



**Received:** October 2, 2024  
**Accepted:** December 22, 2024  
**Available online:** December 25, 2024

## Диляра Шарипова

Доктор педагогических наук (DSc), профессор  
Ташкентский государственный педагогический  
университет имени Низами  
Ташкент, Узбекистан

## Dilara Sharipova

Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
Nizomiy nomidagi Toshkent davlat  
pedagogika universiteti  
Toshkent, O'zbekiston  
E-mail: sharipova-1938@mail.ru  
ORCID iD: 0009-0002-9320-0134

### МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

### TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILAR SALOMATLIGI VA HAYOTINI MUHOFAZA QILISH BO'YICHA O'QITUVCHI FAOLIYATINING METODOLOGIK ASOSLARI

#### ANNOTATSIYA

#### АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается роль педагога в повышении здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности обучающихся в образовательном процессе в контексте научно-теоретических основ формирования здоровой личности на всех этапах системы непрерывного образования, включающих дошкольное образование, общеобразовательную школу, среднее профессиональное и высшее образование. При этом целью исследования является воспитание гармонично развитой здоровой личности, легко адаптирующейся к изменяющимся условиям современного мира, характеризующегося процессами глобализации, цифровизации, модернизации образования. В контексте сказанного следует рассмотреть методологические основы деятельности педагога по здоровьесбережению и безопасности жизнедеятельности обучающихся в образовательном процессе.

Основными задачами исследования являются: выявление роли педагога в осуществлении здоровьесберегающей деятельности в системе непрерывного образования; разработка модели методики формирования здоровьесберегающей компетенции педагогов; разработка методики формирования здоровой личности и экспериментальное обоснование опытной программы по повышению эффективности

Maqolada ta'lim tizimining barcha bosqichlarida, shu jumladan, maktabgacha ta'lim, o'rta ta'lim muassasalarida sog'lom shaxsni shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari nuqtayi nazaridan o'quvchilar salomatligi va xavfsizligini ta'minlashda o'qituvchining roli masalasi organilgan. Xususan, tadqiqotchi globallashtirish, raqamlashtirish va ta'limni modernizatsiya qilish jarayonlari bilan ajralib turadigan zamonaviy dunyoning o'zgaruvchan sharoitlariga osongina moslashadigan barkamol sog'lom shaxsni tarbiyalash, ta'lim jarayonida o'quvchilar salomatligi va xavfsizligini saqlashda o'qituvchi faoliyatining uslubiy asoslarini tahlil etishni maqsad qilib olgan.

Tadqiqotning asosiy vazifalari: uzluksiz ta'lim tizimida salomatlikni saqlash ifaoliyatini amalga oshirishda o'qituvchining rolini aniqlash; o'qituvchilarning sog'lig'ini saqlash kompetensiyasini rivojlantirish usullari modelini ishlab chiqish; sog'lom shaxsni shakllantirish metodikasini ishlab chiqish va o'quvchilarning salomatligi va hayoti xavfsizligini saqlovchi bilimlarni egallash samaradorligini oshirish bo'yicha dasturni eksperimental asoslash; pedagogik jamoaning salomatlikni asrash bo'yicha tafakkurini rivojlantirish, salomatlikni asraydigan ta'lim muhitini yaratish bo'yicha zamonaviy sog'liqni saqlash texnologiyalari va zamonaviy interaktiv AKTlarini joriy etishda samaradorlikni oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab

приобретения здоровьесберегающих знаний и безопасности жизнедеятельности обучающихся на разных этапах системы непрерывного образования; разработка рекомендаций по повышению эффективности деятельности педагогических коллективов по формированию здоровьесберегающего мышления, по созданию здоровьесберегающей среды обучения, по внедрению современных здоровьесберегающих технологий и современных интерактивных информационно-коммуникативных технологий.

В процессе исследования были использованы такие методы, как изучение компонентов здоровьесозидающего потенциала урока, критерии сравнения современных моделей здоровья, диагностика валеологического типа личности (А.Г. Маджуга, Т.Д. Дубовицкая), тест «Индивидуальная концепция здоровья» (Д.Сириес, В.Гавидия). Также проводилось анкетирование различных типов: анкета для определения уровня сформированности здоровьесозидающей личностной позиции студентов (А.Г. Маджуга), анализ оздоровительного потенциала уроков, анкета «Валеологическая компетентность» (Н.Н. Малярчук). Одновременно изучался уровень готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности. Исследовались такие понятия и экспериментальные методики, как «здоровье как социальная ценность», «здоровый образ жизни», «педагогика здоровья», «технология обучения здоровью», «воспитание здоровья», «модель потенциала здоровья личности», «культура здоровья личности».

В результате исследования установлено, что эффективное формирование гармонично развитой здоровой личности достигается в случае соблюдения иерархии следующих моментов: формирование здоровьесберегающего сознания и мышления, ценности и философии здоровья, создание здоровьесберегающей среды, осуществление здоровьесберегающей деятельности, формирование здоровьесберегающей компетенции на основе здоровьесберегающих технологий и современных интерактивных методов и информационно-коммуникативных технологий, реализуемых в процессе учебной.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, безопасность жизнедеятельности, обучение, непрерывное образование, сознание, среда, деятельность, методы, технологии.

chiqish. Tadqiqot davomida darsning salomatlik yaratish potentsialining tarkibiy qismlarini o'rganish, zamonaviy salomatlik modellarini taqqoslash mezonlari, shaxsning valeologik turini tashxislash (A.G. Madjuga, T.D. Dubovitskaya), "Salomatlikning individual konsepsiyasi" testi kabi usullardan foydalanildi (D.Siries, V.Gavidia). Shuningdek, turli xil so'rovlar o'tkazildi: talabalarning sog'lomlashtiruvchi shaxsiy pozitsiyasini shakllantirish darajasini aniqlash uchun so'rovnoma (A.G. Madjuga), darslarning sog'lomlashtirish salohiyatini tahlil qilish, "Valeologik kompetensiya" so'rovnoma (N.N. Malyarchuk). Shu bilan birga, talabalarning sog'lig'ini saqlash tadbirlariga tayyorgarlik darajasi o'rganildi. "Salomatlik ijtimoiy qadriyat sifatida", "Sog'lom turmush tarzi", "Salomatlik pedagogikasi", "Salomatlik ta'limi texnologiyasi", "Salomatlik ta'limi", "Shaxsiy salomatlik salohiyati modeli", "Shaxsiy salomatlik madaniyati" kabi tushunchalar va eksperimental usullar o'rganildi.

Tadqiqot natijasida barkamol rivojlangan sog'lom shaxsning samarali shakllanishiga quyidagi iyerarxiya orqali erishilish mumkinligi aniqlandi: salomatlikni saqlovchi ong va tafakkurni, salomatlik qadriyatlarini va falsafasini shakllantirish, salomatlikni asrash muhitini yaratish, salomatlikni asrash faoliyatini amalga oshirish, salomatlikni asrash texnologiyalari va zamonaviy interfaol usullar va axborotlar asosida salomatlikni asrash kompetensiyasini shakllantirish va kommunikatsiya texnologiyalari, ta'limni raqamlashtirishdan faol foydalangan holda o'quv, darsdan tashqari mashg'ulotlar va bo'sh vaqtni tashkil etish jarayonida joriy etiladi.

**Kalit so'zlar:** salomatlik, sog'liqni saqlash, hayot xavfsizligi, o'qitish, uzluksiz ta'lim, ong, atrof-muhit, faoliyat, usullar, texnologiyalar.

## ВВЕДЕНИЕ

Великий французский педагог и мыслитель Ж.Ж. Руссо в свое время отмечал, что «прежде чем сделать ребенка умным и сообразительным – сделайте его здоровым». Эта же мысль отмечается многими отечественными и зарубежными исследователями. При этом подчеркивается, что проблема ценности здоровья – одна из важных проблем философии, психологии и педагогики.

Установлено, что в настоящее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детского населения и поэтому одним из главных направлений образования должно стать здоровьесбережение и обеспечение безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения на всех этапах его развития, начиная с дошкольного возраста. Современное дошкольное образование требует от выпускника вуза, будущего специалиста, не только определенных знаний и навыков, но и осознания того, что только профессионализм, компетентность и ответственность способствуют формированию гармонично развитого, здорового ребенка [Zvereva & Ganicheva, 2000; 160].

До недавнего времени большинство педагогических кадров отечественных дошкольных учреждений имели среднее специальное образование, что является одним из ключевых факторов недостаточной разработанности вопроса подготовки воспитателей к формированию здоровья и безопасной жизнедеятельности детей, воспитанию у них здорового образа жизни. Дошкольный возраст – это период, характеризующийся бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют формированию стабильного уровня адаптации и являются залогом здоровья ребенка на протяжении всего последующего развития [Kamilova & Sharipova, 2017; 134].

Согласно литературным данным, дошкольная образовательная организация должна осуществлять охрану здоровья, безопасность жизнедеятельности и формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста, а знание технологий, связанных с сохранением, укреплением и развитием здоровья, является необходимым условием развития профессионально-педагогической направленности личности будущего педагога [UP-5313, 2018]. Б.Н. Чумаков утверждает, что «здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка» [Chumakov, 2000; 407].

Деятельность по охране здоровья предполагает прогнозирование, планирование, осуществление и контроль над результатами работы персонала дошкольного образования (включая администрацию, педагогов, психологов, медицинский персонал) в области сохранения и укрепления здоровья как детей, так и педагогов, в процессе обучения. Каждый специалист вносит свой вклад в создание благоприятной и безопасной образовательной среды, обеспечивая полноценное развитие и воспитание детей, их физическое, психическое и нравственное здоровье [UP-5712, 2019].

## МЕТОДЫ

Основной базой приобретения здоровьесберегающих знаний и сведений студентами различных факультетов является прослушивание лекционного материала, участие в практических занятиях и семинарах. Вместе с тем в настоящее время большое внимание уделяется самостоятельному образованию студентов, предполагающему, что обучающийся сам расширяет свои знания за счет знакомства с научной, научно-популярной и методической литературой по вопросам здоровьесбережения подрастающего поколения, а также активным использованием материалов интернета, с последующей реализацией мультимедийных презентаций [РР-3907, 2018].

Это создает основу для развития первоначального мышления дошкольников по этим вопросам. В ходе исследовательской работы нами была разработана иерархия формирования готовности учащихся к здоровьесбережению и безопасности жизнедеятельности, включающая мотивацию учащихся к здоровьесбережению, Обеспечение здоровьесберегающих знаний, навыков и умений, а также здоровьесберегающего мышления (мыслительных операций) и осознания (информированность) требует обеспечение создания здоровьесберегающей среды и её реализации. Были разработаны соответствующие схемы. Рассмотрим характеристики каждого из этих элементов.

**Мотивация студентов на здоровьесбережение** является основой для формирования у них готовности к этой деятельности. Для этого необходимо:

- рассказать студентам о важности здоровья детей дошкольного возраста и роли студентов в его сохранении и формировании;
- познакомить студентов с основами здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности, включая теоретические основы и практические методики.
- создать условия для самостоятельного изучения студентами материалов по здоровьесбережению и безопасности жизнедеятельности.

**Достижение здоровьесберегающих знаний, умений и навыков** студентами по здоровьесбережению и безопасности жизнедеятельности осуществляется в случае приобретения:

- необходимых знаний о физическом, психическом и социальном здоровье детей дошкольного возраста;
- соответствующих навыков выявления факторов, влияющих на здоровье детей дошкольного возраста;
- формирование навыков организации здоровьесберегающей деятельности в детских садах.

**Здоровьесберегающее мышление** предполагает развитие у студентов аналитических и мыслительных операций, необходимых для принятия решений в области здоровьесбережения. К ним относятся:

- умение анализировать информацию о здоровье детей дошкольного возраста;
- интегрирование знаний из разных дисциплин для формирования целостного представления о здоровье и безопасности;

- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- оценивание результатов оздоровительных мероприятий.

Создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях способствует физическому, психическому и социальному благополучию детей дошкольного возраста.

Достижение этой цели возможно, если:

- организовать режим дня, способствующий укреплению здоровья детей;
- создать благоприятную обстановку в группе и на прогулках;
- организовать такие мероприятия по укреплению здоровья детей, как закаливание, занятия физкультурой, спортивные игры и т.д.

**Здоровьесберегающее сознание** – это состояние сознания, в котором студенты осознают важность здоровья детей дошкольного возраста и свою роль в его сохранении. Оно формируется путем:

- обсуждения проблем здоровья в обществе и его влияния на детей дошкольного возраста;
- изучения опыта педагогов и исследователей в области здоровьесбережения;
- организации саморефлексии студентов по вопросам здоровьесбережения.

Реализация оздоровительных мероприятий – это практическое применение знаний, умений и навыков студентов в работе с детьми дошкольного возраста, включающее в себя:

- преподавание в образовательных организациях, направленных на защиту и укрепление благополучия детей, таких дисциплин, как физическое воспитание, музыкальное воспитание, ознакомление с окружающим миром;
- организацию игр и игровых занятий, способствующих физическому и умственному развитию детей дошкольного возраста;
- соблюдение гигиенических и психических требований в работе с детьми.

Использование здоровьесберегающих технологий – это методы и приемы, направленные на охрану и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Их можно разделить на:

- приемы охраны и стимулирования здоровья детей (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, подвижные игры, динамическая гимнастика, корригирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика);
- применение этих технологий должно быть комплексным и способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни и улучшению их физических показателей.

### **Формирование здоровьесберегающей компетенции**

Здоровьесберегающая компетенция – это интегративное качество личности студентов, которое включает в себя:

- знания, умения и навыки по здоровьесбережению;
- здоровьесберегающее мышление;

- здоровьесберегающее сознание;
- умение реализовывать здоровьесберегающую деятельность.

Формирование здоровьесберегающей компетенции является результатом прохождения студентами всех этих этапов.

Таким образом, представленная нами схема формирования готовности к здоровьесбережению и безопасности жизнедеятельности у студентов является значимым шагом в области подготовки будущих воспитателей. Этот подход не только расширяет научные представления о путях повышения эффективности образования в системе высшего профессионального образования, но и имеет потенциал для практического применения в работе дошкольных образовательных учреждений.

Добавим к этому, что развитие компетенций, связанных с обеспечением безопасности и здоровья в детских учреждениях, играет ключевую роль в формировании культуры безопасности у будущих педагогов. Это также способствует повышению качества образования и эффективности воспитательного процесса. Таким образом, интеграция указанной схемы в учебные планы педагогических вузов дает возможность учащимся более глубоко и системно овладеть необходимыми знаниями и навыками в области сохранения и укрепления здоровья.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Общеизвестно, что основная роль педагогов, занимающихся образовательной деятельностью в системе непрерывного образования – это обучение, воспитание, развитие, оздоровительная деятельность и подготовка к будущей жизни (общественной, семейной и профессиональной) [PP-3931, 2018]. В связи с этим в Узбекистане уделяется большое внимание здоровьесберегающей программе для подрастающего поколения в рамках учебно-воспитательной деятельности в образовательных учреждениях страны, что является одним из ключевых факторов повышения качества образования на всех этапах системы непрерывного образования. Об этом свидетельствует провозглашение 2023 года «Годом заботы о человеке и качественного образования» [“Prezident predlozhit ob’yavit”, 2022].

Большая медицинская энциклопедия, рассматривая понятие «здоровье», включает в себя физическое, психическое и духовное здоровье. Психическое и духовное здоровье подрастающего поколения обусловлено соответствующим воздействием различных факторов окружающей среды и как результат несоблюдения требований к сохранению психического здоровья в межличностных отношениях и в процессе обучения и воспитания.

На современном этапе развития общества исследователи интенсивно изучают вопросы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, анализируют проблему взаимосвязи здоровья и учебной нагрузки в образовании при использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, учреждениях среднего профессионального образования (академических лицеях, профессиональных колледжах и техникумах) и высших учебных

заведениях. Накоплен большой опыт в изучении теоретических и методических основ обеспечения здоровьесберегающей образовательной среды [Madzhuga & Sinitsina, 2014; 508].

В настоящее время в стране насчитывается более 1000 общеобразовательных школ, около 5 000 дошкольных образовательных учреждений, 1000 средних профессиональных учебных заведений, более 150 государственных и частных высших учебных заведений. Приведенные данные свидетельствуют о том, что образовательные учреждения охватывают значительную часть детского и подросткового населения. Воспитательную работу и образовательном процессе осуществляют учителя, призванные выполнять эту работу таким образом, чтобы «не навредить» и «не повредить» здоровье своих учеников [Sayfiyeva, 2015].

Анализ результатов исследований показывает, что здоровье человека зависит, в основном, от следующих факторов:

- наследственность, склонность к наследственным заболеваниям;
- социальная среда и образ жизни в ней;
- экологические и природно-климатические условия;
- возрастные изменения [Sharipova & Mukhammadiyeva, 2004].

Знание и учет влияния этих факторов, влияющих на здоровье учащихся, является необходимым элементом здоровьесберегающей деятельности педагогов. Из них 20% обусловлено генетическими факторами, 20% – экологическими условиями места проживания, 10% – деятельностью системы здравоохранения и оставшиеся 50% – образом жизни [Sharipova i dr., 2011; 212]. Начальная образовательная ступень (дошкольная образовательная организация) диктует необходимость учета особенностей процесса адаптации ребенка к новым условиям его жизни, в которых должны проявляться его индивидуальность, интересы и склонности, развиваться различные компетенции, в том числе, в такой области развития, как физическое развитие и здоровый образ жизни.

В частности, дети в возрасте 6-7 лет:

- физически активны в соответствии с нормами своих способностей и возможного физического развития;
- способны выполнять различные виды физической активности;
- имеют хорошую координацию;
- целенаправленны;
- изобретательны в различных аспектах жизни и обучения;
- регулируют свои движения с помощью органов чувств;
- имеют привычку соблюдения требований личной гигиены;
- должны знать основы здорового образа жизни и питания;
- соблюдают основные правила безопасности жизнедеятельности [Petrov, 2005; 220].

В то же время детям, у которых не сформирован произвольный контроль над своим поведением, очень трудно адаптироваться к требованиям дошкольных учреждений, что приводит к нервному перенапряжению и срывам.

Следующий этап обучения – школьный – может сопровождаться так на-

зываемым «школьным стрессом», который в ряде случаев приводит к подрыву физических, психических и моральных качеств ученика различного характера.

По данным наших исследований, ежедневный рабочий день современного ученика начальной школы (с учетом домашних заданий, посещений, кружков, дополнительных занятий и т.д.) составляет около 12 часов, а для старшекласников – 14-16 часов. Естественно, это негативно сказывается на здоровье школьников. Возможные пути решения этой проблемы включают в себя:

- увеличить количество уроков физической культуры (не менее трех часов в неделю);

- изменить содержание уроков физической культуры (сделать каждый урок нетрадиционным, «тропинкой здоровья»);

- проведение небольших физкультурных мероприятий между уроками;

- использование небольших физических мероприятий для учащихся между уроками (например, физкультминутки, активные перемены и т.д.);

- специальные уроки физической культуры для учеников с ограниченными возможностями здоровья;

- модификация педагогических технологий, способствующих развитию более высокой физической подготовленности и мышечного тонуса у школьников (взаимодействие учителей физкультуры и учителей-предметников);

- предоставление школьникам возможности заниматься в спортзале и на спортплощадках во внеурочное время.

Решение данных проблем можно смело рассматривать как здоровье-созидающие технологии, дополняющие образовательные технологии сохранения и укрепления здоровья школьников [Sharipova i dr., 2014; 116].

На этапе среднего профессионального образования, включающего начальное профессиональное образование, профколледжи и техникумы, обучающиеся должны овладеть навыками конкретной профессии и одновременно знаниями по технике безопасности, чтобы предотвратить возможность получения конкретных травм и ухудшения здоровья.

Обучение в высших учебных заведениях связано с тем, что будущие специалисты, особенно те, кто осваивает педагогические специальности, должны, в первую очередь, научиться сохранять свое здоровье. Это связано с тем, что профессия преподавателя связана с большой психической и эмоциональной нагрузкой, поэтому необходимо заботиться о сохранении здоровья будущих школьников и студентов, которым предстоит жить в условиях реформирования образования, внедрения цифровизации образования, активного использования современных информационных технологий и инновационного обучения. Наше государство проявляет постоянную заботу о сохранении здоровья будущих школьников и студентов, которым предстоит жить в условиях активного использования современных информационных технологий и инновационного образования. Выпускники вузов – это будущие специалисты экономики, труда, обороны и культуры государства. Общество заинтересовано в том, чтобы обеспечить физическое, психическое и духовное здоровье нынешнего поколения и защи-

тить его от воздействия различных факторов, способных разрушить его здоровье. По данным исследователей, более 20 % студентов страдают двумя-тремя хроническими заболеваниями (органов дыхания, пищеварения и мочеполовой системы). У отдельных студентов обнаружены туберкулез, вирусный гепатит, энтерит [Demidov, 2017]. В связи с тем, что проблема сохранения здоровья обучающихся в настоящее время приобретает особую актуальность, учеными рассматриваются особые, здоровьесберегающие, технологии для использования в образовании. Разработана их классификация, куда вошли:

- технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения;
- психолого-педагогические технологии, используемые учителями в аудиторной и внеаудиторной деятельности;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

В частности, к технологиям обучения здоровому образу жизни относятся:

- специально организованные занятия по физкультуре;
- проблемно-игровые тренинги (игротренинги и игротерапия);
- коммуникативные игры;
- серия занятий «Здоровье»;
- самомассаж и акупунктура [Sharipova i dr., 2014; 116].

Таким образом, следует отметить, что во всех учебных заведениях медико-педагогические коллективы должны проводить систематическую и целенаправленную работу по обеспечению здоровья обучающихся, тем самым воспитывая здоровое поколение с гармоничным развитием. Для достижения этих результатов необходимо целенаправленное применение оздоровительных методик в процессе физического воспитания и при организации досуга студентов.

Как известно, внедрение оздоровительных методик может быть успешным только в том случае, если обучающиеся профессионально подготовлены к оздоровительной педагогической деятельности. Однако современная деятельность преподавателей указывает на дисбаланс в определении приоритетов социального интеллекта и здоровья, низкий уровень здоровья и физического развития. Негативные тенденции в молодежной субкультуре (курение, наркотики, низкая физическая подготовленность, сексуальная распущенность), формирующие потребности молодого поколения, могут быть скорректированы путем повышения интереса к различным видам спорта, установления доверительных отношений между педагогом (тренером) и студентами, превращения обучающихся в субъекта здоровьесбережения [Demidov, 2017].

Согласно данным исследований, оздоровительные технологии в образовательной деятельности учителей физической культуры наиболее эффективно реализуются, когда:

- личностный подход рассматривается как основной и приоритетный (доминирующий) элемент в стратегии образовательной оздоровительной деятельности учителя физической культуры;

■ в рамках рабочего процесса учителя физической культуры планомерно, научно обоснованно и последовательно моделируется конкретная система методов реализации (структурно-динамическая модель) личностно-ориентированной и физкультурно-оздоровительной образовательной его деятельности;

■ личностно-ориентированные педагогические процессы проектируются учителем физической культуры на основе диагностики состояния здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации личностно ориентированных здоровьесберегающих технологий [Belova & Gutorova, 2015].

Исходя из этого, возникает необходимость в популяризации, использовании и внедрении новых оздоровительно-физкультурных технологий в физическом воспитании студентов с целью привлечения наибольшей массы студенческой молодежи к здоровому образу жизни, повышения уровня их двигательной активности и улучшения общего физического состояния. Практическим применением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов являются разнообразные фитнес и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности [Onishina, 2008; 152].

По мнению специалистов, здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе высшего образования, могут быть представлены следующими группами:

■ медико-гигиенические технологии, включающие управление и поддержку для обеспечения надлежащих санитарных условий в соответствии с требованиями СанПиНов;

■ физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие учащихся: дифференциация здоровых, тренированных и физически уязвимых лиц, физическая подготовка, развитие двигательных навыков;

■ экологические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание природосообразных и экологически оптимальных условий жизни и деятельности воспитанника для обеспечения гармоничных отношений обучающихся с окружающей природной средой;

■ технология безопасности жизнедеятельности, направленная на повышение грамотности обучающихся по здоровьесберегающим вопросам через изучение условий, необходимых для безопасности жизнедеятельности человека;

■ здоровьесберегающие образовательные технологии, которые направлены на использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий и подходов для решения 16 новых проблем, связанных с нарушением здоровья [Smirnov, 2005].

В нашем исследовании вышеназванные здоровьесберегающие технологии были использованы в работе со студентами факультета физической культуры ТашГПУ при реализации экспериментального курса «Повышение здоровьесберегающей компетенции будущих специалистов физической культуры и спорта путем применения здоровьесберегающих технологий». Результаты исследования свидетельствует о повышении профессиональной компетентности педаго-

гов в области здоровьесбережения, формирования мотивации к развитию культуры здоровья, воспитанию здорового образа жизни.

На современном этапе развития общества весьма востребованным является построение образовательного процесса в вузах с реализацией инновационных технологий, при этом имеется в виду, что любые образовательные технологии могут влиять на состояние здоровья обучающихся. Основная цель программы – улучшение физического, психического и интеллектуального здоровья школьников.

Инновации – это внедрение новых форм, методов и технологий в области обучения, образования и науки.

Как известно, обучение в вузе с внедрением инновационных технологий может сопровождаться определенным психологическим напряжением, т.е. стрессом, который можно разделить на информационный и эмоциональный стресс.

В настоящее время источниками информационного стресса являются Интернет, теле- и радиопередачи, лекции, семинары, лабораторные и практические занятия, чтение учебной литературы, книг и журналов, телефонные разговоры и ежедневное общение с окружающими, что требует дополнительных затрат энергии и сил. Современные студенты не успевают справляться с этими нагрузками, не успевают обрабатывать поступающий материал к учебе и не могут вовремя переключаться с одного вида деятельности на другой [Guzeyev, 2007].

В контексте с вышесказанным, проблема сохранения здоровья студенческой молодежи, рассматриваемая как непреходящая общечеловеческая ценность, характеризуется наличием ряда аспектов, в частности, выделение здоровьесберегающих технологий и введение их в вузовское обучение, что диктует обеспечение необходимости готовности обучающихся к преподаванию, не оказывающему отрицательного влияния на состояние здоровья студента.

По мнению исследователей, к факторам здоровьесбережения в процессе обучения можно отнести:

- интересное преподавание и формирование положительной мотивации к изучаемому предмету;
- творческий характер выполнения заданий;
- отсутствие жестких условий соревновательности между студентами в выполнении заданий;
- свободный выбор задания
- работу в команде
- выдумку и фантазию;
- возможность обратиться к литературным источникам по проблемным вопросам [Penkrat & Penkrat, 2014].

Одной из таких технологий, по данным исследователей, является веб-вест (webquest) технология, так как это принципиально новая организация учебного процесса, новая дидактическая модель обучения. На наш взгляд, применение этой технологии позволит эффективно использовать Интернет для организации

процесса экономии здоровья.

Как известно, термин «веб-квест» (веб-приключение) был впервые предложен профессором Бернеем Доджем из Университета Сан-Диего (США) в 1995 году. В последние годы исследователи предлагают использовать «веб-квесты». Веб-квесты направлены на поддержание здоровья учащихся и развитие у них навыков аналитического и творческого мышления, в частности, за счет использования информационных ресурсов Интернета при подборе проблемных заданий, включающих элементы ролевых игр [Brekhman, 1990; 208].

По мнению исследователей, если учитель дает ученику несколько проблемных заданий и ссылки на источники информации, а другой ученик самостоятельно использует традиционную поисковую систему для поиска информации, то в результате выполненного проблемного задания он должен выбрать наиболее важную информацию с наименьшими затратами энергии и сохранением здоровья. Применение этой технологии возможно путем насыщения информации здоровьесберегающим содержанием при использовании следующих видов заданий для веб-квестов:

- *пересказ*: тема представляется с помощью здоровьесберегающих материалов из разных источников путем создания презентации, плаката, рассказа;
- *планирование и проектирование* предусматривают разработку плана или проекта на основе заданных условий для здоровьесбережения;
- *самопознание* – исследование развития личности и состояния здоровья;
- *компиляция* – использование здоровьесберегающей информации, при создании виртуальной выставки, капсулы времени, капсулы культуры, капсулы здоровья;
- *здоровьетворческое задание* – креативное решение вопроса: создание пьесы, стихотворения, песни, видеоролика на темы здоровья;
- *аналитическая задача* – поиск и систематизация информации по здоровьесбережению;
- *детектив* – головоломка, таинственная история, анализ противоречивых фактов;
- *достижение консенсуса* – принятие взаимоприемлемого решения по неотложной проблеме, связанной со здоровьем;
- *оценка* – выработка точки зрения или позиции; вместе с тем:
- журналистское расследование – объективное освещение (разделение мнений и фактов) серьезных вопросов в различных журналах;
- персуазия – убеждение оппонентов или нейтральных сторон на свою сторону с помощью весомых аргументов;
- научные исследования – изучение различных явлений, выводов и фактов на основе оригинальных онлайн-источников информации по вопросам здоровья [Alikulov, 2020].

Студентам предоставляется возможность выбрать три задания в соответствии со своими интересами, сильными сторонами и способностями.

Следует отметить, что образовательная технология В.В. Гузеева мак-

симально реализует интересы, силы и способности учащихся, позволяет обеспечить благополучие учащихся в глобальной информационной сети (ТОГИС) [Guzeyev, 2007].

В соответствии с этой технологией, система заданий строится как трехуровневая, причем образовательные стандарты практически заложены в заданиях самого низкого уровня и в итоге способствуют повышению работоспособности на 27%, улучшению настроения на 42%, снижению усталости после выполнения интересного задания на 31%, улучшению самочувствия на 17%, появлению желаний продолжать работу с текстами, задачами, литературой на 38% [Svetlana, 2023].

Таким образом, внедрение инновационных технологий представляет возможность студенту повысить мотивацию к приобретению знаний и получению профессии, а также за годы учебы сохранить и приумножить свое здоровье и здоровье окружающих.

В настоящее время установлено, что психогигиена – наука о сохранении и достижении психического здоровья населения в процессе возникающих различных межличностных отношений, влияния факторов внешней среды (экологических, производственных, социально-бытовых), нуждается в проведении специальных исследований для разработки эффективных путей воздействия на среду пребывания и оптимального функционирования человеческого организма [Madzhuga, 2008; 368]. В связи с вышесказанным, межличностное психологическое здоровье обучающихся следует рассматривать как психологическое здоровье с учетом возраста, повседневной жизни, условий семейной жизни, обучения и воспитания и трудовой деятельности.

При этом необходимо учитывать, что здоровые межличностные отношения формируются на основе здоровьесберегающего мышления, способствующего психологическому благополучию и психическому здоровью при условии особого внимания мыслям, эмоциям и поведению, направленных на развитие способности мыслить и принимать решения, обеспечивающие сохранение и укрепление всех видов здоровья (физического, психического, социального, репродуктивного) [Myasishchev, 1995; 356].

В этой связи весьма важным становится обязательное выполнение основных принципов здоровьесберегающего мышления, в частности, осознанность, предвидение последствий, целенаправленность и уверенность в оптимальном развитии межличностных отношений в различных условиях среды [Platonova, 2008; Kozin, 2009; Kazakovtseva, 2010; Fomenkov, 2015].

Согласно литературным данным, наличие здоровьесберегающего мышления способствует формированию психогигиены межличностных отношений, имеющих значение для продления жизни и повышения качества жизни, предотвращения заболеваний и проблем со здоровьем, эмоциональному благополучию (уменьшить стресс, улучшить настроение и повысить самооценку), повышению жизненной активности, развитию самосознания и саморазвития, а также развитию социальных навыков (умение работать в команде, эмпатия, уважение к себе

и окружающим) [Spirkin, 2000].

## **ВЫВОДЫ**

Как уже говорилось выше, создание здоровьесберегающей среды для формирования межличностной психологической гигиены очень важно для эффективного социально-психологического и профессионального развития личности. Люди большую часть своей жизни общаются с окружающими, и это общение должно быть доброжелательным. В то же время грубый, пренебрежительный и неприемлемый тон общения может привести к психологической травме, особенно для чувствительных людей.

Проблемы с психическим здоровьем характерны для пожилых людей и могут приводить к межличностным конфликтам из-за хрупкости психики пожилого человека, общего снижения работоспособности, памяти и внимания, акцентирования внимания на определенных чертах характера. Психическое здоровье в семейной жизни требует особого внимания из-за различного характера межличностных отношений между мужем и женой, между невесткой и свекровью, между старшим и младшим поколениями, которые в той или иной мере влияют на развитие и становление молодежи.

Следует отметить, что на социально-психологическое и профессиональное развитие человека существенно влияет сохранение психического здоровья во время трудовой деятельности и образовательного процесса. Это связано с тем, что с этой деятельностью связаны определенные периоды жизни человека, которые предполагают проявление различных межличностных отношений (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик и другие участники образовательного процесса), и именно здесь осуществляется профориентация в отношении выбора будущей профессии.

Таким образом, разработка методологических основ деятельности педагогов по охране здоровья и безопасности жизнедеятельности обучающихся в образовательном процессе оказывает существенное влияние на укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения и способствует повышению качества образования.

## **LITERATURA**

1. Ukaz Prezidenta Respubliki Uzbekistan № UP-5313. (25 yanvarya 2018 goda). O merakh po korennomu sovershenstvovaniyu sistemy obshchego srednego, srednego spetsial'nogo i professional'nogo obrazovaniya. *Lex.uz.* <https://lex.uz/docs/3523198>.
2. Postanovleniye Prezidenta Respubliki Uzbekistan № PP-3907. (14 avgusta 2018 goda). O merakh po podnyatiyu na kachestvenno novyy uroven' sistemy dukhovno-nravstvennogo i fizicheski garmonichnogo vospitaniya molodezhi, yeye obucheniya i vospitaniya. *Lex.uz.* <https://lex.uz/docs/3864158>.
3. Postanovleniye Prezidenta Respubliki Uzbekistan № PP-3931. (5 sentyabrya 2018 goda). O merakh po vnedreniyu novykh printsipov upravleniya v sistemu doshkol'nogo i shkol'nogo obrazovaniya. *Lex.uz.* <https://lex.uz/ru/docs/3893414>.
4. Ukaz Prezidenta Respubliki Uzbekistan № UP-5712. (29 aprelya 2019 goda). Ob utverzhdenii Kontseptsii razvitiya sistemy narodnogo obrazovaniya Respubliki Uzbekistan do 2030 goda. *Lex.uz.* <https://lex.uz/ru/docs/4312783?ONDATE=24.07.2021>.

5. Prezident predlozhl ob'yavit' 2023 god Godom zaboty o cheloveke i kachestvennogo obrazovaniya. (20 dekabrya 2022 goda). *Gazeta.uz*. <https://www.gazeta.uz/ru/2022/12/20/year-name/>.
6. Alikulov, S.O. (2020). Komp'yuternoye obrazovaniye v Uzbekistane. *Problemy nauki*, 4(52), 91-92.
7. Belova, A., & Gutorova, G.A. (2 aprelya 2015 goda). Primeneniye fitnes i velnes-programm so studentami na zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture. *Sport i zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii: Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii professorskoprepodavatel'skogo sostava i molodykh uchenykh* (ss. 10–13). Bryansk: Izdatel'stvo BGTU.
8. Brekhman, I.I. (1990). *Valeologiya – nauka o zdorov'ye* (2-ye izd.). Moskva: Fizkul'tura i sport.
9. Demidov, P.V. (2017). Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti na urokakh fizicheskoy kul'tury na osnove lichnostno-oriyentirovannogo podkhoda. *Infourok.ru*. <https://infourok.ru/vistuplenie-na-rmo-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-na-temu-formirovanie-zdorovesberegayuschey-kompetentnosti-na-urokah-fizicheskoy-3224108.html>.
10. Fomenkov, O.N. (2015). Sovremennaya shkol'naya sreda – klyuchevoye usloviye zdorov'yeoriyentirovannoy napravlenosti lichnosti starsheklassnika. *Simvol nauki*, 11(2), 170–175.
11. Guzeyev, V.V. (2007). Konsul'tatsii: tekhnologiya TOGIS. Deyanostno-tsennostnyye zadachi. *Pedagogicheskiye tekhnologii*, 3, 115–119.
12. Kamilova, N.G., & Sharipova, D.D. (2017). *Psikhologo-pedagogicheskiye aspekty zdorov'yasberezheniya obuchayushchikhsya*. Tashkent: Fan va texnologiya.
13. Kazakovtseva, T.S. (2010). Printsipy professional'noy podgotovki posleduyushchikh spetsialistov doskol'nogo obrazovaniya k ozdorovitel'no-obrazovatel'noy rabote s det'mi i puti ikh realizatsii. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta*, 3(3), 74–79.
14. Kozin, A.M. (2009). Interpretatsiya sistemoobrazuyushchikh determinantov v zdorov'yesberegayushchem obrazovatel'nom prostranstve. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovaniye. Pedagogicheskiye nauki*, 38(171), 58–65.
15. Madzhuga, A.G. (2008). *Zdorov'yetvoryashcheye obrazovaniye*. Ufa: RIO RUNMTS MO RB.
16. Madzhuga, A.G., & Sinitsina, I.A. (2014). *Zdorov'yesozidayushchaya pedagogika: teoriya, metodologiya, opyt, perspektiva razvitiya*. Moskva: Lotos.
17. Myasishchev, V.N. (1995). *Psikhologiya otnosheniy*. Moskva: Institut prakticheskoy psikhologii.
18. Onishina, V.V. (2008). *Noveyshiye tekhnologii neytralizatsii stressov i ozdorovleniya shkol'nikov*. Moskva: ARKTI.
19. Penkrat, V.I., & Penkrat, LV. (2014). Zdorov'yesberezheniye v vuzovskikh tekhnologii obucheniya. *Materialy VII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa valeologov* (ss. 87–90). Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SPbGMU.
20. Petrov, V.O. (2005). Zdorov'yesberegayushchiye tekhnologii v rabote uchitelya fizicheskoy kul'tury. *Diss. kand. ped. nauk*. Rostov-na-Donu.
21. Platonova, I.L. (2008). Osobennosti myshleniya, oriyentirovannyye na zdorov'ye kak professional'noye kachestvo budushchego uchitelya. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya*, 4-2, 182–185.
22. Sayfiyeva, S.S. (2015). Professional'nyy standart podgotovki vospitatelya DOU - vazhnyy faktor zdorov'yesberezheniya vospitannikov. *Garmonichno razvitoye pokoleniye – usloviye stabil'nogo razvitiya Respubliki Uzbekistan: Sbornik nauchno-metodicheskikh statey* (ss. 132–135). Tashkent: Nauchno-issledovatel'skiy institut pedagogicheskikh nauk Uzbekistana imeni Kori Niyozii.
23. Smirnov, N.K. (2005). *Zdorov'yesberegayushchiye obrazovatel'nyye tekhnologii i*

- psikhologiya zdorov'ya v shkole*. Moskva: ARKTI.
24. Spirkin, A.G. (2000). *Filosofiya*. Moskva: Gardariki.
  25. Svetlana, R. (2023). Formirovaniye zdorov'yesberegayushchego myshleniya u molodogo pokoleniya. *Glavnaya meditsinskaya sestra*, 10(34). <https://erz.by/zhurnal-gms/statia/formirovanie-zdorovesberegayushchego-myshleniya-u-molodogo-pokoleniya>.
  26. Zvereva, O.L., & Ganicheva, A.N. (2000). *Semeynaya pedagogika i domashneye vospitaniye* (2-ye izd.). Moskva: Akademiya.
  27. Sharipova, D.D., & Mukhammadiyeva, S. (2004). Professional'naya podgotovka spetsialistov po doshkol'nomu vospitaniyu, oriyentirovannykh na realizatsiyu gigiyenicheskogo vospitaniya. *Pedagogik ta'lim*, 1, 75–79.
  28. Sharipova, D.D., Shakhmurova, G.A., & Sayfiyeva, S.S. (2011). *Formirovaniye navykov zdorovogo obraza zhizni u detey doshkol'nogo vozrasta*. Fergana: Fergana.
  29. Sharipova, D.D., Tursunov S., Shakhmurova G. (2014). *Ispol'zovaniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya v tselyakh dukhovno-nravstvennogo i kul'turnogo razvitiya podrastayushchego pokoleniya*. Tashkent: Fan va texnologiya.
  30. Chumakov, B.N. (2000). *Valeologiya* (2-ye izd.). Moskva: Pedagogicheskoye obshchestvo Rossii.

## REFERENCES

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. UP-5313. (2018, January 25). On measures for fundamental improvement of the general secondary, secondary special and professional education system. *Lex.uz*. <https://lex.uz/docs/3523198>.
2. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan No. PR-3907. (2018, August 14). On measures to raise the system of spiritual, moral and physically harmonious education of youth, its training and upbringing to a qualitatively new level. *Lex.uz*. <https://lex.uz/docs/3864158>.
3. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan No. PR-3931. (2018, September 5). On measures to implement new management principles in the system of preschool and school education. *Lex.uz*. <https://lex.uz/ru/docs/3893414>.
4. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PD-5712. (2019, April 29). On approval of the Concept for the development of the public education system of the Republic of Uzbekistan until 2030. *Lex.uz*. <https://lex.uz/ru/docs/4312783?ONDATE=24.07.2021>.
5. President proposed to declare 2023 as the year of human care and quality education. (2022, December 20). *Gazeta.uz*. <https://www.gazeta.uz/ru/2022/12/20/year-name/>.
6. Alikulov, S.O. (2020). Computer education in Uzbekistan. *Problems of Science*, 4(52), 91–92.
7. Belova, A., & Gutorova, G.A. (2015, April 2). Application of fitness and wellness programs with students in physical education classes. *Sports and Health-Preserving Technologies: Proceedings of the Scientific-Practical Conference of Faculty and Young Scientists* (pp. 10–13). Bryansk: BSTU Publishing House.
8. Brekhman, I.I. (1990). *Valeology – the science of health* (2nd ed.). Moscow: Physical Culture and Sport.
9. Chumakov, B.N. (2000). *Valeology* (2nd ed.). Moscow: Pedagogical Society of Russia.
10. Demidov, P.V. (2017). Formation of health-preserving competence in physical education lessons based on a personality-oriented approach. *Infourok.ru*. <https://infourok.ru/vistuplenie-na-rmo-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-na-temu-formirovanie-zdorovesberegayushey-kompetentnosti-na-urokah-fizicheskoy-3224108.html>.
11. Fomenkov, O.N. (2015). Modern school environment – a key condition for the formation of health-oriented personality direction of high school students. *Symbol of Science*, 11(2), 170–175.
12. Guzeev, V.V. (2007). Consultations: TOGIS technology. Activity-value tasks. *Pedagogical Technologies*, 3, 115–119.

13. Kamilova, N.G., & Sharipova, D.D. (2017). *Psychological and pedagogical aspects of students' health preservation*. Tashkent: Science and Technology.
14. Kazakovtseva, T.S. (2010). Principles of professional training of future preschool education specialists for health and educational work with children and ways of their implementation. *Bulletin of Vyatka State University*, 3(3), 74–79.
15. Kozin, A.M. (2009). Interpretation of system-forming determinants in health-preserving educational space. *Bulletin of the South Ural State University. Series: Education. Pedagogical Sciences*, 38(171), 58–65.
16. Madzhuga, A.G. (2008). *Health-creating education*. Ufa: EPD RESMC ME RB.
17. Madzhuga, A.G., & Sinitsina, I.A. (2014). *Health-creating pedagogy: Theory, methodology, experience, development perspective*. Moscow: Lotos.
18. Myasishchev, V.N. (1995). *Psychology of relationships*. Moscow: Institute of Practical Psychology.
19. Onishina, V.V. (2008). *Latest technologies for stress neutralization and health improvement of schoolchildren*. Moscow: ARKTI.
20. Penkrat, V.I., & Penkrat, L.V. (2014). Health preservation in university teaching technologies. *Proceedings of the VII International Scientific Congress of Valeologists* (pp. 87–90). Saint Petersburg: SPbSMU Publishing House.
21. Petrov, V.O. (2005). Health-preserving technologies in the work of a physical education teacher. *Diss. cand. philol. scien.* Rostov-on-Don.
22. Platonova, I.L. (2008). Health-oriented thinking features as a professional quality of a future teacher. *Psychology and Pedagogy: Methods and Problems of Practical Application*, 4-2, 182–185.
23. Sayfieva, S.S. (2015). Professional standard for preschool teacher training – an important factor in students' health preservation. *Harmoniously developed generation – a condition for stable development of the Republic of Uzbekistan: Collection of scientific and methodological articles* (pp. 132–135). Tashkent: Research Institute of Pedagogical Sciences of Uzbekistan named after Kori Niyozli.
24. Sharipova, D.D., & Mukhammadiyeva, S. (2004). Professional training of preschool education specialists focused on the implementation of hygiene education. *Pedagogical Education*, 1, 75–79.
25. Sharipova, D.D., Shakhmurova, G.A., & Sayfieva, S.S. (2011). *Formation of healthy lifestyle habits in preschool children*. Fergana: Fergana.
26. Sharipova, D.D., Tursunov, S., Shakhmurova, G. (2014). *The use of health-preserving technologies in the system of continuous education for spiritual, moral and cultural development of the younger generation*. Tashkent: Science and Technology.
27. Smirnov, N.K. (2005). *Health-preserving educational technologies and health psychology in school*. Moscow: ARKTI.
28. Spirkin, A.G. (2000). *Philosophy*. Moscow: Gardariki.
29. Svetlana, R. (2023). Formation of health-preserving thinking in the young generation. *Chief Nurse*, 10(34). <https://erz.by/zhurnal-gms/statia/formirovanie-zdorovesberegayushchego-myshleniya-u-molodogo-pokoleniya>.
30. Zvereva, O.L., & Ganicheva, A.N. (2000). *Family pedagogy and home education* (2nd ed.). Moscow: Academia.