

УДК 378.016

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

**Сергей Анатольевич Лешкевич**

доцент

coach\_basket@mail.ru

**Вадим Анатольевич Лешкевич**

старший преподаватель

leshkevich75@mail.ru

**Ольга Владимировна Коркишко**

старший преподаватель

olga.cor1909@yandex.com

Севастопольский государственный университет

г. Севастополь, Россия

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию здоровьесберегающих образовательных технологий в контексте подготовки современного педагога. В статье анализируются преимущества использования данных технологий в образовательном процессе, а также рассматриваются основные принципы и методы их внедрения. Исследование основывается на анализе научной литературы, опыте успешной практики и экспертных мнений ученых.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, двигательная активность, педагог, профессиональное выгорание, образовательные технологии.

Современная педагогическая практика во многом превосходит предыдущие года, становится более эффективной и инновационной с течением времени, но также стоит отметить, что такие быстрые изменения не могут пройти бесследно, поэтому педагоги нуждаются в психологической поддержке и здоровьесберегающих технологиях во время обучающего процесса [2].

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это специальные методы, подходы и системы образования, направленные на поддержание и улучшение физического и психологического здоровья обучающихся и преподавателей.

Проблема сохранения здоровья педагогов является актуальной на протяжении нескольких поколений. В научных исследованиях А.С. Белкина, Э.Ф. Зеера, Ю.Г. Татур, И.А. Зимней и других ученых затрагиваются аспекты данной проблемы, но несмотря на существование подобных работ, на уровень спроса, тема остается малоизученной [1].

В условиях современного развития жизни, когда темп ее становится быстрее, требования выше, многие педагоги работают сверхурочно, что только указывает на необходимость введения здоровьесберегающих образовательных технологий, как условие восстановления сил и энергии современного педагога [4].

На сегодняшний день существует спектр разнообразных здоровьесберегающих техник, которые разработали методисты и психологи отдельно для педагогов. Они включают в себя многочисленные способы борьбы со стрессом, от базовых корректировок режима до радикальных изменений в образе жизни.

Рассмотрим исключительно те здоровьесберегающие техники, которые были проведены и исследованы, а значит их достоверность основана на реальных данных, касающихся различных показателей, релятивных для нашей работы. Среди них такие показатели как качество работы, результативность, эмоциональные и психологические изменения состояния педагогов.

На основании здоровьесберегающих технологий, которые предложил Смирнов М.К. [5] определим их значение и выявим рекомендации в образовательном процессе для педагога.

Педагогам предлагается в рамках просвещения, несколько раз в месяц проходить онлайн-курсы, просматривать вебинары и посещать конференции, посвященные здоровьесбережению для предотвращения стрессовых ситуаций и первых признаках выгорания. Для того чтобы не нагружать педагогов, предлагается в эти дни предоставлять им выходные дни, а также организовать обсуждение после проведения мероприятий для вопросов от участников и повторения информации. Таким образом, осведомленность распространится во всем рабочем коллективе и поможет многим избежать резкой нагрузки на здоровье.

С совершенствованием мобильных устройств в нашей повседневной жизни применяются мобильные приложения по здоровьесбережению. В интерфейс телефона часто установлены функции шагомера и двигательной активности. Отслеживание за день активности и соблюдение небольших напоминаний о выпитом количестве воды за день могут сильно повлиять на поддержания водного баланса и расход калорий. Также существуют приложения для самостоятельных занятий йогой, пилатесом, кроссфитом для систематических тренировок по 5-10 минут в день.

Для психологической устойчивости специалисты рекомендуют медитации, которые не являясь лечебными практиками, влияют на рабочий настрой. Также медитации расслабляют сознание переполненное информацией, что часто ведет к бессоннице и хроническому неврозу. Первоначальные проблемы требуют большой доли внимания, так как перестройка привычек заложенных весьма болезненный процесс. Тело, привыкшее к малоподвижному образу жизни несомненно будет сопротивляться изменениям [5].

Эффективность деятельности преподавателя во многом зависит от успешного достижения цели при наиболее рациональном использовании

методик и средств, а также предполагает соответствие структуры и функционирования его психики структуре и динамике его деятельности [3].

Несмотря на широту обсуждения темы психологического здоровья во всех информационных полях жизнедеятельности человека, ввиду общественного предубеждения люди старшего поколения отрицают важность психотерапии. Из-за недостатка просвещения кабинеты психологической помощи сосредоточены на студентах, но и педагоги наравне со студентами должны получать должное внимание в данной сфере. Стоит заметить, что форматы оказания психологической помощи многосторонние и могут меняться в зависимости от требований самого человека или организации.

Перейдем к анализу и описанию причин, по которым здоровьесберегающие технологии должны стать неотъемлемой частью подготовки современных педагогов.

Эмоциональные выплески и нервные стрессы во время рабочего процесса, должны обязательно учитываться в современных реалиях. Постоянный контакт со студентами, ответственность перед руководством, дополнительные подработки и личные неурядицы изматывают даже профессионалов. Именно эти причины становятся главным фактором стресса и выгорания. Технологии здоровьесбережения помогут восстановить силы и пополнить жизненной энергией, привести в порядок рутинные трудности и найти решения в компромиссных ситуациях [2].

Социальная ответственность, установленная механизмами общественного регулирования, обязывает руководство высших учебных заведений обеспечить безвредное образовательное пространство преподавателей. Выполняя эту функцию, здоровьесберегающие технологии вспомогательно стимулируют обучающихся и педагогов совершенствоваться и фундаментально менять общество [5].

Для выявления актуальности данной статьи было проведено анкетирование среди 18 преподавателей Севастопольского государственного университета,

влияния здоровьесберегающих технологий на улучшение рабочего настроения, восстановления сил и психологического равновесия.

Согласно результатам анкетирования большинство участников опроса считают здоровьесберегающие технологии важным элементом условия подготовки современного педагога. Результаты анкетирования преподавателей отражены на рисунке 1.

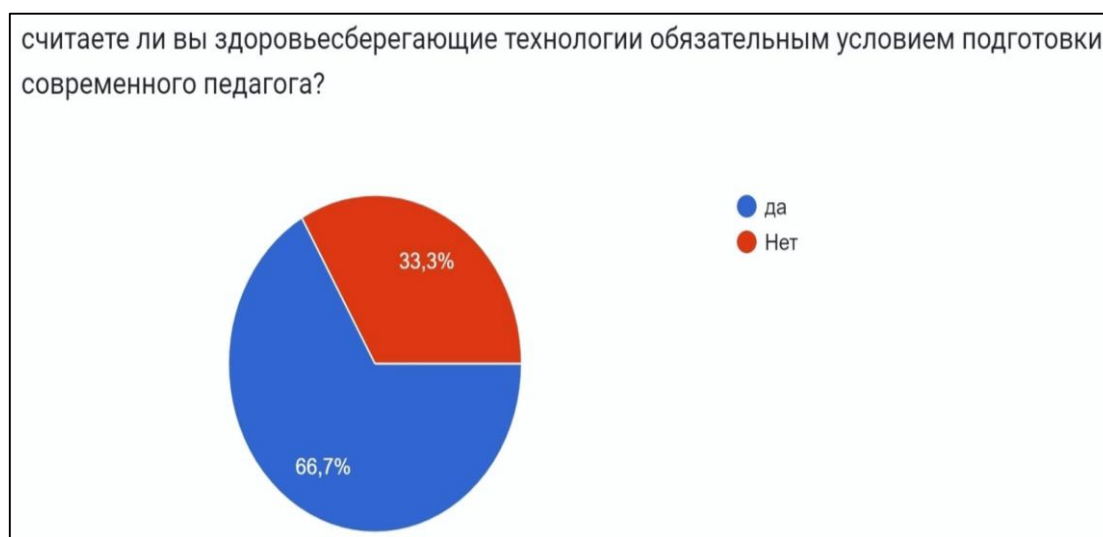


Рисунок 1 – Результаты анкетирования важности здоровьесберегающих технологий для подготовки современного педагога.

Достоинство здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в долгосрочном влиянии. Так как для них характерны обучающие элементы. Знания, приобретенные педагогами, в процессе ознакомления и освоения здоровьесберегающих технологий универсальны: самоконтроль, коммуникабельность, умение выходить из конфликта и стрессовых ситуаций - все это навыки, без которых не только образовательный процесс становится затруднительным, но и любая профессиональная деятельность.

### Список литературы:

1. Гринева В.Н. Формирование педагогической культуры будущего учителя в процессе изучения педагогических дисциплин // Профессионально Педагогическая культура: история, теория, технология: Материалы Всероссийской научно-практ. конф. Белгород: БГУ. 2006. С. 197–201

2. Золотухина С.Т., Гринева В.Н. Формирование у студентов нового стиля педагогического мышления // Психолого-педагогические основы становления личности учителя: Материалы межвуз. научно-практической. конф. Сумы. 2022. С. 21–23.

3. Лешкевич С. А. Профессионально важные качества преподавателя физической культуры, влияющие на учебный процесс в вузе // Гуманитарно-педагогическое образование. 2019. Т. 5. № 3. С. 104-109.

4. Здоровьесберегающие технологии в образовании как условие подготовки современного специалиста / С.А. Марчук, Ю.В. Марчук, В.А. Марчук // Автономия личности. 2010. №1(1). С. 48-52

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья // М.: Изд-во Аркти. 2005. С. 320

**UDC 378.016**

**HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AS A  
CONDITION FOR TRAINING A MODERN TEACHER**

**Sergey An. Leshkevich**

associate professor

coach\_basket@mail.ru

**Vadim An. Leshkevich**

senior lecturer

leshkevich75@mail.ru

**Olga Vl. Korkishko**

senior lecturer

olga.cor1909@yandex.com

Sevastopol State University

Sevastopol, Russia

**Abstract.** This article is devoted to the study of health-saving educational technologies in the context of modern teacher training. The article analyzes the advantages of using these technologies in the educational process, as well as discusses the basic principles and methods of their implementation. The research is based on the analysis of scientific literature, the experience of successful practice and expert opinions of scientists.

**Keywords:** health-saving technologies, physical activity, teacher, professional burnout, educational technologies.

Статья поступила в редакцию 30.01.2025; одобрена после рецензирования 21.03.2025; принята к публикации 31.03.2025.

The article was submitted 30.01.2025; approved after reviewing 21.03.2025; accepted for publication 31.03.2025.