

УДК 37.042

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**Яна Никитовна Петухова**

студент

Petukhova.yana27@mail.ru

**Юрий Львович Егоров**

старший преподаватель

Yura-55555@yandex.ru

Российский государственный аграрный университет –  
Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева  
г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье представлен анализ психолого-педагогических технологий здоровьесбережения. Выявлены частные их виды. Приведен анализ технологии психологического сопровождения учебной группы М.Ю. Громова и Н.К. Смирнова. Подробно рассматривается внедрение психологических компетенций в образовательный процесс, благодаря которым повышаются критериальные показатели здоровьесбережения.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, технологии здоровьесбережения, психолог, педагогика, психологическое сопровождение.

Психолого-педагогические технологии являются одним из видов здоровьесберегающих технологий в образовании. Они направлены на создание психологически комфортного и благоприятного микроклимата.

По определению Н.К. Смирнова здоровьесберегающие образовательные технологии являются психолого-педагогическими технологиями, включающими программы, методы, приемы и средства, направленные на воспитание культуры здоровья, качеств личности, связанных с представлениями, мотивацией, ценностями относительно здорового образа жизни, здоровья в целом и самореализации [1].

При рассмотрении отдельно вариантов психолого-педагогических технологий можно представить следующие частные их виды:

1. Снятие эмоционального напряжения. Оно обеспечивается использованием различных игровых технологий, игровых программ обучающего характера, креативных и оригинальных задач и заданий, двигательной активности и др., которые снижают уровень эмоционального напряжения. В этом случае обеспечивается психологическая разгрузка, развитие, активность самостоятельной деятельности по познанию и пониманию и т.п. за счет повышения заинтересованности и минимизации напряжения и стресса.

2. Создание благоприятного психологического климата позволяет снизить и предупредить утомление и нагрузку, а также дает возможность для раскрытия креативности всех участников образовательной ситуации. Наличие оптимального климата позволяет повысить работоспособность, заинтересованность, активность.

3. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий, включающих технологии дифференцированного обучения, проектной деятельности, игровые технологии, технологии сотрудничества и другие.

4. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

М.Ю. Громов и Н.К. Смирнов разработали специальную технологию психологического сопровождения учебной группы, основанную на принципах здоровьесбережения [2]. Новшество ее состоит в том, что психолог сопровождает группу на каждом из этапов образовательного процесса.

В компетенции психолога, сопровождающего учебную группу входят:

Психологическая диагностика (выявление групповых и индивидуальных особенностей обучающихся, их возможностей и талантов, помощь в выборе профессии, определение мотивирующих и демотивирующих факторов в процессе обучения);

Психологическое наблюдение за поведением обучающихся во время образовательного процесса [3];

1. Индивидуальное и групповое консультирование (внедрение психологической помощи на постоянной основе и повсеместно для понимания её как фактора нормы. Каждый человек должен осознать, что обращаться к психологу - это нормально, не является каким-то отклонением и поводом для насмешек (что особенно актуально в подростковых и молодежных коллективах). Психолог в контексте образовательного процесса помогает учащимся справляться с учебной нагрузкой, возрастными кризисами, проблемами в отношениях с родителями или сверстниками и другими психологическими проблемами. Индивидуальное консультирование наиболее эффективно при решении личных вопросов, а групповое помогает понять, что многие трудности возрастные и с ними сталкиваются все);

2. Помощь в сложных ситуациях, возникающих у обучающихся в учебе, семье, отношениях с окружающими людьми;

3. Факультативы, собрания, воспитательные беседы на актуальные темы, касающиеся психологии.

Результатами, подтверждающие эффективность данной технологии становится качественное улучшение микроклимата в группе, психологического здоровья каждого обучающегося, формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самоопределению, создание специальных социально-

психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии или обучении, создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.

### **Список литературы:**

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер. 2006. 607 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ. 2006. 320 с.
3. Казин Э. М., Чванова Л. В., Красношлыкова О. Г. Психолого-педагогические аспекты решения проблем социальной адаптации и здоровья обучающихся деятельностью в системе образования региона // Отечественная и зарубежная педагогика. 2018. Т. 2. № 2(49). С.129-137.

**UDC 37.042**

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF HEALTH SAVING**

**Yana N. Petukhova**

student

Petukhova.yana27@mail.ru

**Yuri L. Egorov**

senior lecturer

Yura-55555@yandex.ru

Russian State Agrarian University –

Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev

Moscow, Russia

**Abstract.** The article presents an analysis of psychological and pedagogical health-saving technologies. Their particular types have been identified. The analysis of the technology of psychological support of the study group of M.Y. Gromov and N.K. Smirnov is given. The introduction of psychological competencies into the educational process is considered in detail, thanks to which the criteria indicators of health saving are increased.

**Key words:** health saving, health saving technologies, psychologist, pedagogy, psychological support.

Статья поступила в редакцию 30.03.2023; одобрена после рецензирования 30.05.2022; принята к публикации 30.06.2023.

The article was submitted 30.03.2023; approved after reviewing 30.05.2022; accepted for publication 30.06.2023.