

УДК 364.4

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА

Инна Владимировна Сидорова

кандидат педагогических наук, доцент

sidorova-innavladimirovna@yandex.ru

Вера Николаевна Старостина

студент

starostina.verik@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты применения здоровьесберегающих технологий на уроках гуманитарного цикла в общеобразовательной школе. Анализируются основные подходы к понятию здоровьесбережения в образовательном процессе, раскрывается специфика использования данных технологий на уроках русского языка, литературы, истории и обществознания. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим условиям реализации здоровьесберегающих технологий, их влиянию на сохранение физического и психоэмоционального здоровья обучающихся, а также на повышение учебной мотивации и эффективности усвоения учебного материала.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, гуманитарный цикл, образовательный процесс, школьники, психолого-педагогическое взаимодействие.

Современная система образования ориентирована не только на достижение высоких образовательных результатов, но и на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Интенсификация учебного процесса, увеличение объема учебной информации, рост эмоциональных и когнитивных нагрузок негативно отражаются на физическом и психическом состоянии школьников. В этих условиях актуализируется проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную практику, в том числе на уроках гуманитарного цикла.

Уроки гуманитарных дисциплин обладают значительным потенциалом для реализации здоровьесберегающего подхода, поскольку предполагают активное общение, работу с текстами, обсуждение ценностных и мировоззренческих вопросов, что позволяет органично сочетать образовательные и оздоровительные задачи. Применение здоровьесберегающих технологий способствует формированию благоприятного психологического климата на уроке, снижению уровня утомляемости и повышению познавательной активности обучающихся, об этом пишут [3-5].

В научной литературе здоровьесберегающие технологии рассматриваются как система организационных, психолого-педагогических и дидактических мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения. По мнению З. А. Гагиевой, данные технологии выступают эффективным средством укрепления физиологических систем организма школьника и предупреждения негативных последствий учебных нагрузок [1].

Здоровьесберегающие технологии включают в себя рациональную организацию учебного процесса, учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, создание эмоционально комфортной образовательной среды, а также формирование у школьников устойчивых навыков здорового образа жизни. Их применение предполагает комплексный подход, охватывающий как физические, так и психологические аспекты здоровья.

Эффективность здоровьесберегающих технологий во многом определяется характером психолого-педагогического взаимодействия участников образовательного процесса. А. П. Панфилова и А. В. Долматов подчеркивают, что конструктивное взаимодействие между учителем и обучающимися способствует снижению уровня тревожности, формированию доверительных отношений и созданию благоприятной атмосферы сотрудничества [2].

На уроках гуманитарного цикла особое значение приобретает эмоциональная составляющая обучения. Использование диалоговых форм работы, дискуссий, групповых заданий позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, снижая при этом психозэмоциональное напряжение. Учитель выступает не только источником знаний, но и организатором образовательного пространства, ориентированного на сохранение здоровья школьников.

Уроки гуманитарных дисциплин отличаются высокой степенью интеллектуальной и эмоциональной нагрузки, что требует особого подхода к организации учебной деятельности. Применение здоровьесберегающих технологий на таких уроках предполагает чередование видов деятельности, использование приемов активизации внимания и создание условий для эмоциональной разрядки.

На уроках русского языка и литературы эффективным является включение элементов выразительного чтения, творческих заданий, мини-проектов, позволяющих снизить монотонность учебного процесса. Работа с художественными текстами способствует развитию эмоционального интеллекта обучающихся и формированию позитивного отношения к учебной деятельности.

На уроках истории и обществознания значительный потенциал имеют проблемные вопросы, ролевые игры, анализ исторических ситуаций и социальных кейсов. Такие формы работы активизируют мыслительную

деятельность, способствуют развитию коммуникативных навыков и позволяют снизить уровень утомляемости за счет смены характера учебной нагрузки.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует формированию у обучающихся осознанного отношения к собственному здоровью. По мнению М. М. Кутепова, О. И. Вагановой и А. В. Трутановой, данные технологии создают условия для усвоения ценностей здорового образа жизни и развития устойчивых поведенческих установок [6].

Гуманитарные дисциплины предоставляют широкие возможности для обсуждения вопросов нравственного выбора, социальной ответственности и личностного развития, что позволяет интегрировать идеи здоровьесбережения в содержание учебного материала. В результате обучающиеся не только получают знания, но и формируют навыки саморегуляции и ответственного отношения к своему физическому и психическому состоянию.

Успешное внедрение здоровьесберегающих технологий невозможно без соответствующей подготовки педагогических кадров. К. С. Лебедева и О. Е. Рыбина отмечают, что в процессе подготовки будущих педагогов важно формировать профессиональные компетенции, направленные на использование здоровьесберегающих методов и приемов обучения [7].

Педагог должен обладать знаниями в области возрастной психологии, физиологии и педагогики здоровья, а также уметь адаптировать учебный материал с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Только в этом случае здоровьесберегающие технологии будут носить системный и результативный характер.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках гуманитарного цикла является важным условием повышения качества современного образования. Данные технологии способствуют снижению учебных перегрузок, сохранению психофизического здоровья обучающихся и формированию позитивного отношения к учебной деятельности.

Гуманитарные дисциплины обладают значительным потенциалом для реализации здоровьесберегающего подхода благодаря своей содержательной и

методической специфике. Использование разнообразных форм и методов обучения позволяет создать комфортную образовательную среду, ориентированную на развитие личности школьника.

Таким образом, системное внедрение здоровьесберегающих технологий в практику преподавания гуманитарных дисциплин выступает важным направлением модернизации образовательного процесса и требует дальнейших теоретических и прикладных исследований.

Список литературы:

1. Гагиева З. А. Здоровьесберегающие технологии как средство укрепления физиологических систем организма школьника // Научен вектор на Балканите. 2019. №4 (6).
2. Панфилова А. П. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса. М.: Юрайт, 2024. 437 с. ISBN 978-5-534-19197-4. EDN WGVETM.
3. Сидорова И.В., Мосягина В.Ю. Самореализация педагогов и обучающихся в процессе проектной деятельности // Наука и Образование. 2025. Т. 8. № 1.
4. Сидорова И.В., Воронин М.А. Профессионально-педагогические трудности молодых специалистов и пути их преодоления// Новые технологии в аграрном образовании: материалы V Всероссийской (национальной) научно-методической конференции с международным участием. Мичуринск-наукоград РФ, 2024. С. 92-94.
5. Карташова А.В., Сидорова И.В. Методические проблемы работы с людьми, оказавшимися в сложной жизненной ситуации// Организация профильного обучения: модели, ресурсы, возможности сетевого взаимодействия. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2024. С. 177-180.

6. Кутепов М. М., Ваганова О. И., Трутанова А. В. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // БГЖ. 2017. №3 (20).

7. Лебедева К. С., Рыбина О. Е. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе подготовки студентов в педагогическом вузе // Ped.Rev. 2022. №5 (45).

UDC 364.4

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN HUMANITIES LESSONS

Inna V. Sidorova

candidate of pedagogical sciences, associate professor
sidorova-innavladimirovna@yandex.ru

Vera N. Starostina

student
starostina.verik@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University
Michurinsk, Russia

Annotation. This article examines the theoretical and practical aspects of using health-preserving technologies in humanities classes in comprehensive schools. It analyzes the main approaches to the concept of health-preserving in the educational process and explores the specifics of using these technologies in Russian language, literature, history, and social studies classes. Particular attention is paid to the psychological and pedagogical conditions for implementing health-preserving technologies, their impact on maintaining students' physical and psycho-emotional health, as well as on improving their motivation and learning effectiveness.

Keywords: health-preserving technologies, humanities, educational process, students, psychological and pedagogical interaction.

Статья поступила в редакцию 20.05.2026; одобрена после рецензирования 19.06.2026; принята к публикации 30.06.2026.

The article was submitted 20.05.2026; approved after reviewing 19.06.2026; accepted for publication 30.06.2026.