

УДК 37.01

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Мария Сергеевна Микляева¹

студент

mirlyaeva.marya@yandex.ru

Вячеслав Евгеньевич Смирнов¹

кандидат педагогических наук, доцент

chair.wl@gtsolifk.ru

Марина Анатольевна Микляева²

кандидат биологических наук, доцент

m.miclyaeva@yandex.ru

¹Российский университет спорта

(ГРЦОЛИФК)

г. Москва, Россия

²Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в условиях современной системы образования, характеризующейся высокой интенсивностью учебного процесса и психоэмоциональной нагрузки. Рассмотрены технологии, направленные на формирование культуры здоровья и профилактику школьно-обусловленных заболеваний.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье учащихся, образовательная среда, профилактика, системный подход.

К факторам образовательной среды, оказывающим негативное воздействие на здоровье, относятся: интенсификация учебного процесса и хроническая информационная перегрузка; дефицит двигательной активности (гиподинамия); несоответствие школьной мебели антропометрическим данным ребенка; стрессогенный характер системы оценивания и межличностных отношений; недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровьесбережения [2].

Эффективным инструментом реализации принципа «обучения без ущерба для здоровья» выступают здоровьесберегающие технологии [4]. Это научно обоснованная, целостная система организационно-педагогических условий, методов и приемов, направленных на охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья всех участников образовательного процесса, а также на формирование у них личной ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих через развитие соответствующих ценностей, знаний и компетенций.

Выделяют несколько подходов для разработки теоретической базы здоровьесберегающих технологий:

адаптационный подход акцентирует внимание на создании условий, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям психофизиологического развития ребенка, что минимизирует затраты организма на преодоление учебных нагрузок [1].

аксиологический (ценностный) подход рассматривает здоровье как базовую человеческую ценность и цель образования. Задача школы - сформировать у школьника культуру здоровья, мотивацию к ведению здорового образа жизни [9].

системно-деятельностный подход предполагает, что здоровьесбережение является не набором разрозненных мероприятий, а неотъемлемым компонентом целостной образовательной системы, пронизывающим содержание, методы, формы организации учебной деятельности и стиль педагогического общения [8].

Эти подходы создают фундамент для проектирования конкретных технологий.

Классификация здоровьесберегающих технологий

1. По уровню и объекту воздействия:

- *индивидуально-ориентированные:* технологии личностно-ориентированного обучения, психологического сопровождения, коррекционные программы для детей с ОВЗ, обучение саморегуляции и самодиагностике.
- *средовые:* технологии оптимизации физической среды (свет, воздух, цветовое оформление, эргономика мебели), социально-психологического климата, организации питания.
- *организационно-педагогические:* технологии рационального построения учебного процесса (расписание, объем домашних заданий), использования активных методов обучения, динамических пауз, физкультминуток.

2. По сфере деятельности и решаемым задачам:

- *медико-профилактические:* технологии мониторинга здоровья, профилактики, витаминизации, стоматологической помощи.
- *физкультурно-оздоровительные:* технологии развития физических качеств, корригирующей и дыхательной гимнастики, ритмики, закаливания, подвижных игр на переменах.
- *образовательные (учебно-воспитательные):* технологии включения тем здоровья в предметное содержание (интеграция), специальные курсы по валеологии, тренинги, проектная деятельность.
- *социально-психологические:* технологии психологической разгрузки (релаксация, арт-терапия), формирования толерантной среды.
- *экологические:* технологии формирования экологической культуры, озеленения и благоустройства школьной территории.

3. По характеру действия:

- *защитно-профилактические* (минимизация вредных факторов).

- *компенсаторно-нейтрализующие* (снятие негативных последствий учебной нагрузки).
- *стимулирующие* (активизация резервных возможностей организма).
- *информационно-обучающие* (формирование грамотности в сфере здоровья).

Выбор конкретных технологий должен осуществляться на основе комплексной диагностики состояния образовательной среды и контингента учащихся. Эффективность любых мер без создания здоровьесберегающего уклада школы в целом нивелируется.

К базовым организационно-педагогическим условиям относятся:

- *соблюдение СанПиН*: гигиенические требования к помещениям, расписанию, объему нагрузки остаются незыблемой основой;
- *рациональная организация учебного процесса*: использование «ступенчатого» режима обучения в начальной школе, составление расписания с учетом динамики работоспособности, нормирование домашних заданий;
- *организация двигательного режима*: обязательная динамическая пауза между уроками, активные перемены, введение дополнительных уроков физической культуры или ритмики, работа спортивных секций;
- *психологическая безопасность*: внедрение кодекса уважительного общения, обучение педагогов бесконфликтному общению, отказ от авторитарного стиля преподавания.

На уровне отдельного урока здоровьесберегающая деятельность педагога может включать конкретные технологии:

- *создание благоприятного психологического климата*: позитивный настрой, доброжелательность, использование юмора, поощрение и поддержка;
- *учет индивидуальных особенностей*: дифференциация заданий, временных требований, форм контроля;
- *применение активных методов и форм обучения*: проектная деятельность, работа в группах, дискуссии, что снижает монотонность и напряжение;

- *регулярное проведение физкультурминуток и гимнастики для глаз:* комплексы упражнений должны быть тематически связаны с содержанием урока, что повышает мотивацию к их выполнению;
- *использование приемов релаксации и саморегуляции:* минуты тишины, дыхательные упражнения, элементы аутогенной тренировки (особенно перед контрольными работами);
- *правильная организация рабочего места и посадки учащихся:* контроль за осанкой, своевременное напоминание.

Технологии формирования культуры здоровья направлены на внутренние изменения личности ученика и реализуется через:

- *интеграцию здоровьесберегающего содержания в учебные предметы* (биология - анатомия и вредные привычки; химия - состав пищи и экология; литература - анализ поступков героев с точки зрения нравственного и психического здоровья; ОБЖ - основы медицинских знаний);
- *внеурочную деятельность и дополнительное образование:* кружки «Юный медик», «Туризм», «Здоровое питание», волонтерские движения, школьные СМИ, пропагандирующие ЗОЖ [3];
- *социально-значимые проекты:* «Школа - территория здоровья», «Спорт вместо наркотиков», создание школьной карты здоровья, исследование качества питания в столовой;
- *работу с родителями:* совместные спортивные праздники, обучение принципам здорового быта.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность в современной школе должна выходить за рамки медицинских и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Она представляет собой целостную педагогическую систему, требующую пересмотра традиционных подходов к организации образовательного процесса.

Здоровьесберегающая технология это системная категория, интегрирующая охранительные, профилактические и развивающие аспекты, конечной целью которой является формирование у учащегося компетенции по

управлению собственным здоровьем. Эффективность здоровьесберегающей технологии возрастает при их комплексном и системном внедрении, охватывающем все структурные компоненты образовательной системы: от управления и содержания до межличностных отношений [5]. Ключевым условием успеха является подготовка педагогического коллектива, способного не только применять конкретные приемы (физминутки, релаксацию) [7], но и распространять ценности здоровья через свой предмет [6].

Список литературы:

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Здоровьесберегающая школа / М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 240 с.
2. Власова Е.Э., Микляева М.А., Микляев С.А. Особенности проведения занятий с подростками // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2.
3. Золотова О.М., Микляева М.А., Околелов А.Ю. Проектная деятельность как средство развития познавательного интереса у школьников // В сборнике: Опыт, инновации и перспективы организации исследовательской и проектной деятельности дошкольников и учащихся. материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2022. С. 231-235.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / М.: ВАКО, 2004. 295 с.
5. Малярчук Н.Н. Здоровьесберегающая деятельность в условиях модернизации образования: монография / Тюмень: Вектор Бук, 2008. 208 с.
6. Микляева М.А., Околелов А.Ю., Трухина Т.М., Шаламова Т.В. Проектно-исследовательская деятельность по биологии как инновационная технология в пространстве системы непрерывного образования // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 4.
7. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Громов В.А., Баюрин А.П., Атлас А.А. Спортивно-массовая и оздоровительная работа средствами тяжелоатлетических видов спорта // Учебно-методическое пособие для

студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, уровень – бакалавриат / Москва, 2022. 121с.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / М.: АРКТИ, 2005. 320 с.

9. Шаламова Т.В., Микляева М.А., Микляев С.А. Подготовка будущих учителей биологии к проведению эколого-краеведческих наблюдений в городе с учетом здоровьесберегающей педагогики// Наука и Образование. 2022. Т. 5. № 1.

UDC 37.01

**HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES: A SYSTEMATIC APPROACH
TO PRESERVING AND STRENGTHENING STUDENTS' HEALTH IN
THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Maria S. Miklyaeva¹

student

mirlyaeva.marya@yandex.ru

Vyacheslav E. Smirnov¹

candidate of pedagogical sciences, associate professor

chair.wl@gtsolifk.ru

Marina A. Miklyaeva²

candidate of biological sciences, associate professor

m.miclyaeva@yandex.ru

¹Russian University of Sport (SCOLIPE)

Moscow, Russia

²Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. The article discusses the current problem of preserving and strengthening the health of students in the modern education system, which is characterized by a high intensity of the educational process and psychoemotional stress. The article examines technologies aimed at forming a healthy lifestyle and preventing school-related diseases.

Keywords: health-saving technologies, student health, educational environment, prevention, and a systematic approach.

Статья поступила в редакцию 13.02.2026; одобрена после рецензирования 20.03.2026; принята к публикации 31.03.2026.

The article was submitted 13.02.2026; approved after reviewing 20.03.2026; accepted for publication 31.03.2026.