений техникума и представляет собой систему реализации необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, социального и психологического здоровья обучающихся.

Это первый уровень, на котором администрация техникума определяет общую стратегию здоровьесбережения на уровне всего образовательного учреждения, определяет условия, формы, требования и приоритеты формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.

Опытно-экспериментальная работа проводилась непосредственно в Уйском филиале техникума. Была разработана программа организации здоровьесберегающего обучения, исходя из общей стратегии и особенностей филиала и его студентов. В соответствии с программой проводилось внедрение здоровьесберегающих технологии в учебный процесс, совмещая качество обучения с сохранением и укреплением здоровья студентов. В эксперименте принимали участие 40 студентов, обучающихся на 1 курсе техникума.

Цель опытно-экспериментальной работы: сохранение и укрепление здоровья студентов техникума, воспитание стремления к здоровому образу жизни и повышение их учебной мотивации в ходе реализации рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Развитие здоровьесберегающей среды техникума.
2. Повышение качества учебного процесса за счет использования эффективных здоровьесберегающих технологий обучения.
3. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий.
4. Воспитание представлений о культуре здоровья и стремления к здоровому образу жизни.
5. Формирование у обучающихся системы ценностей, связанных с собственным здоровьем и здоровьем окружающих, соответствующих умений и навыков.

Этапы исследования.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа с 2023 по 2026 год.

Первый этап 2023-2024 учебный год включал анализ специальной научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, разработку научного аппарата, определение цели и задач исследования; уточнение опытно-экспериментальной базы; исследование особенностей организации здоровьесберегающего обучения в техникуме (констатирующий эксперимент).

Второй этап 2024-2025 учебный год: разрабатывалась программа реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, проводилась ее апробация, диагностика и корректирование организационно-педагогических условий, необходимых для повышения

эффективности здоровьесберегающих технологий (формирующий эксперимент).

Третий этап 2025-2026 учебный год: подводились итоги работы, обрабатывались и обобщались данные, полученные в процессе опытно-экспериментальной работы (контрольный эксперимент); оформление результатов исследования.

Первый этап – констатирующий эксперимент (2023-2024 уч. год).

На этом этапе проводилось стартовое диагностическое исследование, которое должно было выявить:

- уровень мотивации первокурсников к обучению,
- особенности их психологической и физической подготовленности к обучению в образовательном заведении СПО,
- степень сформированности у студентов понятий о культуре здоровья и здорового образа жизни,
- факторы риска здоровья студентов – степень психологического комфорта,
- педагогические условия для реализации здоровьесберегающих технологий и организации здоровьесберегающего обучения.

Для исследования использовались методы:

- предварительное знакомство с личными делами студентов;
- диспансеризация студентов;
- педагогическое наблюдение, беседы со студентами, их товарищами, преподавателями, родителями;
- анкетирование, анализ результатов деятельности студентов.

Все это позволило выявить личностные пристрастия, интересы и склонности, уровень умственного развития, общий кругозор, физические возможности студентов.

Оценка мотивационной готовности первокурсников к обучению в техникуме проводилась на основе анонимного письменного опроса.

Вопрос: Насколько сознателен Ваш выбор профессии и учебного заведения?

Высокий уровень заинтересованности показали 22,5% (9 человек) - да хочу учиться именно в этом техникуме и именно по данной специальности;

Средний уровень – 27,5% (11 человек) – хотел учиться в техникуме, интересно сельское хозяйство;

Низкий уровень – 50% (20 человек) – причины не связанные с образовательным заведением и будущей профессией (хотел учиться рядом с домом / не дома; все равно где; родителя настояли; друзья позвали и тд.).

По результатам опроса мы видим, что более или менее осознанно подошли к выбору учебного заведения и будущей профессии только половина первокурсников. Другая половина руководствовалась самыми разными мотивами. Результаты отражены на рисунке 2.

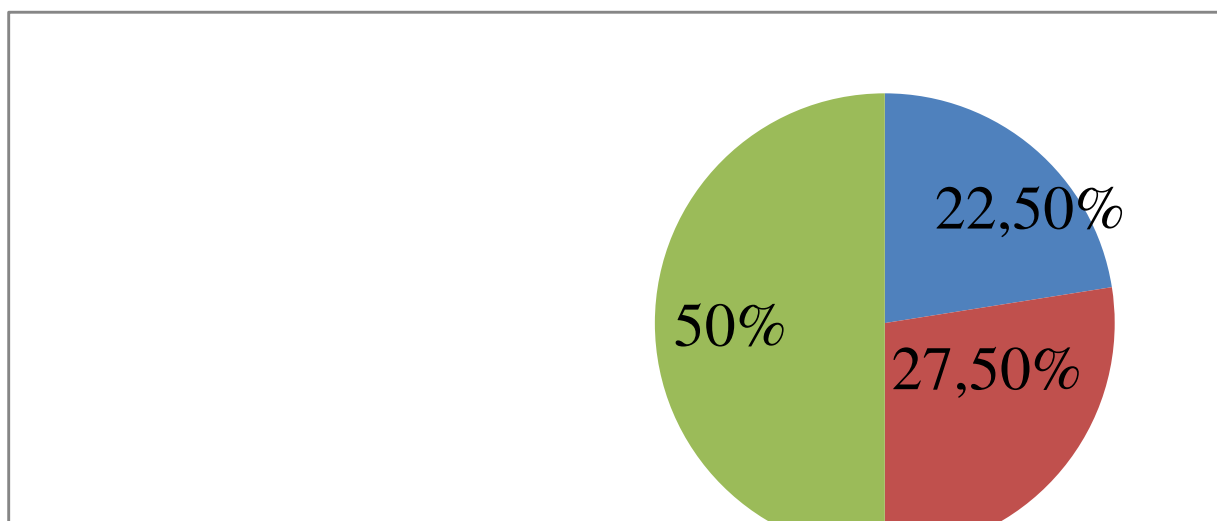


Рисунок 2 – Уровень мотивации – степень заинтересованности студентов в выбранной профессии и учебном заведении

Невысокий уровень общей мотивации обусловлен тем, что первокурсники имеют смутное представление об учебном процессе, его структуре и содержании, о требованиях, предъявляемых к будущим специалистам. Результаты опроса по данным критериям отражены в Таблице 3.

Таблица 3 – Представления обучающихся о структуре и содержании учебного процесса, о требованиях к будущему специалисту

Вопрос	Варианты ответа	Кол-во в %	Кол-во (чел)
Имеете ли Вы представление об учебном заведении, в которое пришли, о содержании обучения по Вашей специальности?	1) да	27,5%	11
	2) приблизительно	42,5%	17
	3) не имею четких представлений	30 %	12
Имеете ли Вы представление о будущей профессии и о требованиях, предъявляемых к будущему специалисту?	1) да	20 %	8
	2) приблизительно	32,5%	13
	3) не имею четких представлений	47,5%	19

Ответы студентов на поставленные вопросы в целом показывают, что на момент поступления в техникум уровень мотивации к учебе поступивших изначально был невысоким.

Следующим шагом было выявление степени психологического комфорта на начальном этапе обучения. Результаты данного обследования отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Степень психологического комфорта первокурсников

Показатель	Количество %	Количество человек
Эмоциональный комфорт	47,5%	19
Личностная тревожность	57,5%	23
Удовлетворенность психологической атмосферой	55%	22
Увлеченность процессом обучения	60%	24
Интерес к социальному окружению	70%	28
Уверенность в собственных силах	45%	18
Успешность обучения по основным дисциплинам	60%	24

По результатам исследования видно, что в целом ситуация достаточно благоприятная. Однако эмоциональный дискомфорт, личностная тревожность и неуверенность в своих силах испытывают более

50% человек. Наиболее благоприятная картина связана с процессом обучения (увлеченность – 60%, успешность – 60%) и с социальным окружением (70%).

Студентам 1 курса было предложено ответить на вопросы анкеты «Что я знаю о здоровом образе жизни». Вопросы, варианты ответов и результаты анкетирования представлены в таблице 3 и в диаграммах на рисунках 2-5.

Таблица 5 – Сформированность представлений о здоровом образе жизни

Вопрос	Вариант ответа	% ответивших
1. Что такое, на ваш взгляд здоровый образ жизни?	А) образ жизни, направленный на сохранение здоровья; Б) отказ от вредных привычек; В) затрудняюсь ответить	А) 40% Б) 20% В) 40%
2. Считаете ли вы ваш образ жизни здоровым?	А) да Б) частично В) нет	А) 25% Б) 20% В) 55%
3. Для чего нужно вести здоровый образ жизни?	А) чтобы не беспокоили болезни Б) чтобы хорошо выглядеть В) затрудняюсь ответить	А) 30% Б) 50% В) 20%
4. Вы встаете утром и ложитесь спать в одно и то же время?	А) да Б) часто В) редко	А) 25% Б) 32,5% В) 42,5%
5. Сколько раз в день вы питаетесь?	А) 3-4 раза в день Б) 2 раза в день В) когда как получится	А) 35% Б) 42,5% В) 22,5%
6. Занимаетесь ли вы спортом?	А) систематически 2-3 р/н Б) время от времени В) очень редко	А) 32,5% Б) 22,5% В) 45%
7. Употребляете вы табак, алкоголь?	А) да Б) иногда В) нет	А) 35% Б) 30% В) 35%
8. Как вы справляетесь со стрессом?	А) слушаю музыку Б) иду в спортзал В) курю и/ или выпиваю	А) 30% Б) 35% В) 35%

Результаты обследования показали, что вначале обучения не у всех студентов получается быстро адаптироваться к новым условиям жизни и обучения. Студенты испытывают трудности в организации режима дня и режима сна; в организации регулярного полноценного питания, не имеют времени или желания заниматься спортом на регулярной основе. Это отражено в ответах на вопросы 4, 5 и 6

Ответы на вопросы 1, 2, 3 отражают в большей мере проблемы с теоретическими знаниями о здоровом образе жизни, невысоком уровне культуры здоровья и не понимания, зачем это нужно.

Вполне логично, что это незнание и непонимание выражается в проблемах, которые вскрываются при ответах на вопросы 7 и 8. Мы видим, что довольно большой процент студентов к моменту поступления в техникум имеют вредные привычки, не умеют справляться со стрессом.

Представим ответы на вопросы 1,2,7 и 8 в процентном отношении в виде диаграмм на рисунках 2-5.

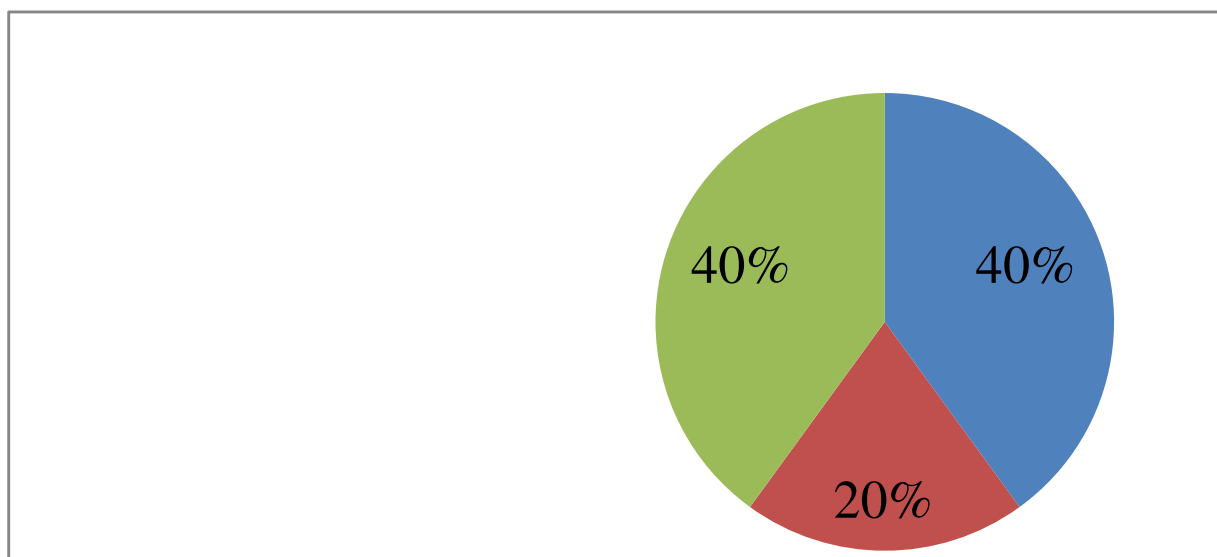


Рисунок 3 – Что такое здоровый образ жизни

Из общего числа ответивших, 40% ассоциирует здоровый образ жизни с сохранением здоровья в широком смысле слова как образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья. 20% ответивших

ассоциирует здоровый образ жизни только с отказом от вредных привычек. Еще 40% вообще затруднились ответить на вопрос.

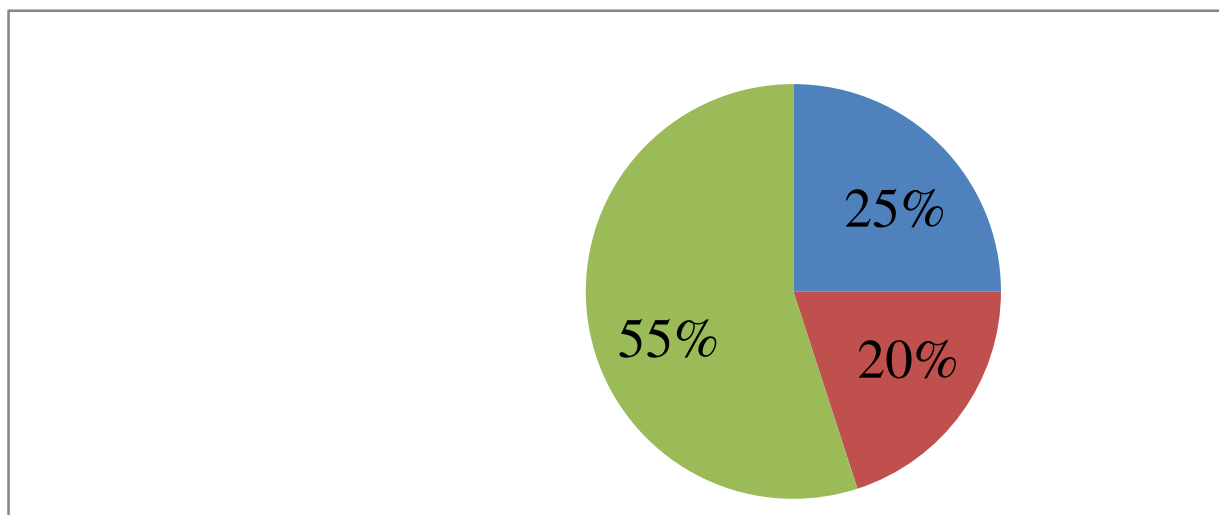


Рисунок 4 – Считаете ли вы свой образ жизни здоровым

Диаграмма показала, что 55% не считают свой образ жизни здоровым. Очевидно это как раз большинство тех учащихся, кто в предыдущем вопросе дал не точные ответы или затруднился ответить. Только 25% считают свой образ жизни здоровым, однако здесь еще следует разобраться, верно ли они толкуют это понятие. 20% признают, что не всегда следуют правилам здорового образа жизни.

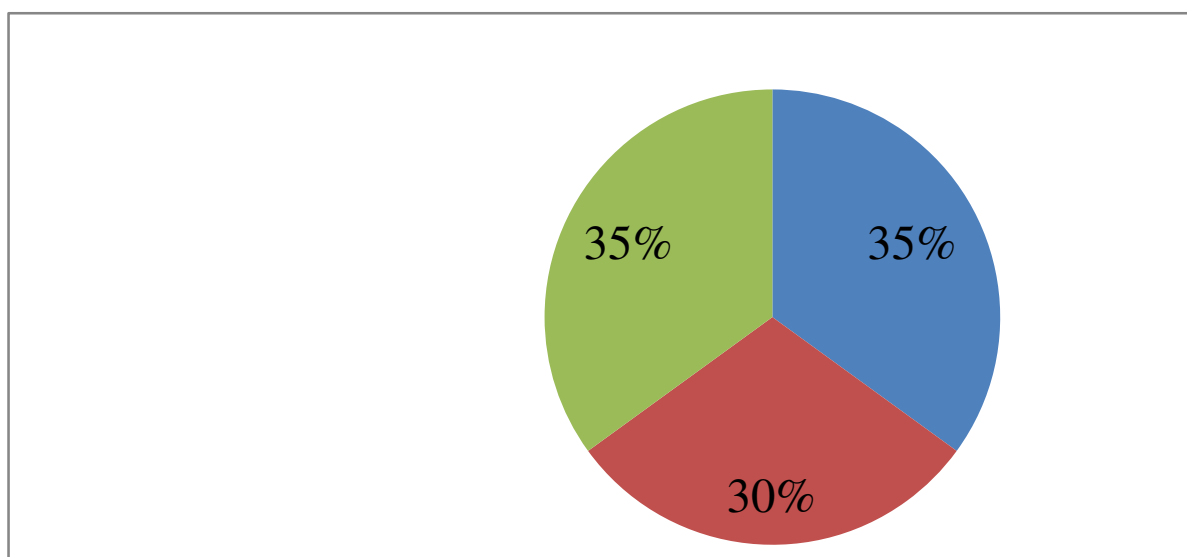


Рисунок 5 – Употребляете ли вы табак и алкоголь

Из диаграммы на рисунке 5 следует, что 35% студентов не злоупотребляют табаком и алкоголем. 35% имеют уже опыт употребления табака и алкоголя. 30% иногда «балуются».

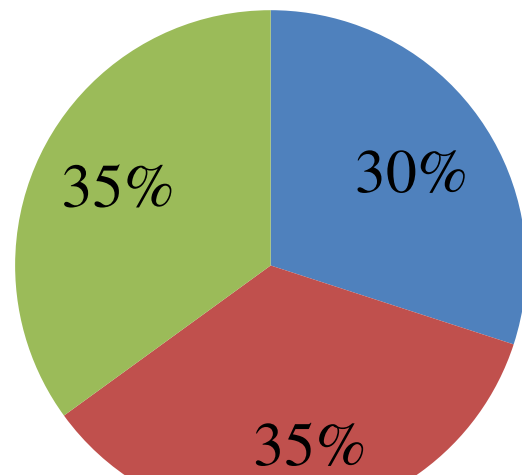


Рисунок 6 – Как вы привыкли справляться со стрессом

Как видим, примерно треть студентов (35%) в стрессовых ситуациях прибегает к вредным привычкам и пользуется табаком и алкоголем в качестве антидепрессантов.

Проведение опроса студентов с целью выявления уровня потребности в здоровом образе жизни дало результаты, отраженные в диаграмме на рисунке 7.

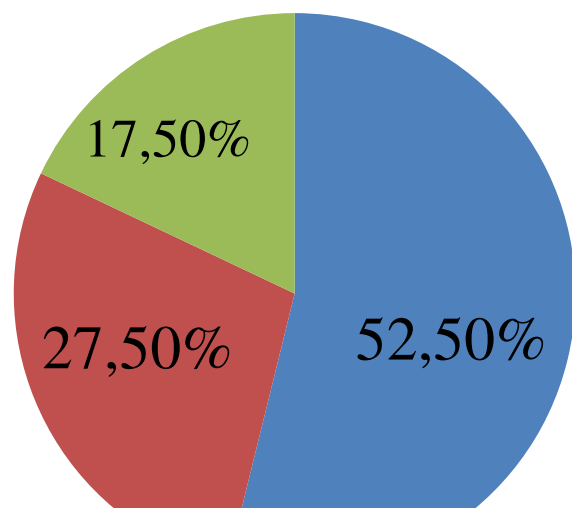


Рисунок 7 – Уровень потребности в формировании здорового образа жизни

По результатам опроса выявлено, что 52,5% (21 человек) имели низкий уровень формирования потребности в здоровом образе жизни.

27,5% (11 человек) имели средний уровень, только 7 человек (17,5%) – высокий уровень.

Таким образом, большинство студентов имеют низкий и средний уровень потребности в здоровом образе жизни. Студентам не хватает знаний и понимания вредных факторов для здоровья, важности представления о здоровье, физической активности, полноценного отдыха, правильного питания, важности гигиены, состояния окружающей среды и отсутствия идей для поддержания здоровья путем закаливания и профилактики с использованием здоровых предметов и продуктов.

Сформированность понимания ценности здоровья и стремления к здоровому образу жизни имеют большое значение для эффективности реализации здоровьесберегающих технологий и организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Но также важны условия и среда, которые будут благоприятны для здоровьесбережения учащихся.

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Важно, чтобы это не вызвало негативных последствий для здоровья обучающихся. Необходимо соблюдать выработанные врачами и гигиенистами рекомендации по учебному режиму, обеспечивая тем самым высокий уровень трудовых функций на протяжении учебного занятия, способствуя хорошему самочувствию и настроению обучающихся, сохранению их здоровья.

Были выработаны критерии по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства, по организации воспитательной работы направленной на формирование стремления к здоровому образу жизни.

Помимо диагностики студентов на стартовом этапе мониторинга был проведен:

– анализ состояния материально-технической базы, ее соответствия санитарно-гигиеническим нормам и правилам;

- анализ мотивации субъектов образовательного процесса на формирование здоровьесберегающей образовательной среды;
- анализ организации учебной деятельности с точки зрения эффективности использования в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий;
- анализ содержания образования с позиции формирования приоритета здоровья, обучения сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;
- анализ организации внеучебной деятельности по формированию ценности здоровья, здорового образа жизни;
- анализ организации физкультурно-оздоровительной работы.

Полученные результаты указывают на необходимость проведения работы по повышению эффективности применения здоровьесберегающих образовательных технологий с целью повышения уровня формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов. Эти результаты были учтены при разработке и апробировании рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения на следующем, формирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

2.2 Формирующий эксперимент

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы по организации здоровьесберегающего обучения в Уйском филиале «ВАТТ-ККК» проходил в 2024-2025 учебном году. На этом этапе были апробированы предложенные нами рекомендации по организации здоровьесберегающего обучения.

При разработке рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения были учтены проблемы, выявленные в ходе стартовой диагностики. Они включают три направления работы.

I. Педагогические и материально-технические условия, способствующие формированию здоровьесберегающей образовательной среды в техникуме.

1. Устранение факторов, представляющих потенциальную угрозу здоровью субъектов образовательного процесса.

1.1. Освещенность учебных аудиторий: все светильники в аудиториях должны быть исправны, все лампы освещения должны быть в рабочем состоянии, недопустимо, чтобы в рабочем состоянии люминесцентные лампы мигали или жужжали, даже слабо. Недостаточная и неправильная освещенность рабочего места приводит к прогрессирующему ухудшению зрения, снижению работоспособности, повышению нервно-психического напряжения, утомляемости. Изменение интенсивности освещения или мигания ламп сказывается на деятельности центральной нервной системы, здоровье субъектов образовательного процесса.

1.2. Воздушно-тепловой режим.

Необходимо обеспечить оптимальные микроклиматические условия помещений. Учебные аудитории должны быть хорошо проветриваемыми. Недопустимо, чтобы в помещении, где идет занятие, было душно, чтобы присутствовали неприятные, резкие или едкие запахи.

В учебных аудиториях должна поддерживаться температура 18-24⁰, в учебных мастерских – 18-20⁰, в спортивном зале 17-20⁰, в библиотеке, рекреациях и других помещениях – 18-22⁰.

Температура и качество воздуха в рабочем помещении определяют психофизиологическое состояние организма (ощущение комфорта, работоспособность, темп нарастания утомления) и риск ухудшения здоровья.

1.3. Уровень шума. Не допускать постороннего шума в аудитории. Поддерживать слабый, естественный уровень шума. Следить, чтобы технические средства обучения не издавали громких и резких звуков,

особенно при их длительном использовании. Слишком громкие звуки отвлекают внимание, ведут к снижению активности. Абсолютная тишина отрицательно влияет на психику.

1.4. Использование ТСО. При использовании технических средств обучения, в первую очередь, компьютеров, ноутбуков, планшетов и т.п. необходимо соблюдать оптимальный режим работы, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на зрение и психику студентов.

Задача педагогов – следить за объемом учебной нагрузки студентов, за тем, чтобы информационное насыщение было соразмерно их возрастным и функциональным возможностям.

2. Материально-технические условия, необходимые для формирования здоровьесберегающей среды:

- территория, здание и внутренние помещения техникума, а так же их оборудование должны соответствовать требованиям СанПин, техники безопасности и техники пожарной безопасности;

- на территории техникума и в самом здании должно быть здоровьесберегающее оборудование, используемое в профилактических целях, а так же информационное оборудование по безопасности жизнедеятельности, технике безопасности и охране труда;

- на территории техникума и в самом здании должны быть размещены наглядные материалы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;

- организация мест для отдыха и восстановления сил (зоны отдыха в рекреациях, медицинская комната, читальный зал и др.);

- содержание в соответствующем состоянии и оснащение необходимым оборудованием спортивного зала, стадиона и других мест для занятий физической культурой и спортом;

- обеспечение необходимым оборудованием и обеспечение условий безопасности в учебных мастерских, теплицах, лабораториях, учебно-опытных растениеводческих приусадебных участках и пр.;

- создание зон для занятий творчеством, художественной самодеятельностью;

- содержание на современном уровне цифровой образовательной среды (компьютерный класс, доступ к цифровому образовательному контенту и др.).

- контроль за организацией полноценного сбалансированного и рационального горячего питания: разнообразного по составу, доступного по цене и хорошего качества;

- предоставление качественного медицинского обслуживания.

3. Педагогические условия, способствующие формированию здоровьесберегающей образовательной среды:

- соблюдение требований СанПиНов;

- адаптация студента к новой учебной деятельности и мотивации к успешному овладению необходимых профессиональных знаний;

- обеспечение и контроль за соблюдением требований техники безопасности на производстве и в учебно-производственных мастерских;

- рациональная организация учебного процесса, методика проведения лекционных, практических занятий, в соответствии с возрастными особенностями;

- создание благоприятного психологического климата;

- система физкультурно-оздоровительной деятельности;

- психологическое сопровождение каждого обучающегося;

- организация горячего питания;

- ведение лично-ориентированного и дифференцированного подхода к преподаванию учебных предметов и дисциплин;

- организация внеурочной работы, направленной на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни;

- изучение состояния здоровья обучающихся, создание системы мониторинга здоровья и физического развития.

Обучение с применением здоровьесберегающих технологий должно идти в соответствии со следующими принципами:

1. Воспитывающая и развивающая направленность обучения.
2. Доступность обучения.
3. Систематичность и последовательность обучения.
4. Связь обучения с жизнью.
5. Принцип наглядности.
6. Принцип коррекции в обучении.
7. Индивидуальный и дифференцированный подход.
8. Сознательность и активность учащихся.

II. Организация здоровьесберегающего обучения студентов техникума на учебных занятиях и уроках учебной практики.

1. Учебное занятие остаётся основной организационной формой образовательного процесса, которая зависит от преподавателя, задачей которого является обеспечение возможности сохранения здоровья в период обучения, а также формирование необходимых знаний и компетенций по соблюдению здорового образа жизни.

Прежде всего, определим качества педагогов, оказывающие негативное влияние на студентов и способствующие возникновению проблем здоровья студентов.

1. Авторитарность, категоричность, бескомпромиссность.
2. Несдержанность, вспыльчивость, раздражительность.
3. Импульсивность, непредсказуемость поступков и реакций.
4. Равнодушие, эмоциональная холодность, дистанцированность.
5. Недоброжелательность, злость, враждебность.
6. Неумение вести диалог.
7. Неготовность принять иную точку зрения.
8. Неумение видеть в студенте равноценного собеседника, партнера.

В каждом случае проявления у педагогов подобных качеств администрации с помощью психолога необходимо понять их причины и провести коррекционную работу по их устранению.

Главный вопрос, который решает педагог на учебном занятии: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью обучающихся, и как реализовать здоровьесберегающие технологии на учебных занятиях в контексте воспитательной внеаудиторной работе.

При составлении рекомендаций мы пришли к выводу, что в организации и проведении учебного занятия педагогу необходимо учитывать различное негативное воздействие разных факторов. Поэтому обязательным во время учебных занятий является использование здоровьесберегающих образовательных технологий, способствующих укреплению нервной системы и физического здоровья:

1. Создание экологического пространства:

- озеленение кабинета;
- проветривание кабинета (на всех переменах);
- освещение кабинета.

2. Эмоциональный климат на занятии выступает условием, обеспечивающим развитие личности. На фоне общего благоприятного психологического климата, доброжелательной и доверительной атмосферы занятия студент раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы. Напротив, при отсутствии доброжелательности и доверительности студент теряет интерес, становится пассивным, замкнутым, отстраненным, агрессивным. В связи с этим можно констатировать, что эмоциональный климат выступает как фактор психического здоровья и мотиватором для дальнейшего успешного обучения и получения профессии.

3. Чередование видов деятельности (рассказ преподавателя, работа с техническими средствами обучения, решение задач, работа с учебником, выполнение проблемно-поисковых заданий и пр.) снижает уровень

усталости и утомляемости, способствует развитию интереса и концентрации внимания студентов. Число видов учебной деятельности должно быть не менее 4-7 видов за занятие: беседа, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, выполнение практических заданий и т.д.. Частота смены видов учебной деятельности должна быть не менее 7-10 минут. Частые смены одной деятельности другой требуют от воспитанников дополнительных адаптационных усилий;

4. Проведение физкультурных минуток на учебных занятиях. Учебное занятие в техникуме длится 1 час 20 минут. За это время студент испытывает усталость, даже если преподаватель чередует различные виды деятельности. Поэтому целесообразно использовать «физкультминутки»: разминку для пальцев рук после письма, разминку для глаз после работы за компьютером, разминку для шеи и др.

5. Чередование поз воспитанников. С целью повышения активности обучающихся, на занятии оно проводится в режиме динамической позы, то есть коррекционный процесс проходит на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности;

6. Использование различных методов, способствующих творческому самовыражению студентов (метод свободного выбора, активные методы). Это позволит более свободно чувствовать себя на занятии, будет повышать заинтересованность студентов в конечном результате и снимать излишнее напряжение и усталость.

7. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Демонстрация и прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения. Сообщение обучающимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

8. Психологические разрядки на занятия, наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п. Это помогает снимать напряжение, поднять настроение, повысить работоспособность.

В качестве заключения предложим следующую рекомендацию. Здоровьесберегающим учебное занятие будет тогда, когда:

– обучающийся будет ощущать себя удовлетворённым и содержанием и формой учебного занятия;

– каждое занятие будет оставлять в душе обучающего положительные эмоции и желание узнать больше;

– чувство комфорта, защищённости и интереса к изучаемому предмету будет достаточно высоким.

Реализация данных подходов способствует снижению утомительной нагрузки и делает процесс обучения более эффективным не только с образовательной, но и со здоровьесберегающей точки зрения.

2. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках производственного обучения.

Уроки учебной практики начинаются с первого года обучения и являются абсолютно новым типом уроков для учащихся.

Основная цель уроков учебной практики не запоминание и заучивание информации, а умение переработать и применять её на практике. Подходы к здоровьесбережению в чем-то совпадают с общими подходами, но и имеют свою специфику. Мастеру производственного обучения приходится не только объяснять новый учебный материал, показывать технологические приемы, но и помогать обучающимся адаптироваться к новой для них форме работы.

Целью применения здоровьесберегающих технологий на уроках учебной практики является обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование знаний, умений и навыков не только по учебной дисциплине, но и по здоровому образу жизни,

здоровому питанию, чтобы научить учащегося использовать полученные знания в повседневной жизни.

Главная здоровьесберегающая задача мастера производственного обучения на первых уроках: снятие эмоционального напряжения, создание благоприятного психологического климата на занятиях – одного из важнейших условий успешной адаптации учащихся. Важно установить доброжелательные, договорные отношения, когда учащийся сам оценивает свои знания, учится анализировать свои успехи и ошибки, вместе с мастером ищет пути освоения навыками профессии.

Рекомендации мастеру производственного обучения:

1) выполнение санитарно-гигиенических требований СанПиНами по освещённости, тепловому режиму, уровню шума, проветриванию помещения, поддержанию чистоты в аудитории и на рабочих местах и т.д.;

2) ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся;

3) профилактика травматизма; проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности;

4) проводить физкультминутки, минутки разрядки, снятия мышечного и эмоционального напряжения;

5) последовательность видов деятельности на уроке должна предусматривать динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности;

6) мастер должен проводить постоянные обходы рабочих мест учащихся, контролировать правильность выполнения трудовых приемов, соблюдение технологического процесса, правил техники безопасности;

7) перед началом урока учебной практики необходимо проверить состояние рабочих мест, чтобы они соответствовали следующим требованиям:

– на рабочем месте должно быть все необходимое для выполнения работы на данном занятии и ничего лишнего.

– площадь рабочего места должна быть организована так, чтобы обучающийся не был стеснен в движениях и не делал лишних движений;

– каждый элемент рабочего места должен быть рационально расположен по отношению к другим элементам и к работнику.

8) в беседах со студентами стремиться сформировать у них систему ценностей, в которую входит понимание важности здоровья и отношение к своему здоровью как к ценности, которую необходимо сохранить;

9) с учетом уровня индивидуальной подготовленности, двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути построения двигательного режима, приобщения к разным формам деятельности.

Здоровье сберегающие технологии на занятиях учебной практики, должны включать в себя:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки обучающихся, чередуя теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Необходимо обращать внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся, смотреть, как они воспринимают задания. Требования и замечания высказывать только в доброжелательной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении заданий - не допускать перегрузки обучающихся.

4. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

5. Воспитательная направленность занятия. Особое внимание уделять профилактике правонарушений, проводить беседы о вреде алкоголизма, курения, наркомании.

Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором педагог, мастер производственного обучения обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать,

рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

III. Проведение семинаров для преподавателей

В рамках формирующего эксперимента для педагогов и мастеров производственного обучения техникума были проведены специальные методические семинары:

1. «Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на учебных занятиях и занятиях по учебной практике» (сентябрь 2024 года).

2. Воспитание культуры здоровья и стремления к здоровому образу жизни у студентов техникума» (октябрь 2024 года).

3. Семинар для классных руководителей по вопросам профилактики социально-негативных явлений в студенческой среде.

Педагогам техникума была предложена памятка по созданию здоровьесберегающих условий на учебном занятии. Памятка представлена в Приложении.

IV. Проведение внеурочных мероприятий

В течение 2024-2025 учебного года в учебных группах техникума проводились классные часы, беседы, лекции, просмотр видеофильмов и роликов с последующим обсуждением по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и других социально-негативных явлений. А так же мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и культуру здоровья.

Выполнение рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий позволит педагогу определить момент наступления у обучающихся утомления, снижения их учебной активности и нейтрализовать их за счёт использования различных видов учебной активности и создания единого здоровьесберегающего пространства, как в учебной аудитории, так и во всём образовательном учреждении.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Заключительный, третий этап опытно-экспериментальной работы проходил в 2025-2026 учебном году. Он представлял собой контрольный эксперимент, в ходе которого обобщались и анализировались данные, полученные на констатирующем и формирующем этапах эксперимента. Проводилась итоговая диагностика состояния здоровьесберегающего образования в техникуме, сравнение результатов стартовой и итоговой диагностики.

После реализации рекомендаций по повышению эффективности здоровьесберегающего обучения во время проведения формирующего эксперимента было проведено диагностическое исследование по тем же параметрам и критериям, что и на констатирующем этапе работы.

Существенным моментом является то, что теперь это были не первокурсники, а студенты 3 курса, которые через год должны будут закончить обучение и выйти в жизнь готовыми специалистами. Поэтому было особенно интересно выяснить, насколько сформирована у них культура здоровья, стремление к здоровому образу жизни и представление о здоровье как универсальной ценности.

С учетом обучения студентов на 3 курсе, были признаны неактуальными обследование их первоначальных представлений о структуре и содержании учебного процесса и особенностей их психологической и физической подготовленности к обучению в образовательном заведении СПО.

Были проведены исследования:

- уровень мотивации к получению образования в техникуме, заинтересованность в выбранной профессии,
- степени сформированности у студентов понятий о культуре здоровья и здорового образа жизни,

– факторы риска здоровья студентов – степень психологического комфорта,

– педагогические условия для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и организации здоровьесберегающего обучения.

На первом курсе для определения уровня мотивации первокурсникам задавался вопрос: Насколько сознателен Ваш выбор профессии и учебного заведения? Во время итогового обследования вопрос был поставлен следующим образом: Насколько Вы удовлетворены выбором учебного заведения и выбором своей будущей профессии?

При итоговом опросе высокий уровень удовлетворенности показали 23 человек (57,5%), средний – 9 человек (22,5%), низкий – 8 человек (20%).

Результаты итогового обследования в сравнении со стартовым представлены на рисунке 8.

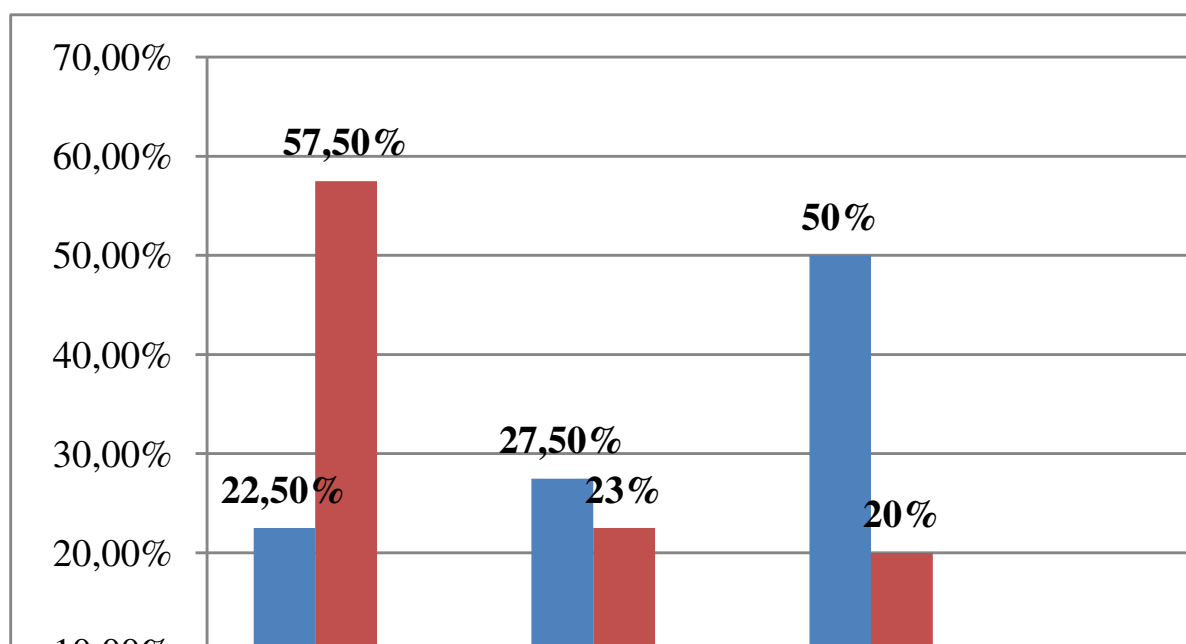


Рисунок 8 – Сравнительные результаты исследования уровня мотивации к обучению в данном учебном заведении по выбранной профессии на 1 и 3 курсе обучения

Диаграмма констатирует значительное повышение мотивации к обучению и овладению выбранной профессией у студентов 3 курса. Более

половины (57,5%) имеют высокий уровень мотивации, на 35% выше, чем на первом курсе. Низкий уровень мотивации имеют только 20% студентов, что на 30% меньше, чем на 1 курсе. Процент студентов со средним уровнем мотивации повысился на 4,5%.

Причин такого значительного повышения уровня мотивации несколько. Одной из них является организация учебного процесса на основе здоровьесберегающих технологий, что способствовало укреплению здоровья студентов, улучшению их самочувствия, повышению их учебной активности, созданию комфортной учебной и психологической среды.

О повышении уровня комфортности свидетельствует и следующее исследование, проведенное в соответствии с начальной диагностикой. Его сравнительные результаты отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные результаты изучения степени психологического комфорта студентов 1 и 3 курсов

Показатель	2023-2024уч.г.		2025-2026 уч.г.	
	% / люди		% / люди	
Эмоциональный комфорт	47,5%	19 чел	67,5%	27 чел
Личностная тревожность	57,5%	23 чел	37,5%	17 чел
Удовлетворенность психологической атмосферой	55%	22 чел	72,5%	29 чел
Увлеченность процессом обучения	60%	24 чел	75%	30 чел
Интерес к социальному окружению	70%	28 чел	75%	30 чел
Уверенность в собственных силах	45%	18 чел	70%	28 чел
Успешность обучения по основным дисциплинам	47,5%	19 чел	77,5%	31 чел

У студентов снизился уровень тревожности на 20%. Степень эмоционального комфорта повысилась на 20%. На 17,5% повысилась удовлетворенность психологической атмосферой, на 15% выросла увлеченность учебным процессом, на 5% вырос интерес к социальному окружению, на 25% выросла уверенность в собственных силах.

Таким образом, можно предположить, что в результате применения здоровьесберегающих образовательных технологий и создания

педагогических условий для здоровьесбережения студенты успешно прошли период адаптации. В результате повысилась учебная мотивация, и успешность обучения по основным дисциплинам выросла на 30%.

Изучение степени сформированности у студентов понятий о культуре здоровья и здорового образа жизни проводилось на основе анкеты, на которую им предлагалось ответить на первом курсе. На вопросы анкеты студентам было предложено ответить и после проведения формирующего эксперимента. Сравнительные результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 –Сформированность представлений о культуре здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Вариант ответа	2023-2024	2025-2026
		уч.год	уч.год
1. Что такое, на ваш взгляд здоровый образ жизни ?	А) образ жизни, направленный на сохранение здоровья;	А) 40%	А) 62,5%
	Б) отказ от вредных привычек;	Б) 20%	Б) 15%
	В) затрудняюсь ответить	В) 40%	В) 22,5%
2. Считаете ли вы ваш образ жизни здоровым?	А) да	А) 25%	А) 37,5%
	Б) частично	Б) 20%	Б) 32,5%
	В) нет	В) 55%	В) 30%
3. Для чего нужно вести здоровый образ жизни?	А) чтобы не беспокоили болезни	А) 30%	А) 60%
	Б) чтобы хорошо выглядеть	Б) 50%	Б) 35%
	В) затрудняюсь ответить	В) 20%	В) 5%
4. Вы встаете утром и ложитесь спать в одно и то же время?	А) да	А) 25%	А) 37,5%
	Б) часто	Б) 32,5%	Б) 35%
	В) редко	В) 42,5%	В) 27,5%
5. Сколько раз в день вы питаетесь?	А) 3-4 раза в день	А) 35%	А) 45%
	Б) 2 раза в день	Б) 42,5%	Б) 37,5%
	В) когда как получится	В) 22,5%	В) 17,5%
6. Занимаетесь ли вы спортом?	А) систематически 2-3 р/н	А) 32,5%	А) 42,5%
	Б) время от времени	Б) 22,5%	Б) 37,5%
	В) очень редко	В) 45%	В) 20%
7. Употребляете вы табак, алкоголь?	А) да	А) 35%	А) 17,5%
	Б) иногда	Б) 30%	Б) 27,5%
	В) нет	В) 35%	В) 55%
8. Как вы справляетесь со стрессом?	А) слушаю музыку	А) 30%	А) 37,5%
	Б) иду в спортзал	Б) 35%	Б) 47,5%
	В) курю и/ или выпиваю	В) 35%	В) 15%

Таблица со сравнительными результатами показывает, что сформированность представлений о культуре здоровья и здоровом образе жизни выросла по всем критериям. Верное представление о здоровом образе жизни продемонстрировало на 22,5% больше студентов, чем во время стартового тестирования. Представление о своем образе жизни, как о здоровом теперь имеют на 12,5% больше. Важность здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья теперь понимают в два раза больше студентов (рост с 30% до 60%).

Более того, значительно увеличилось число студентов, соблюдающих режим дня (на 12,5%) и режим питания (на 10%). Больше студентов стали заниматься спортом регулярно (на 10%) и научились справляться со стрессом с помощью физической активности и музыки (в целом на 20%). В два раза меньше студентов стали употреблять табак и алкоголь на регулярной основе.

На этапе итоговой диагностики повторно был проведен опрос студентов с целью выявления у них уровня потребности в здоровом образе жизни. Сравнительные результаты данного исследования отражены на диаграмме на рисунке 9.

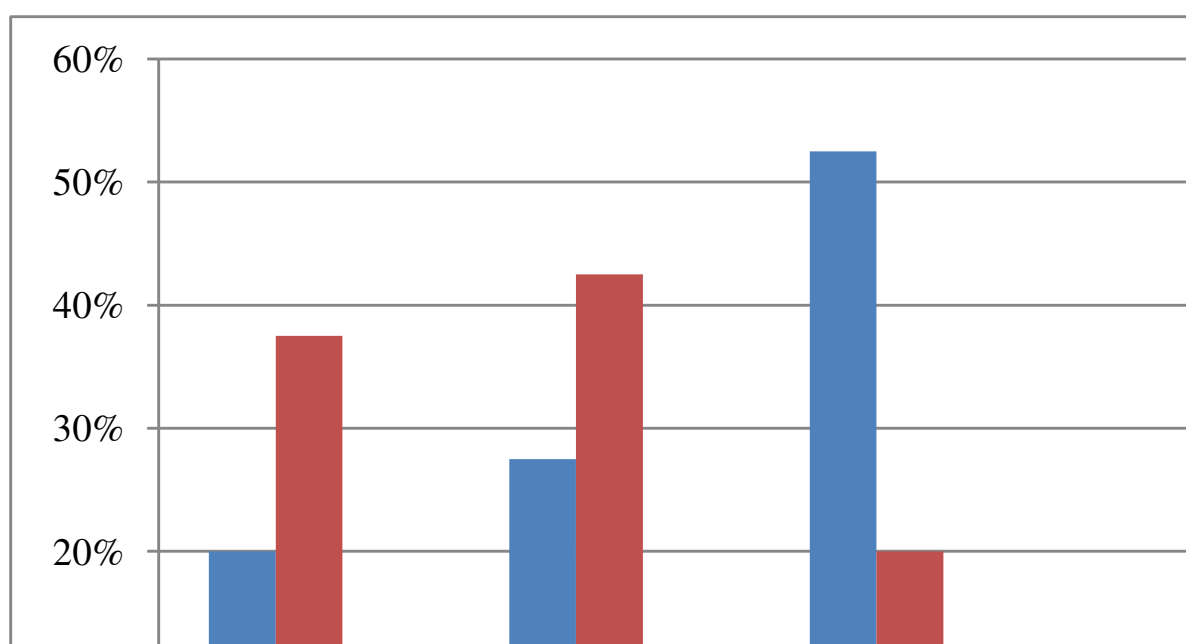


Рисунок 9 – Уровень потребности в здоровом образе жизни

Сравнительный анализ результатов исследования показал, что потребность в формировании и ведении здорового образа жизни повысилась у значительного числа студентов. Количество студентов с высоким уровнем потребности в здоровом образе жизни выросло с 20% до 37,5% (на 17,5%); со средним уровнем – с 27,5% до 42,5% (на 15%). Соответственно количество, процент студентов с низким уровнем упал с 52,5% до 20% (снизился на 32,5%).

На контрольном этапе экспериментальной работы в ходе опросов и бесед с преподавателями и студентами техникума было выявлено следующее.

Анализ материально-технической базы и педагогических условий показал, что они соответствуют всем требованиям:

- здание и помещения внутри техникума соответствуют санитарно-гигиеническим нормам по естественной и искусственной освещенности, воздушно-тепловому режиму, уровню шума и пр.;

- перед любым видом деятельности, связанным с опасностью для жизни и здоровья обучающихся, разрабатывается соответствующий инструктаж, регулярно проводятся учебные занятия по эвакуации обучающихся;

- перед началом учебного года кабинеты повышенной опасности проходят аттестацию и составляются акты об их соответствии санитарным правилам и нормам СанПиНа. В кабинетах имеются инструкции безопасного поведения обучающихся во время занятий и во внеурочное время;

- оснащение учебных аудиторий, лабораторий, спортивных залов, мастерских и др. помещений соответствующим оборудованием, инвентарем, компьютерной техникой соответствует требованиям правил техники безопасности и пожарной безопасности;

– организация горячего питания для студентов техникума соответствует расписанию занятий и отвечает требованиям рациональности, сбалансированности и доступности;

– преподаватели техникума во время своих занятий используют рекомендованные здоровьесберегающие технологии в зависимости от темы и вида учебной деятельности.

– на занятиях по физической культуре преподаватели уделяют большое внимание работе по повышению двигательной активности и нормального физического развития, укреплению опорно-двигательного аппарата, предупреждению нарушений осанки и др.

Во внеурочное время в техникуме проводятся:

– спортивные соревнования по отдельным видам спорта, кроссы, эстафеты и другие спортивные мероприятия, работают спортивные секции;

– уроки здоровья, на которых изучаются основы здорового образа жизни, обсуждается влияние образа жизни на здоровье, ценность здоровья, необходимости заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих;

– акции студенческого самоуправления: «Нет наркомании», «Мир без табака», «Мы выбираем здоровье» и др.,

– туристические слеты, экологические и здоровьесберегающие акции.

По итогам проведенных на контрольном этапе опросов и бесед с преподавателями техникума и классными руководителями было отмечено, что практически все преподаватели использовали в своей повседневной учебной работе предложенные рекомендации. Это дало положительные результаты:

– студенты стали более активными на занятиях и более заинтересованными в овладении профессией, их отношение к учебе стало более ответственным;

– реже стали пропуски занятий по причине заболеваемости простудными и вирусными инфекциями; меньше жалоб на проблемы со зрением, головные боли, гастроэнтерологические и другие недомогания;

– эмоциональное состояние студентов стало более стабильным психологической настрой более позитивным;

– студенты стали активнее заниматься спортом, участвовать в мероприятиях здоровьесберегающего характера;

– студенты стали отказываться от вредных привычек и асоциального поведения,

– психологический климат в студенческом коллективе стал способствовать тому, что в процессе общения студенты более склонны учиться у своих товарищей хорошему, перенимать полезные привычки.

Сами студенты отметили, что они стали меньше болеть, лучше чувствовать себя во время занятий. Им стало интересно учиться, их привлекают занятия спортом и оздоровительными практиками. Во время внеурочных мероприятий они осознали, как важно сохранить здоровье с молодости, у них появилось стремление к здоровому образу жизни.

Сформированность понимания ценности здоровья и стремления к здоровому образу жизни, отмеченные и педагогами и студентами техникума, сказались и на повышении качества образования. Так как здоровый человек способен лучше усваивать знания и овладевать навыками и умениями, необходимыми в его профессиональной подготовке.

Таким образом, и проведенные расчеты и полученные устные данные показали, что в результате проделанной работы произошли существенные сдвиги, как в состоянии здоровья студентов, так и в состоянии их образованности в области здоровьесбережения. Все это дает основание сделать вывод, что реализуемые в ходе опытно-экспериментальной работы рекомендации по включению в учебный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий является

эффективным средством организации здоровьесберегающего образовательного процесса в техникуме.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали правомерность выдвинутой нами гипотезы и подтвердили эффективность разработанных рекомендаций организации образовательного процесса на основе применения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Выводы по второй главе

Целью опытно-экспериментальной работы являлось укрепление и сохранение здоровья студентов техникума, повышение их мотивации к овладению знаниями и основами будущей профессии в ходе реализации рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения.

Результаты исследования, проведенного на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы, показали необходимость проведения мероприятий по повышению эффективности применения здоровьесберегающих образовательных технологий с целью повышения уровня сформированности понимания ценности здоровья и потребности в здоровом образе жизни у студентов техникума.

Эти результаты были учтены при разработке и апробировании рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения на следующем, формирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Рекомендации по повышению эффективности применения здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе обучения студентов техникума включали разделы:

1. Педагогические и материально-технические условия, способствующие формированию здоровьесберегающей образовательной среды в техникуме.

2. Организация здоровьесберегающего обучения студентов техникума на учебных занятиях и уроках учебной практики.

3. Проведение семинаров для педагогов по проведению здоровьесберегающего обучения.

4. Проведение внеучебных мероприятий культурного, спортивного и оздоровительного характера.

Так же была разработана памятка для преподавателей техникума по созданию здоровьесберегающих условий на учебном занятии (см. Приложение).

В течение 2024-2025 учебного года в учебных группах техникума проводились классные часы, беседы, лекции, просмотр видеофильмов и роликов с последующим обсуждением по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и других социально-негативных явлений. А так же мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и культуру здоровья.

Выполнение рекомендаций по применению здоровьесберегающих образовательных технологий должно было помочь педагогу определить момент наступления у обучающихся утомления, снижения их учебной активности и нейтрализовать их за счёт использования различных видов учебной активности и создания единого здоровьесберегающего пространства, как в учебной аудитории, так и во всём образовательном учреждении.

Контрольный этап эксперимента показал, что в результате проделанной работы произошли существенные сдвиги, как в состоянии здоровья студентов, так и в состоянии их образованности в области здоровьесбережения. Все это дает основание сделать вывод, что реализуемые в ходе опытно-экспериментальной работы рекомендации по включению в учебный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий являются эффективным средством организации здоровьесберегающего образовательного процесса в техникуме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершении проделанного исследования повторим некоторые выводы, которые были сделаны по ходу работы над магистерской диссертацией.

Теоретическое исследование показало, что технологии здоровьесбережения в современном мире имеют приоритетное значение во всех отраслях нашей жизнедеятельности. Особое внимание данным технологиям уделяется со стороны сферы образования. Современное образование приобретает новую, актуальную как никогда, функцию – здоровьесберегающую. Проблемы грамотного введения технологий оздоровления в учебный процесс выдвигаются на первый план.

В системе СПО России сложилась стратегия внедрения здоровьесберегающего образования в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Главная задача — организовать образовательный процесс так, чтобы качественное обучение, развитие и воспитание студентов техникумов не сопровождалось нанесением ущерба их здоровью.

Здоровьесберегающая деятельность по своей концепции должна обеспечивать формирование здоровья подрастающего поколения, создавать условия для его формирования и дальнейшего поддержания на должном уровне. Решение данного вопроса должно достигаться в совокупности с формированием целостной культуры личности, ведущей здоровой образ жизни и заражающей собственным примером всех окружающих.

Воспитание культуры здоровья и стремления вести здоровый образ жизни является актуальной проблемой образовательной деятельности в учреждениях среднего профессионального образования. Сформированность понимания ценности здоровья и стремления к здоровому образу жизни имеют большое значение для эффективности

реализации здоровьесберегающих технологий и организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Но также важны условия и среда, которые будут благоприятны для здоровьесбережения учащихся.

Культура здоровья и здоровый образ жизни формируются в здоровьесберегающем пространстве учебного заведения, которое учитывает особенности образовательной организации и включает в себя педагогические условия и здоровьесберегающую среду.

Без сформированного здоровьесберегающего пространства, без педагогических условий, направленных на создание здоровьесберегающей среды невозможно эффективное использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

В современных условиях профессионального образования необходимо и возможно влиять на отношение обучающихся к своему здоровью, используя специально создаваемую здоровьесберегающую среду профессиональной образовательной организации.

Таким образом, организация здоровьесберегающего образовательного процесса возможна при грамотном и целенаправленном введении в учебный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий. Для их эффективного применения необходимо создание в учебном заведении здоровьесберегающего образовательного пространства и необходимых педагогических условий.

Целью опытно-экспериментальной работы являлось укрепление и сохранение здоровья студентов техникума, повышение их мотивации к овладению знаниями и основами будущей профессии в ходе реализации рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения.

Результаты исследования, проведенного на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы, показали необходимость проведения мероприятий по повышению эффективности применения здоровьесберегающих образовательных технологий. Повышение уровня

сформированности понимания ценности здоровья и потребности в здоровом образе жизни у студентов техникума являются актуальной задачей для организации здоровьесберегающего образования.

Эти результаты были учтены при разработке и апробации рекомендаций по организации здоровьесберегающего обучения на следующем, формирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Рекомендации по повышению эффективности применения здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе обучения студентов техникума включают следующие направления:

1. Педагогические и материально-технические условия, способствующие формированию здоровьесберегающей образовательной среды в техникуме.

2. Организация здоровьесберегающего обучения студентов техникума на учебных занятиях и уроках учебной практики.

Так же были запланированы и проведены семинары для педагогов, разработана памятка по созданию здоровьесберегающих условий на учебном занятии (см. Приложение).

В течение 2024-2025 учебного года в учебных группах техникума проводились классные часы, беседы, лекции, просмотр видеофильмов и роликов с последующим обсуждением по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и других социально-негативных явлений. А так же спортивные, культурные и оздоровительные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и культуру здоровья.

На контрольном этапе эксперимента было проведено итоговое диагностическое исследование по тем же критериям, что и стартовое исследование. Итоговое исследование показало, что в результате проделанной работы произошли существенные сдвиги, как в состоянии здоровья студентов, так и в состоянии их образованности в области здоровьесбережения.

Уровень мотивации к обучению и овладению выбранной профессией повысился на 35%. Снизился уровень тревожности на 20%. Степень эмоционального комфорта повысилась на 20%. На 17,5% повысилась удовлетворенность психологической атмосферой, на 15% выросла увлеченность учебным процессом, на 5% вырос интерес к социальному окружению, на 25% выросла уверенность в собственных силах.

Количество студентов с высоким уровнем потребности в здоровом образе жизни выросло с 20% до 37,5% (на 17,5%); со средним уровнем – с 27,5% до 42,5% (на 15%).

Сформированность представлений о культуре здоровья и здорового образа жизни выросла по всем показателям. Здоровьесберегающие технологии стали приоритетом при организации учебного процесса и вне учебных занятий и мероприятий культурного, спортивного и оздоровительного характера.

В техникуме сформировано здоровьесберегающее пространство, включающее в себя материально-технические и педагогические условия, необходимые для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Все это дает основание сделать вывод, что реализуемые в ходе опытно-экспериментальной работы рекомендации по включению в учебный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий являются эффективным средством организации здоровьесберегающего образовательного процесса в техникуме.

Таким образом, цель опытно-экспериментальной работы достигнута.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали правомерность выдвинутой нами гипотезы и подтвердили эффективность разработанных рекомендаций организации образовательного процесса на основе применения здоровьесберегающих образовательных технологий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамкина С.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в учреждениях среднего профессионального образования России/ С.С. Абрамкина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – URL:<https://science-education.ru/ru/article/view?id=26673> (дата обращения: 26.09.2025).
2. Алынин С.А. Организационно-педагогические условия формирования мотивации здорового образа жизни студентов/ С.А. Алтынин // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 765-768.
3. Аносова, М.В. Анализ урока с позиции здоровьесбережения / М.В. Аносова//Педагогика и психология здоровья. – М.: [б.и.], 2003.– 110 с.
4. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева // Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.». – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100с.
5. Белогурова, Я. Г. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс профессиональных образовательных организаций / Я.Г. Белогурова, Р.В. Медведь // Молодой ученый. — 2015. — № 19.1 (99.1). — С. 9-10. — URL: <https://moluch.ru/archive/99/22388/> (дата обращения: 25.05.2025.).
6. Боговарова В.А., Масленникова В.Ш. Социальное и психологическое здоровье будущего специалиста как фактор эффективности образовательно-воспитательной деятельности профессионального учебного заведения / В.А. Боговарова, В.Ш. Масленникова // Казанский педагогический журнал. – 2011. – №5-6. – С.129-134.
7. Боровикова О.Е. Формирование потребности в здоровом образе жизни как педагогическая проблема в системе СПО / О.Е. Боровикова. –

URL:[file:///C:/Users/User/Desktop/ЗСТ%20в%20СПО%20 практика!.pdf](file:///C:/Users/User/Desktop/ЗСТ%20в%20СПО%20практика!.pdf)

(дата обращения: 12.06.2025).

8. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – №1.- С.21-26.

9. Васенков Н.В. Динамика состояния здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. № 5. – С. 91-92

10. Википедия. - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье> (дата обращения: 12.09.2025).

11. Водолажский В.А. Сущность и специфика формирования культуры здоровья детей и подростков / В.А. Водолажский. – URL:<https://tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2016/akt-problemi-sk/3/vodolazhskii.pdf> (дата обращения: 08.08.2025).

12. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е.А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с. – URL:<file:///C:/Users/User/Desktop/Гараева%20ЗСТ%20пособие.pdf> (дата обращения: 14.08.2025).

13. Голицына, Е. С. Организация учебного процесса в СПО в соответствии с современными требованиями к здоровьесбережению студента / Е. С. Голицына // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). — Санкт-Петербург: Заневская площадь, 2014. — С. 290-293. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/145/6712/> (дата обращения: 23.10.2025).

14. Грязнов А.Н., Чеверикина Е.А., Асыллова З.Р. Становление личности в профессиональном образовании: психолого-медицинский аспект / А.Н. Грязнов, Е.А. Чеверикина, З.Р. Асыллова. – Казань: Изд-во «Печать-Сервис-XXI век», 2009.– 152с.

15. Девятова, К.В. Здоровьеформирующее образовательное пространство колледжа как необходимое условие повышения качества образовательного процесса / К.В. Девятова // Молодой ученый. — 2015. — № 13 (93). — С. 622-624. — URL: <https://moluch.ru/archive/93/20639>(дата обращения: 21.09.2025).

16. Денисова, Е. А. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е.А. Денисова, С.А. Кузьмичев, Т.В. Чапала, И.В. Малышева: Тольятинский гос. ун-т. – Тольятти: ТГУ, 2017. – 107 с. – ISBN 978-5-8259-1198-4. – URL: <https://bik.sfu-kras.ru/elib/view?id=LANY-RU-LAN-BOOK-139724>(дата обращения: 26.06.2004).

17. Дьячкова Т.В., Берсенева И.А. Сущность, специфика и виды здоровьесберегающих технологий в школьном образовании в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта образования / Т.В. Дьячкова, И.А. Берсенева// Сб. статей Всероссийского педагогического форума «Всероссийский педагогический форум». – Петрозаводск, 2020. – С. 8-11.

18. Дьячкова Т.В., Бекшаев И.А., Берсененва ИА. Здоровьесберегающая функция образования: определение, стратегия и специфика в эпоху реализации федерального государственного образовательного стандарта. – URL:<file:///C:/Users/User/Desktop/Дьячкова%20Бекшаев%20Берсенева.pdf> (дата обращения: 17.04.2025).

19. Елисеев Ю.Ю., Войтович А.А., Дубровина Е.А., Пичугина Н.Н., Алексеева Н.И., Сергеева Е.С., Абрамкина С.С. Реализация здоровьесберегающих технологий в учреждениях среднего профессионального образования России / Ю.Ю. Елисеев, А.А. Войтович, Е.А. Дубровина, Н.Н. Пичугина, Н.И. Алексеева, Е.С. Сергеева, С.С. Абрамкина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4.

20. Жук Н.М., Дуракова Т.М., Дураков С.Г. Здоровьесберегающие технологии - как одно из приоритетных направлений при обучении и воспитании студентов СПО / Н.М. Жук, Т.М. Дуракова, С.Г. Дураков. –

URL: [file:///C:/Users/User/Desktop/ЗСТ%20В%20СПО%20Жук%20\(таблица\).pdf](file:///C:/Users/User/Desktop/ЗСТ%20В%20СПО%20Жук%20(таблица).pdf) (дата обращения: 28.09.2025).

21. Здоровье и образование: специализированный портал. – URL:www.valeo.edu.ru (дата обращения: 06.10.2025).

22. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе: методические рекомендации часть 1/ сост. Г.Д. Климентьева, Е.В. Корсун, Л.И. Стрекаловская и др. – Улан-Удэ, 2020. – 127 с. – URL:https://sh-int-mariinskaya-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Zdorov_esberezhenie/Metodicheskie_rekomendatsii_Zdorovesberegayuschie_tehnologii_v_uchebnom_protsesse.pdf (дата обращения: 01.04.2025).

23. Исакова А.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа / А.П.Исакова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – №11. – С.6-8

24. Кабышева М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М.И. Кабышева. – Оренбург: ОГУ, 2005. – 43 с.

25. Казаковцева Т.С. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / Т.С. Казаковцева, Т.Л. Косолапова // «Начальная школа».- 2006. -№ 4. - С. 68- 72.

26. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // «Начальная школа». - 2005. - № 11. - С. 75 – 82.

27. Клапчук С.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в учреждениях СПО / С.В. Клапчук. – URL:https://www.informio.ru/files/main/documents/2025/03/STS_statja_Klapchuk_S_V.docx (дата обращения: 16.07.2025).

28. Колмыкова Т.В. Здоровьесберегающая организация учебного процесса / Т.В. Колмыкова//Формирование здоровьесберегающего пространства в современном образовательном учреждении: материалы Всероссийской научно-практической Интернет-конференции. 2 апреля 2012 года. – Тамбовский многопрофильный колледж. – URL:

<https://tmbmk.ru/filesdoc/konferencii/1333601762-formirovanie-zdorovesberegayuschego-prostranstva.pdf>(дата обращения: 09.11.2025).

29. Коньшин И.В. Проектирование и реализация системы работы по здоровьесбережению в системе среднего профессионального образования / И.В. Коньшин // Образовательный альманах – 2023 – № 3 (65). – URL: <https://f.almanah.su/2023/65.pdf> (дата обращения: 01.03.2025).

30. Концепция формирования здоровьесберегающего пространства. – URL: <https://kpfu.ru/docs/F884578573/%EF%F0%EE%E3%F0%E0%EC%EC%E0%20%EA%EE%EB%EB%E5%E4%E6%E0.doc>(дата обращения: 09.03.2025).

31. Лештаева Г.М. Организационно-педагогические условия формирования здоровьесберегающего пространства / Г.М. Лештаева //Формирование здоровьесберегающего пространства в современном образовательном учреждении: материалы Всероссийской научно-практической Интернет-конференции. 2 апреля 2012 года / Тамбов, 2012. – с. 186-189. – URL: <https://tmbmk.ru/filesdoc/konferencii/1333601762-formirovanie-zdorovesberegayuschego-prostranstva.pdf>(дата обращения:19.09.2025).

32. Маджуга А.Г., Синицина И.А. Здоровьесозидающая педагогика; теория, методология, опыт, перспективы развития / А.Г. Маджуга,И.А. Синицина. – М.: Логос, 2014. – 508 с.

33. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб.пособие / В.В. Марков. - М.: Академия, 2001. - 320 с.

34. Методические указания для преподавателей и мастеров производственного обучения «Здоровьесберегающие образовательные технологии в профессиональном обучении лиц с ОВЗ» / сост. Н.В. Калугина, Н.Н. Маслова. – Иваново: ОГБПОУ ИВПЭК, 2023. – 21с. – URL:<https://ksib.org/wp-content/uploads/2023/11/metodicheskie-rekomendaczii-zdorovesberegayushhie-obrazovatelnye-tehnologii-v-professionalnom-obuchenii-licz-s-ovz.pdf> (дата обращения: 08.09.2025).

35. Морозова Л.А., Кузина Н.Н. Внутрифирменное обучение педагогов как условие организации здоровьесозидающей образовательной среды школы / Л.А. Морозова, Н.Н. Кузина // Вестник ТОГИРРО. – 2015. – № 1 (31). – С. 280-283.
36. Науменко Ю.В. Современная практика здоровьесберегающего образования / Ю.В. Науменко // Валеология. – 2006. – №3. – С. 44-51.
37. Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений // Справочник руководителя образовательных учреждений:Официальные документы Минобразования России. – 2003. – №9.
38. Павлова М.М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения / М.М. Павлова. – URL:<http://health.best-host.ru> (дата обращения: 29.09.2025).
39. Петров В.О. Общая экология: Взаимодействие общества и природы: учебное пособие для вузов / К.М. Петров. – 2-е изд., - СПб: Химия, 1998. – 352 с.
40. Петровская Т.И. Опыт реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве техникума / Т.И. Петрова. – URL:<file:///C:/Users/User/Desktop/ЗСТ%20в%20СПО%20опыт.pdf> (дата обращения: 06.06.2025).
41. Разбегаева Л.П. Концепция ценностно-ориентированного образования: целевой и содержательный аспекты: Теоретические исследования / Л.П. Разбегаева. — Волгоград: Перемена, 2000. — 113 с.
42. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии. – 2004. – №2. – С.200-207.
43. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — М.: Издательская корпорация Логос, 1999. — 272 с.

44. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов / М.: АРКТИ, 2010. – 272 с.
45. Смирнов, Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства / Н.К. Смирнов // Человек. Культура. Здоровье. – М.: [б.и.], 1997. – 176 с.
46. Смирнов, Н.К. Три шага к науке о здоровье здоровых / Н.К. Смирнов // Директор школы. – 1994. - № 5. – С. 21-27.
47. Содействие здоровью и обучение здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М.: [б.и.], 2000. – 205 с.
48. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. – М.: [б.и.], 2002. – 188 с.
49. Создание здоровьесберегающей среды в школе. – URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/sozдание_zdorovesberegayushey_sredy_v_shkole/(дата обращения: 08.06.2025).
50. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Н.В. Сократов // Под общей ред. Н.В.Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
51. Сонькин В.Д. Законы растущего организма / В.Д. Сонькин. – URL:<https://www.livelib.ru/book/1000365751-zakony-rastushego-organizma-sonkin-vd>(дата обращения: 14.06.2025).
52. Сорокина Г.В. Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС / Г.В. Сорокина.– URL:<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/278851-zdorovesberegajushie-tehnologii-v-ramkah-re>(дата обращения: 16.12.2023).
53. Справочник мастера производственного обучения: учебное пособие / Ю.А. Якуба, А.В. Елистратов, О.Ю. Куракса //Под ред. Ю.А. Якубы. – 3-е изд., доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 352 с.
54. Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года. Выработка нового стратегического подхода

государственной молодежной политики. – URL: https://school20.virtualtaganrog.ru/files/1_TAGANROG/school20/11-bezopasnost/ekstremizm/strategiya_gosudarstvennoj_molodezhnoj_politiki_v_rf_do_2016_g.pdf (дата доступа:24.12.2023).

55. Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев // Школа здоровья. - 2000. - №2. - С.29 – 34.

56. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: [б.и.], 1991. – 245 с.

57. Тарасова В.В. Реализация здоровьесберегающей технологии обучения в учреждениях среднего профессионального образования / В.В. Тарасова. –URL:<https://infourok.ru/statya-realizaciya-zdorovesberegayuschey-tehnologii-obucheniya-v-uchrezhdeniyah-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-3444699.html>(дата обращения:07.02.2025).

58. Тихомирова Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: [б.и.], 2001. – 76 с.

59. Усанова Е.П. Современные подходы к формированию здоровья детей в образовательных учреждениях / Е.П. Усанова, Н.Н. Шарова. – М.: [б.и.], 1999. - 255 с.

60. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014). – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698> (дата обращения: 18.02.2025).

61. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования. – URL: https://obrnadzor.gov.ru/gosudarstvennye-uslugi-i-funkczii/7701537808-gosfunction/acts_list_2021/mandatory_requirements_2021/fgos_spo/ (дата обращения: 1.02.2025).

62. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: [б.и.], 2002. – 186 с.

63. Хадиуллина Р.Р., Закиева Р.Р. Образовательная среда профессионального учебного заведения: индивидуальные системы обучения / Р.Р. Хадиуллина, Р.Р. Закиева // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2020. – № 1 (76). – С. 209-214.

64. Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи / Н.М. Царева, Ю.А. Царева // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. – Елабуга, 2015. – С. 255-258.

65. Цибульникова В.Е. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды / В.Е. Цибульникова // Наука и школа. – 2018. – № 1. – С. 156-165.

66. Чесебиева С.Т. Здоровый образ жизни как категория социологии культуры: автореф. дис. канд. социолог. Наук / С.Т. Чесебиева. – Майкоп: МГТУ, 2011. – 17 с.

67. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса, 2001.- 400с.

68. Чурекова Т.М. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования / Т.М. Чурекова, Н.Г. Блинова, А.В. Сапего // Валеология. – 2004. – №4. – С.67-70

69. Шмыгова О.Е. Построение здоровьесберегающей среды в техникуме / О.Е. Шмыгова. – URL:<https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2014/05/07/postroenie-zdorovesberegayushchey-sredy-v-tekhnikume>(дата обращения: 11.12.2023)

70. Ястребова Э.Р. Использование здоровьесберегающих технологий как основы повышения качества обучения / Э.Р. Ястребова // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск : Два комсомольца, 2015. — С.

231-234. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/147/7178/>(дата обращения: 28.07.2025).

71. С. 24. - <https://zabota024.msp.midural.ru/news/zdorovyy-obraz-jizni-i-ego-sostavlyayushchie-102453/>(дата обращения: 29.04.2025).

72. С.35 - https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2023/03/Methodicheskie_rekomendacii_po_sozdaniyu_v_OO_zdorovesberegajushhih_usloviy.pdf (дата обращения: 12.05.2025).

73. С. 47 - <https://fgosonline.ru/wp-content/uploads/2020/05/sozdanie-zdorovesberegayushchei-sredy-v-usloviyah-spo.docx> (дата обращения: 22.05.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка

педагогу по созданию
здоровьесберегающих условий на учебном занятии

Уважаемый коллега!

Для предупреждения переутомления обучающихся придерживайся следующих правил!

1. Правильно организовывай рабочее место. Соблюдай систему 5С (инструмент «бережливых и здоровьесберегающих технологий»):

- сортировка
- соблюдение порядка
- содержи в чистоте
- стандартизируй
- совершенствуй

2. Соблюдай гигиенические требования в кабинете: приемлемая температура и свежесть воздуха, рациональность освещения учебного кабинета и доски.

3. Чередуй виды деятельности на учебном занятии, но не переусердствуй! (норма 4-7 видов за учебное занятие).

4. Придерживайся средней продолжительности чередования различных видов учебной деятельности: норма 7-10 минут.

5. Применяй информационно-коммуникативные технологии для лучшей визуализации учебного материала и его усвоения.

6. Используй методы и технологии обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся:

- организация исследовательской деятельности;
- организация проектной деятельности;

- индивидуальный подход;
- кейс-технология;
- технология критического мышления;
- дизайн-сессия;
- использование социальных медиа для обучения и общения между педагогами и студентами;
- онлайн-курсы и платформы для обучения в режиме реального времени;
- использование устройств и приложений для решения задач и проведения экспериментов;
- использование «облачных» технологий.

7. Проводи физкультминутки во время учебных занятий.

8. Создавай благоприятный эмоциональный климат на занятии: шути, больше улыбайся.

9. Следи за сменой поз, чтобы мышечное напряжение распределялось равномерно.

10. Старайся включать в содержательную часть занятия вопросы, связанные со здоровьем, здоровым образом жизни и т.п.